



StadtSportBund
Dortmund

Aktionstag Bewegt ÄLTER werden—auch zu Hause

16.09. 2021

digitaler Aktionstag 11.30 –16.00Uhr

Anmeldung: www.tremonia-akademie/netzwerk-aktiv-aelter-werden

PROGRAMM:

- | | |
|-----------|---|
| 11.30 Uhr | Beginn und Begrüßung |
| 12.00 Uhr | Dortmunder Menüservice und appetito |
| 12.40 Uhr | Malteser Besuchsdienst und Seniorenbegleitservice der Stadt |
| 13.15 Uhr | Locker vom Hocker—Sitzgymnastik mit dem SSB Dortmund, Iris Peters |
| 13.55 Uhr | 20 Minuten für mich - Entspannung |
| 14.15 Uhr | Johanniter Notfallhilfe |
| 14.35 Uhr | Bewegung im Alter—Vortrag SSB Dortmund Iris Peters |
| 15.05 Uhr | Malteser Hospizdienst |
| 15.25 Uhr | Wohnberatung |
| 15.45 Uhr | Tipps zum Umgang mit dem Rollator |



Fragen beantwortet Iris Peters
Tel.: 0231-50 11104

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen

