

## Alle Mitwirkenden auf einen Blick:

### A

Alzheimer-Gesellschaft im Kreis Soest e.V.  
Ambulanter Kinder- und Jugendhospizdienst, Soest  
Amnesty International Deutschland e. V., Soest  
Artothek Soest  
AWO Ortsverein Soest

### B

Begegnungsstätte Bergenthalpark  
BördeAutoren e.V.  
Bürgerstiftung Hellweg-Region

### C

Café Kränzchen  
Caritasverband Kreis Soest e.V.  
CfB Soest - Club für Bogenschützen e.V.

### D

DenkMAL  
Diakonie Ruhr-Hellweg Betreuungsverein in Soest  
Digitales Lern- & Arbeitszentrum Soest  
DrehMomenteSoest e. V.  
DRK Ortsverein Soest e.V.

### E

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V.

### F

Förderverein Wildpark Völlinghausen e.V.  
Friedhofstreff im Bauwagen

### G

Gemeinsam e.V.  
Grüne Damen Soest / Johanniter

### I

Initiative VerA (*Verhinderung von Ausbildungsabbrüchen*)

### K

Kinderschutzbund Kreisverband Soest e.V.  
KreisSportBund Soest e.V.  
KulturBüro Soest  
Kulturparlament Soest e.V.

### L

Landschaftsinformationszentrum LIZ e.V.  
LiebesLeben\_Museum e.V.

### M

Malteser Werl-Soest e.V.  
Marienkrankenhaus Soest gGmbH mit der  
Ehrenamtlichen Krankenhaushilfe

### P

Philakkordia '88 (Akkordeonorchester)

### S

SGV Abt. Soest 1890 e.V.  
Soester Tafel e. V.  
SoFair Weltladen Soest  
Stadt Soest mit dem Seniorenbüro

### T

TanzZeit / Mariola Kickelbick  
Tierschutz Soester Börde e.V.  
Trommelgruppe der Ev. Emmaus-Kirchengemeinde

### V

ver.di Seniorengruppe Hellweg-Hochsauerlandkreis  
Verein für Geschichte und Heimatpflege Soest e. V.  
VHS Soest

### W

Weisser Ring



Bürgerstiftung  
Hellweg-Region

**KREIS  
SOEST**



## MIT VOLLDAMPF IN DIE RENTE

### *aktiv und engagiert bleiben*

MÄRZ | 10 UHR  
16 | 14 UHR

IM BÖRDE-BERUFSSKOLLEG  
GESCHWISTER-SCHOLL-STR.1  
IN SOEST

Liebe Interessierte,

wir laden Sie herzlich zu unserer ersten Messe "Mit Volldampf in die Rente" in Soest ein! Wir freuen uns sehr, Ihnen eine Veranstaltung präsentieren zu dürfen, die ganz im Zeichen der vielfältigen Möglichkeiten steht, die unsere Region für ein aktives und erfülltes Rentenleben bereithält.

Das Projekt wurde von unserem seniorTrainer Wilko Lebkücher initiiert und gemeinsam mit einem großen Organisationsteam umgesetzt. Die Bürgerstiftung Hellweg-Region übernimmt in Kooperation mit dem Kreis Soest die Trägerschaft.

Viele Vereine und Institutionen stellen sich vor, präsentieren ihre Aktivitäten und zeigen Möglichkeiten für eine aktive Freizeitgestaltung und für ein spannendes Engagement. Seien Sie gespannt auf Begegnungen und Gespräche mit Menschen, die sich in verschiedensten Bereichen engagieren.

Neben zahlreichen Informationsständen gibt es auch Vorträge und Mitmachaktionen. Bummeln Sie durch die Marktstände, probieren Sie Neues, tauschen Sie sich aus – erleben Sie, wie reichhaltig das Angebot für eine erfüllte Alltagsgestaltung ist.

Wir wünschen Ihnen einen erlebnisreichen Tag voller Spaß, zahlreicher neuer Ideen und reichlich neuer Anregungen für einen entspannten, aber dennoch aktiven Alltag.



## WAS MACHT DEN RUHESTAND AUS?

**R**uhe dich aus  
**U**nternimm tolle Dinge  
**H**alte dich fit  
**E**rkunde die Welt  
**S**tehe später auf  
**T**anze durchs Leben  
**A**ngle dir ein Hobby  
**N**utze die Zeit  
**D**iene öfter mal dir selbst

## PROGRAMM

<b>Vorträge / Begrüßung (ab 10 Uhr)</b>
Musikalische Eröffnung <i>Philakkordia '88 (Akkordeonorchester)</i>
Begrüßungsrunde
Mein Weg in die Rente <i>Wilko Lebkücher</i>
Gesund und fit älter werden <i>Dr. Thomas Keweloh</i>

### Besuchen Sie auch unsere Cafeteria!

Es gibt Kaffee und Kuchen sowie belegte Brötchen (*auch zum Mitnehmen*).

Der Erlös der Cafeteria fließt in das nächste seniorTrainer-Projekt der Bürgerstiftung Hellweg-Region.

### Mitmachaktionen / Aktionen (ab 11 Uhr)

Fitness-Test und Bewegungsangebot  
*KreisSportBund Soest e.V.*

Vortrag zur Ernährung für Ü60-Jährige  
*Dr. Sara Schnettler & Prof. Dr. Timm Filler*

Kunstworkshop  
*Gabi Neuhaus und Isabel Zimbal*

Erste Hilfe  
*Malteser Werl-Soest e.V.*

Trommelkurs (*auf afrikanischer Djembe*)  
*Trommelgruppe der Ev. Emmaus-Kirchengemeinde*

Tanzvorführung und Mitmachangebot  
*TanzZeit / Mariola Kickelbick*

Wie werde ich digitaler Experte?  
*Digitales Lern- & Arbeitszentrum Soest*

Denken Sie sich fit -  
kurze Impulse zur geistigen Fitness  
*DenkMAL- Marlies Horst-Marx*

Bogenschießen  
*CfB Soest - Club für Bogenschützen*

Lesungen & kurzer Schreibworkshop  
*Bördeautoren e.V.*

Akkordeon Workshop  
*Philakkordia '88 (Akkordeonorchester)*



**Parkplätze sind ausreichend vorhanden!**