

## Sinnerfahrungen fördern Stärken

**Ahlen.** „Etwas für das eigene Wohlbefinden tun, sich selber spüren und kennenlernen, Stärken entdecken, Lebenssinn finden, Lebenswert schaffen“, so heißt das neue Projekt der Initiative „Aktiv vor Ort“ in Ahlen. Das Projekt möchte interessierten Menschen ab 50 Jahren eine Auszeit verschaffen, um einmal aus dem Alltag hervorzutreten und bei sich selbst zu sein. Interessierte können hier Sinnerfahrungen ganz unterschiedlicher Art machen und seelisch wie auch körperlich ins Gleichgewicht kommen. Elemente leichter Bewegung sind genauso enthalten wie Entspannung und Geselligkeit. Außerdem kann hier jeder die persönlichen Stärken in einem Engagement ausprobieren und in einem besinnlichen Gespräch einmal frei von der Seele wegsprechen. Das vielseitige Projekt startet am 3. September und endet am 21. November mit einem gemeinsamen Besuch der „TÜF“-Party (Tanz über 50). Übungsleiterin Anne Ronig begleitet durch das Programm und steht als Übungsleiterin zur Seite. Informieren und anmelden können sich alle Interessierten bei der Leitstelle „Älter werden in Ahlen“ unter der Telefonnummer: 5 94 67.