



ANSPRECHPARTNERIN

Johanna Nolte

Projektmitarbeiterin

KONTAKT

60PLUS – Gesund aktiv bleiben!

AWO Kreisverband Herford e.V.

Mary-Somerville-Boulevard 6

Gebäude F

32049 Herford

Telefon: 05221 18707-14

E-Mail: j.nolte@awo-herford.de

Webseite: www.awo-herford.de



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend



Kofinanziert von der
Europäischen Union

 **AWO 60PLUS** – *Gesund aktiv bleiben!*
Kreisverband Herford e.V.



60PLUS
– Gesund
aktiv bleiben!

60PLUS - GESUND AKTIV BLEIBEN!

Sie sind 60 Jahre jung oder älter und wollen gesund und aktiv bleiben? Dann laden wir Sie herzlich ein, bei unserem Projekt 60PLUS dabei zu sein! Gemeinsam lachen, neue Perspektiven entdecken und Anregungen für das eigene Wohlbefinden sammeln – erfrischend anders.

Seien Sie dabei! Wir bieten Ihnen eine lebendige Plattform zum geselligen Miteinander, zur Inspiration – und vor allem zum Mitmachen.

WAS DÜRFEN SIE ERLEBEN?

Filmveranstaltungen

Wissenswert – unterhaltsam – gesellig

Spannende und unterhaltsame Filme rund um das Thema Gesundheit. Anschließend laden wir Sie zur offenen Gesprächsrunde mit Fachleuten ein – zum Fragen, Austauschen und Mitdiskutieren.

Zu jeder Filmvorführung gibt es die Möglichkeit, sich über den Expert*innenaustausch hinaus noch weiter zu informieren. Hierfür stehen zu den Veranstaltungen Infostände zur Verfügung – jeweils passend zum Gesundheitsthema. An unseren Infoständen erhalten Sie hilfreiches Material zu Gesundheit, Bewegung, Ernährung, mentalem Wohlbefinden und mehr.

FÜR ALLE DIE MEHR WOLLEN

Austauschgruppen

Reden – zuhören – voneinander lernen

In kleinen Gruppen sprechen wir über gesundheitliche Themen, die Sie bewegen. Moderiert von Menschen Ihrer Generation – offen, ehrlich, auf Augenhöhe.

Schulungen

Informieren – mitgestalten

Unsere Schulungen zeigen Ihnen, wie Sie selbst aktiv werden und sogar eine eigene Austauschgruppe moderieren oder leiten können.



MITMACHEN LEICHT GEMACHT

Ob Sie einfach mal reinschnuppern, regelmäßig teilnehmen oder selbst etwas gestalten möchten – bei uns sind Sie herzlich willkommen.

Ob Unterhaltung, Information oder Engagement: 60PLUS bietet Ihnen viele Möglichkeiten, neue Impulse zu bekommen und Gleichgesinnte kennenzulernen.

Kommen Sie vorbei – ganz unverbindlich!

Alle Veranstaltungen sind für Sie kostenfrei.

Wir freuen uns, dass Stefan Schwartze, Patientenbeauftragter der Bundesregierung, das Projekt als Schirmherr begleitet.

Das Projekt „60PLUS – Gesund aktiv bleiben!“ wird im Rahmen des Programms „Bildung und Engagement ein Leben lang“ durch das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend und durch die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.

 **AWO 60PLUS** - *Gesund aktiv bleiben!*
Kreisverband Herford e.V.