



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Presseinformation

DRK-Sommerschule in Münster startet am 2. August „Ich bin ich – Individualisierung und Alter“

Münster, den 26.07.2018
37/2018

„Ich bin ich – Individualisierung und Alter“. Unter diesem Motto veranstaltet das DRK-Institut für Bildung und Kommunikation vom 2. bis zum 5. August in Münster eine Sommerschule mit verschiedenen Vorträgen und Workshops zur Thematik. Am Donnerstagabend verschafft der erste Beitrag der Veranstaltung einen Überblick über die Entwicklung der „Silver Society“ und damit einhergehende gesellschaftliche Wandlungsprozesse. Wie angepasste Bewegung und Ernährung, achtsame Verhaltensweisen und Pflege direkten Einfluss auf die Lebensgestaltung und Teilhabe nehmen können, wollen verschiedene Workshops am Freitag aufzeigen. Unter der Maxime, mehr Freiraum für Individualität und Selbstbestimmung im Alter zu schaffen, werden hier die Themen „Fit und stabil durch Körpertraining und moderne Sturzprophylaxe“, „Ernährung im Alter“ und „Aktivierende Pflege – rückschonendes Pflegen und Mobilitätsförderung“ präsentiert.

Die Workshops am Samstagvormittag widmen sich den Veränderungsprozessen und der Stärkung der eigenen Resilienz im Alter. Aktiv wird es bei einem „Gedächtnisspaziergang“, bei dem der Zusammenhang zwischen Bewegung und Gedächtnisleistung im Vordergrund steht. Antworten auf Fragen, die im Zusammenhang mit „Testament und Selbstbestimmung“ und „Achtsamkeit im Alter“ stehen, geben die Referate der Experten am Sonntag.

Wir laden Sie herzlich ein, über die DRK-Sommerschule zu berichten. Weitere Informationen erhalten Sie von Maleen Teske, Leiterin des Fachbereichs „Gesundheit & Soziales“ im Institut für Bildung und Kommunikation des DRK-Landesverbandes Westfalen-Lippe: Gesundheit.Soziales.Bildung@DRK-westfalen.de, 0251 9739-187.

**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