

Wie man im Alter selbstständig bleibt

Lisa: Der Caritasverband für den Kreis Gütersloh legt eine neue Seminarreihe für Senioren auf

■ **Kreis Gütersloh** (nw). Leben mit Selbstständigkeit im Alter oder kurz Lisa heißt die Reihe, zu der der Caritasverband für den Kreis Gütersloh einlädt. Das Angebot richtet sich an Frauen und Männer ab 55 Jahren aus dem Kreis Gütersloh, sich mit dem eigenen Älterwerden zu befassen, etwas für die Erhaltung und Verbesserung der Lebensqualität zu tun und das Leben selbstbewusst, sozial eingebunden und sinnerfüllt zu gestalten.

Das Seminar mit dem Leitgedanken „Alt sein ist eine ebenso schöne Aufgabe wie jung sein“ wird als Reihe angeboten, an zehn Vormittagen jeweils mittwochs ab dem 1. März, von 9 bis 11.30 Uhr im

Bauernhaus Spexard an der Lukasstraße 14 in Gütersloh.

Die Seminarleiterinnen Karin Gehle und Elisabeth Giecker werden in dieser Zeit gemeinsam mit den Teilnehmern die Bereiche Leben, Lernen und Handeln in einen engen Zusammenhang bringen – immer mit dem Ziel, die Gesundheit an Körper, Geist und Seele zu fördern. Mechtild Reker, Fachberaterin für Seniorenarbeit beim Caritasverband für den Kreis Gütersloh, unterstützt das Leitungsteam bei den Vor- und Nachbereitungen, gibt Auskünfte und nimmt Anmeldung unter Tel. Tel. (05241) 98 83 15 entgegen. Die Kursgebühren betragen 70 Euro.