

Presseinformation

DRK-Sommerschule in Münster „Ich bin ich – Individualisierung und Alter“

Münster, den 03.08.2018
38/2018

„Ich bin ich – Individualisierung und Alter“ lautet das Motto der DRK-Sommerschule, zu der die stellvertretende Landesrotkreuzleiterin Christiane Lauing die Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Donnerstag in Münster begrüßte. In diesem Jahr veranstaltet der Fachbereich „Gesundheit & Soziales“ des DRK-Instituts für Bildung und Kommunikation das beliebte Bildungsprogramm vom 2. bis zum 5. August. Dieses Mal möchten die Vorträge und Workshops Angehörigen der „Silver Society“ Anregungen für eine selbstbestimmte Lebensgestaltung geben.

Unter der Maxime, mehr Freiraum für Individualität und Selbstbestimmung im Alter zu schaffen, werden unter anderem die Themen „Fit und stabil durch Körpertraining und moderne Sturzprophylaxe“, „Ernährung im Alter“ und „Aktivierende Pflege – rückschonendes Pflegen und Mobilitätsförderung“ behandelt. Es geht um Veränderungsprozesse, die das Altern mit sich bringt, und die Stärkung der eigenen Resilienz. Auch Themen wie „Testament und Selbstbestimmung“ und „Achtsamkeit im Alter“ stehen auf dem Programm.

**DRK-Landesverband
Westfalen-Lippe e. V.**
Öffentlichkeitsarbeit

Sperlichstraße 25
48151 Münster
www.DRK-westfalen.de

Claudia Zebandt
Tel: 0251 9739-137
Mobil: 0172 5351066
Claudia.Zebandt@
DRK-westfalen.de

Die sieben Grundsätze der Rotkreuz- und Rothalbmondbewegung

- Menschlichkeit
- Unparteilichkeit
- Neutralität
- Unabhängigkeit
- Freiwilligkeit
- Einheit
- Universalität