

## Einladung zu den Winterberger Gesundheitstage 2026

Ein herzliches Willkommen allen Seniorinnen und Senioren!

Je älter wir werden, desto wichtiger wird die Gesundheit. Sie ist für die meisten von uns das kostbarste Gut, das wir haben, der größte Wunsch zum Geburtstag oder zum neuen Jahr.

Der Seniorenbeirat möchte Sie in Kooperation mit dem St. Franziskus-Hospital Winterberg zu den diesjährigen Gesundheitstagen von **Montag, 20. April, bis Mittwoch, 29. April, jeweils ab 15:00 Uhr** herzlich einladen. Das Ziel: **Lasen Sie sich motivieren, gesünder und aktiver älter zu werden!**

Auch dieses Mal konnten wir ausgezeichnete Experten für unsere Nachmittagsveranstaltungen gewinnen. Sie werden Ihnen wert-

volle Informationen vermitteln, Ratschläge geben und Fragen beantworten: Bin ich deprimiert oder schon depressiv? Warum ist es so gut, dass wir in unserem Krankenhaus eine neurogeriatrische Fachabteilung haben? Kann man sich vor Krebserkrankungen schützen? Warum wird die Blase im Laufe des Lebens immer ungeduldiger? Und die Mitmach-Aktion: Was kann ich für meinen Rücken tun?

Mit besten Grüßen und bleiben Sie gesund!

Walter Hoffmann, 1. Vorsitzender  
Norbert Möllers, Arbeitskreis „Gesundheitsförderung, Prävention und Mobilität“

### Grußwort vom Bürgermeister

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

auch in diesem Jahr laden die Gesundheitstage in Winterberg wieder dazu ein, sich mit wichtigen Fragen rund um Gesundheit, Vorsorge und Lebensqualität im Alter auseinanderzusetzen.

Unter dem Motto „Alt werden – gesund und aktiv“ greift der Seniorenbeirat unserer Stadt gemeinsam mit dem St. Franziskus Krankenhaus Winterberg aktuelle und zugleich lebensnahe Themen auf. Das Programm zeigt eindrucksvoll, wie vielfältig und wichtig Fragen der Gesundheit im Alter sind – von seelischem Wohlbefinden über medizinische Prävention bis hin zu Bewegung und Aktivität im Alltag.

Die Gesundheitstage stehen für Information, Austausch und Ermutigung. Sie bieten Orientie-

rung, schaffen Bewusstsein und machen Mut, sich frühzeitig und offen mit der eigenen Gesundheit zu beschäftigen. Gerade in einer älter werdenden Gesellschaft sind solche Angebote von besonderer Bedeutung.

Mein besonderer Dank gilt unserem Seniorenbeirat, der diese Veranstaltungsreihe auch in diesem Jahr wieder mit großem Engagement organisiert.

Ich wünsche allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern informative Nachmittage, gute Gespräche und viele Impulse für ein gesundes und aktives Leben.

Mit freundlichen Grüßen  
Michael Beckmann  
Bürgermeister

Weitere Informationen und den Flyer zum Download finden Sie auf der Website: [rathaus-winterberg.de/seniorenbeirat](http://rathaus-winterberg.de/seniorenbeirat).

### 1. Vortrag: Depressive Störungen im Alter

Im höheren Alter gehören Depressionen zu den häufigsten Erkrankungen. Gekennzeichnet ist dieses Krankheitsbild durch Traurigkeit, Interesselosigkeit sowie durch Schuldgefühle, geringes Selbstwertgefühl, Müdigkeit und Konzentrationsstörungen. Der Vortrag informiert über das Vorkommen, die Verteilung und die Ursachen dieses Krank-

heitsbildes.

**Referent:** Dr. med. Meinolf Hanxleden · Facharzt für Lungen- und Bronchialheilkunde · Klinische Geriatrie

**Termin:** Montag, 20. April, ab 15:00 Uhr im Pflegekolleg Winterberg

### 2. Vortrag: Vorstellung der Neurogeriatrie

Im Rahmen der Veranstaltung wird das neurogeriatrische Behandlungskonzept vorgestellt. Thematisiert werden die diagnostischen und therapeutischen Schwerpunkte sowie die interdisziplinäre Zusammenarbeit von Medizin, Pflege, Therapie und Sozialdienst.

**Referentin:** Dr. med. Melanie Hendricks · Fachärztin für Neurologie · St. Franziskus-Hospital Winterberg

**Termin:** Mittwoch, 22. April, ab 15:00 Uhr im Pflegekolleg Winterberg

### 3. Mitmach-Aktion: Yoga im Seniorenalter

Mit achtsamen Atemübungen, fließenden und sanft kräftigenden Bewegungsabläufen, lernen Sie die 8 Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule kennen und erlernen einfache Übungen, die Sie gerne mit in Ihren Alltag nehmen können. Für diese Stunde benötigen Sie nichts weiter als be-

queme Kleidung, in der Sie sich wohlfühlen.

**Referentin:** Nicole Spanke · Yogalehrerin · Züschen

**Termin:** Freitag, 24. April, ab 15:00 Uhr im Pflegekolleg Winterberg

### 4. Vortrag: Blasen- und Prostatabeschwerden

Im Laufe des Lebens leiden viele Menschen unter Blasenproblemen oder Beschwerden beim Wasserlassen. Der Vortrag informiert über die häufigsten Ursachen und modernen Behandlungsansätze bei Harninkontinenz und gutartigen Prostataerkrankungen.

**Referentin:** Karolin Anna Liese · Fachärztin für Urologie · UZH Meschede

**Termin:** Montag, 27. April, ab 15:00 Uhr im Pflegekolleg Winterberg

### 5. Vortrag: Krebsprävention für jedermann

Lassen Sie sich über moderne Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten bösartiger Erkrankungen informieren und erfahren Sie, wie frühzeitige Erkennung und neue Therapien Hoffnung und Heilungschancen für Betroffene und Angehörige erhöhen.

**Referent:** Dr. med. Mohammad Amen Wattad · Chefarzt der Onkologie · Klinikum Hochsauerland in Meschede

**Termin:** Mittwoch, 29. April, ab 15:00 Uhr im Pflegekolleg Winterberg

### In Kooperation

Wir danken allen Mitwirkenden für ihre Unterstützung und dem Verein KIPEPEO für die Pausenbewirtung an diesen Nachmittagen, mit besonderen Leckereien aus der Ukraine – auch zum Mitnehmen! Der Verkaufserlös ist für

die Ukraine-Hilfsaktion bestimmt ([www.kipepeo-fair-sozial.de](http://www.kipepeo-fair-sozial.de)).

Wir bedanken uns beim Stadtmarketingverein und dem Lions Club Winterberg für die finanzielle Unterstützung.

