



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



## Information & Anmeldung

SOZIALTHERAPEUTIN A.D.:

BARBARA SOMMER,

HANDY: 01735339424

FESTNETZ: 05225 / 8711777



WER KANN TEILNEHMEN?

MENSCHEN AB 60+, DIE LUST AUF  
AUSTAUSCH HABEN.

KOSTEN: FREI

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.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Bildung, Familie, Senioren,  
Frauen und Jugend



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

## Austauschgruppe

60+

ORT:

Seniorenresidenz

Lenzinghausen

DORFSTR. 40

32139 SPENGE

ZEIT:

18:00 UHR – 19:30 UHR

START:

DO., 08.10.2026

## Austauschgruppe

60+

„Miteinander reden –  
voneinander lernen –  
füreinander da sein“

GEMEINSAM SPRECHEN,  
ZUHÖREN, LACHEN,  
KRAFT SCHÖPFEN.

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

DONNERSTAGS  
VON 18:00 UHR – 19:30 UHR  
SECHS THEMEN, DIE BEWEGEN



08.10.2026:

LEBENSWEGE & WENDEPUNKTE –  
LEBENSILANZ



15.10.2026:

GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN



22.10.2026:

BEZIEHUNGEN & NÄHE –  
NEUE HOBBYS UND  
LEIDENSCHAFTEN



29.10.2026:

ALLTAG MEISTERN – ROUTINEN,  
SOZIALE NETZWERKE STÄRKEN



05.11.2026:

MUT & VERÄNDERUNG – NEUES  
WAGEN?



12.11.2026:

LEBENSFREUDE & AUSBLICK:  
LEBENSINN UND ZUFRIEDENHEIT

ABLAUF JEDER EINHEIT  
SO LAUFEN UNSERE 90 MINUTEN AB:

ANKOMMEN & BEGRÜSSUNG  
– 10 MIN –

IMPULS ZUM THEMA  
– 15 MIN –

AUSTAUSCH IN DER GRUPPE  
– 40 MIN –

KLEINE ÜBUNG / AKTIVIERUNG  
– 10 MIN –

GEMEINSAME ZUSAMMENFASSUNG  
– 10 MIN –

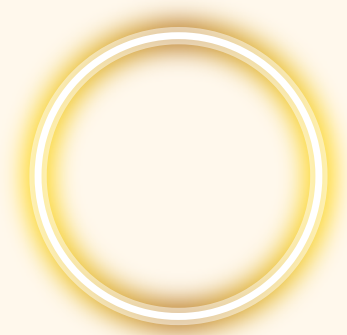
ABSCHLUSS & AUSBLICK  
– 5 MIN –



ATMOSPHERE & LEITGEDANKEN

UNSERE HALTUNG:

- JEDER MENSCH BRINGT  
WERTVOLLE ERFAHRUNGEN  
MIT
- ZUHÖREN IST GENAUSO  
WICHTIG WIE REDEN
- HUMOR HILFT
- NIEMAND MUSS ETWAS  
LEISTEN
- ALLES DARF SEIN



LEITGEDANKE:  
„GEMEINSCHAFT ENTSTEHT,  
WENN MENSCHEN SICH  
ZEIGEN DÜRFEN.“