

VORTRAG

DAS KANN MIR DOCH NICHT PASSIEREN! INFORMATIONEN IHRER POLIZEI ZUM SCHUTZ VOR TRICKDIEBEN UND BETRÜGERN



Etliche Betrüger und Trickdiebe haben sich auf ältere Menschen spezialisiert. Sie nutzen oftmals die gleichen Tricks, um Geld von Seniorinnen und Senioren zu erbeuten.

Wer die Tricks kennt, kann sich vor solchen Straftätern schützen.

Jürgen Gausebeck

Jürgen Gausebeck von der Kriminalprävention der Polizei legt die unterschiedlichen Vorgehensweisen der Täter offen und erläutert, wann die „Alarmglocken“ klingeln sollten.

Da die Täter oftmals das Überraschungsmoment nutzen und ihre Opfer überrumpeln, gibt der Fachmann zugleich wertvolle Verhaltenstipps.

**Mittwoch,
9. Oktober 2019,
von 18.00 bis
19.30 Uhr**
in den Räumen
der VHS,
Herrenstraße 7

Gebührenfrei!

VORTRAG UND TRAINING

TATORT GEDÄCHTNIS ODER WARUM GEDÄCHTNISTRAINING FIT HÄLT



Wer wünscht sich nicht ein Gedächtnis, auf das man sich jederzeit verlassen kann - und das bis ins hohe Alter?

Der Abend bietet spannende Informationen zu den Themen Gehirn und Gehirntaining und teils überraschende Antworten auf Fragen wie:
_ Auf welche Art und Weise nimmt unser Gehirn Informationen auf?
_ Wie verarbeitet und speichert es sie?
_ Welchen Zusammenhang gibt es zwischen körperlicher Bewegung, sozialen Kompetenzen und geistiger Fitness?
_ Kann man mit gezieltem Gehirntaining und frühzeitigem Training einen Demenzbeginn und -verlauf verzögern?

Annette Lakenbrink

**Dienstag,
12. November 2019,
von 17.00 bis
19.00 Uhr**
Raum 2 der VHS,
Herrenstraße 7

Gebührenfrei!

Dazu wird ein ganzheitliches Gedächtnistraining vorgestellt mit unterschiedlichen Methoden und Zielen ... auf unterhaltsame Weise und mit einer Prise Spaß.



„BESSER JETZT“ GUT BERATEN INS ALTER!

Eine Veranstaltungsreihe der Stadt Oelde in Kooperation mit dem Kreis Warendorf und der VHS Oelde-Ennigerloh





WAS SIE ÜBER PFLEGE UND WOHNEN WISSEN WOLLEN

Sie wohnen zu Hause und wünschen sich, auch im fortgeschrittenen Alter möglichst selbständig leben zu können? Manchmal fragen Sie sich aber doch, wie es auf Dauer weitergeht und was vielleicht noch auf Sie zukommt?

Dann freuen wir uns, Sie zu der Veranstaltungsreihe „Besser jetzt – gut beraten ins Alter“ zu begrüßen. Das Besondere: Wir bieten Ihnen zwei Möglichkeiten, sich umfassend zu informieren und mit anderen auszutauschen.



Beate Baldus

1. Persönliche Beratung bei Ihnen zu Hause

durch Beate Baldus von der Pflege- und Wohnberatung des Kreises Warendorf

2. Vorträge rund um das Thema „Älterwerden“

Entwickelt mit der VHS Oelde-Ennigerloh

Wir freuen uns, wenn Sie die Gelegenheit zu Information und Beratung nutzen. Bei Fragen sind wir gerne für Sie da.

Ihre Stadt Oelde
Roswitha Kammermann
Fachdienst Soziales, Familien, Senioren
Telefon 02522 / 72 - 112

VORTRAG

SCHLAGANFALL PRÄVENTION – GANZ EINFACH!



Dr. med.
Maximilian Bunse

**Mittwoch,
05. Juni 2019,
von 16.30 bis
18.00 Uhr**
im Bürgerhaus,
Bernhard-Raestrup-
Platz 10

Gebührenfrei!

Treffen kann es jeden: rund 200.000 Menschen in Deutschland erleiden jedes Jahr einen Schlaganfall. Dabei ist ein Schlaganfall kein unabwendbares Schicksal.

Ganz im Gegenteil: jeder kann etwas dagegen tun, kann Risiken senken und Warnsymptome ernst nehmen.

Wenn der Ernstfall eintritt, muss der Schlaganfall schnell erkannt werden. Das richtige Handeln entscheidet oftmals ein Leben lang über die Folgen. Doch was ist der Schlaganfall eigentlich? Woran erkenne ich diese Erkrankung? Was muss ich in einem solchen Fall unbedingt tun? Wie kann ich das Risiko senken, einen Schlaganfall zu erleiden?

Dr. med. Maximilian Bunse ist Arzt und AOK-Gesundheitsberater und gibt an diesem Abend umfassende Informationen.

VORTRAG

ESSEN HilFT HEILEN WIE EINE ERNÄHRUNGsumSTELLUNG HELFEN KANN



Angelika
Wolzen-Südema

**Mittwoch,
11. September 2019,
von 18.00 bis
19.30 Uhr**
in den Räumen
der VHS,
Herrenstraße 7

Gebührenfrei!

Arthrose, Rheuma, Fibromyalgie, Bluthochdruck, Diabetes: von diesen Zivilisationskrankheiten sind viele Menschen betroffen, nicht nur im Alter. Was tun?

Angelika Wolzen-Südema ließ sich zweimal operieren, um ihre Arthrose zu lindern. Leider erfolglos. Erst als sie eine ganzheitliche Gesundheitstherapie begann und ihre Ernährung konsequent umstellte, ging es ihr besser. Die Beweglichkeit kehrte zurück und die Schmerzen verschwanden.

Vor dem Hintergrund dieser persönlichen Erfahrung gibt die Referentin ihr Wissen weiter. Seit 2005 ist sie in der Arthrose-Selbsthilfe-Gruppe in Oelde aktiv und konnte seitdem vielen Betroffenen helfen.

Inzwischen ist Angelika Wolzen-Südema ganzheitliche Gesundheitsberaterin (IHK Frankfurt).