



**Fachtagung „Bewegung stärkt und macht Freude“**  
Ansätze der Bewegungsförderung im hohen Alter

Donnerstag, 26. September 2013  
Friedensaal im Großen Waisenhaus  
Potsdam

Lernen. Engagieren. Wandel gestalten.

AKADEMIE

*2. Lebenshälfte*  
im Land Brandenburg

## Fachtagung „Bewegung stärkt und macht Freude“ Ansätze der Bewegungsförderung im hohen Alter

Gesund alt werden und lange ein erfülltes Leben führen – das ist ein uralter Traum der Menschen.

Wissenschaft und Praxis belegen immer mehr, dass regelmäßige körperliche und geistige Aktivität bis ins hohe Alter zur Verbesserung von Lebensqualität und Selbstbestimmung führen. Aktive Bewegung ist eine der wichtigsten Bedingungen für den Erhalt der Selbständigkeit bei der Alltagsbewältigung. Sie fördert vor allem auch Wohlbefinden und Lebensfreude.

Die Zahl der Menschen, die 80, 90 oder 100 Jahre alt werden, wächst auch in Brandenburg. Was wird getan, damit für sie ausreichend Anregungen und Möglichkeiten zu regelmäßiger Bewegung vorhanden sind? Welche Bewegung ist im hohen Alter gut und machbar? Welche Erfahrungen gibt es mit speziellen Ansätzen zur Bewegungsförderung für diese Gruppe? Die

Akademie „2.Lebenshälfte“ möchte in Kooperation mit dem Bündnis „Gesund Älter werden in Brandenburg“ diesen Fragen nachgehen und mit der Fachtagung eine kleine Bestandsaufnahme versuchen.

Es gibt bereits vielfältige Initiativen, Menschen im hohen Alter in mehr Bewegung zu bringen. Wir haben Vertreter aus verschiedenen Bundesländern eingeladen, von ihren Erfahrungen zu berichten und gemeinsam mit Akteuren vor Ort zu diskutieren, welche Lösungsansätze wir hier in Brandenburg verstärken können. Im Fokus stehen dabei vor allem Menschen im hohen Alter, die zu Hause leben und keine Pflege benötigen.

Diskutieren Sie mit uns gemeinsam dieses Thema und mögliche Strategien – es wird in den nächsten Jahren immer mehr an Bedeutung gewinnen!

- 10.30 **Begrüßung**  
Bettina Baumgardt, Ministerium für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz des Landes Brandenburg, Dr. Ingrid Witzsche, Förderverein Akademie 2.Lebenshälfte im Land Brandenburg e.V.
- 10.45 **Körperliche Bewegung und Wohlbefinden im hohen Alter**  
PD Dr. phil. Ellen Freiberger, Universität Erlangen, Institut für Biomedizin des Alterns  
**Bewegungspause 10 min**
- 11.25 **Aktiv bis 100 - Ein Netzwerk aus Sport- und Seniorenorganisationen bringt betagte Bürger in Bewegung!**  
Prof. Dr. Herbert Hartmann, Deutscher Turner-Bund, Bereichsvorstand Allgemeines Turnen/Ältere
- 11.45 **„Sicher- und Aktivsein im Alter“ – Programm der AOK Nordost zur Vorbeugung von Stürzen**  
Bettina Schubert, AOK Nordost, Projektkoordinatorin Sturzprävention
- 12.05 **DRK-Aktivierender Hausbesuch**  
DRK Landesvertretung Baden-Württemberg
- 12.30 **Mittagspause**  
**Ausstellung „Bewegte Lebenswege“**
- Vertiefung in Fachforen**
- Fachforum I: Bewegungsförderung und Ehrenamt**
- 13.30 **Gemeinsam in Bewegung bleiben mit Spaziergangsgruppen**  
Cornelia Wagner, Zentrum für Bewegungsförderung Berlin
- 13.45 **Mobil bleiben ohne Auto!**  
Gerhard Kleinke, Kreis-Verkehrswacht Potsdam-Mittelmark
- 14.00 Diskussion, Moderation Marisa Elle, Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V.
- Fachforum II: Motivation Hochaltriger für Bewegung**
- 13.30 **Fit für die Enkel – bewegt ins hohe Alter**, Manuela Gaida-Voigt, Dipl.-Sportlehrerin/Sporttherapeutin, Landessportbund Brandenburg
- 13.45 **Alter schützt vor Training nicht – Erfahrungen mit dem „Fit für 100“-Bewegungsprogramm**  
Rita Schroll, Physiotherapeutin
- 14.00 Diskussion, Moderation Ruth Blau, Tanzpädagogin
- Fachforum III: Unterstützung für Hochaltrige zu Hause**
- 13.30 **Ergebnisse einer Bedarfsanalyse zum „Aktivierenden Hausbesuch“ in Bremen**, Susanne Stiefler, Universität Bremen, Institut für Public Health und Pflegeforschung
- 13.40 **Freiwillige Sozialbegleiter in der Uckermark**, Heidi Radecker, Volkssolidarität KV Uckermark
- 14.00 Diskussion, Moderation: Dr. Ingrid Witzsche, Akademie „2. Lebenshälfte“
- 14.30 **Kaffeepause mit anschließender Bewegungsübung aus dem „Fit für 100“-Programm**
- 15.00 **Ergebnispräsentation im Plenum und Schlusswort (Ende ca. 16.00 Uhr)**

# Das Organisatorische

**Donnerstag, 26. September 2013**  
**Friedensaal im Großen Waisenhaus zu Potsdam**

|  |   |
|--|---|
| Anschrift:   | Anfahrt ab Potsdam-Hauptbahnhof:          |
| Friedensaal  | Tram 91, 98 und Bus 605                   |
| Großes Waisenhaus  | bis Haltestelle Dortustraße               |
| Lindenstraße 34a   | Sollten Sie mit dem Auto anreisen, nutzen |
| 14467 Potsdam  | Sie bitte das Parkhaus am Luisenplatz.    |
| <a href="http://www.stiftungwaisenhaus.de">www.stiftungwaisenhaus.de</a> | Jeweils ca. 5 Minuten Fußweg.             |

Für Rückfragen stehen wir  
Ihnen gern zur Verfügung:

Förderverein Akademie 2. Lebenshälfte  
im Land Brandenburg e.V.  
Schwarzer Weg 3  
14532 Kleinmachnow

Telefon: 0 33 28 / 47 31 34

Fax: 0 33 28 / 30 45 16

Ansprechpartnerin:

Dr. Ingrid Witzsche

E-Mail: [witzsche@lebenshaelfte.de](mailto:witzsche@lebenshaelfte.de)

**Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei.**

Eine Veranstaltung des Fördervereins Akademie 2. Lebenshälfte im Land Brandenburg e.V.  
in Kooperation mit dem Bündnis „Gesund Älter werden in Brandenburg“, gefördert durch das  
Ministerium für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz des Landes Brandenburg.

**[www.akademie2.lebenshaelfte.de](http://www.akademie2.lebenshaelfte.de)**



## Anmeldung

Hiermit melde ich mich **verbindlich** zur Fachtagung „**Bewegung stärkt und macht Freude – Ansätze der Bewegungsförderung im hohen Alter**“ an.

\_\_\_\_\_

Institution

\_\_\_\_\_

Name, Vorname

\_\_\_\_\_

Straße, Hausnummer

\_\_\_\_\_

Postleitzahl, Ort

Ich möchte an folgendem Fachforum teilnehmen:

Fachforum 1:  
**Bewegungsförderung  
und Ehrenamt**

Fachforum 2:  
**Motivation Hochalt-  
riger für Bewegung**

Fachforum 3:  
**Unterstützung für  
Hochaltrige zu Hause**

\_\_\_\_\_

Telefon

\_\_\_\_\_

E-Mail-Adresse

\_\_\_\_\_

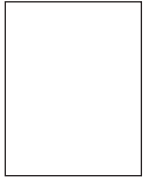
Unterschrift

Ich möchte zur Mittagspause auf eigene Kosten ein Tagesgericht bestellen. Kosten: ca. 6 €

Nein, ich kann leider nicht teilnehmen, möchte aber weiterhin über Veranstaltungen der Akademie „2.Lebenshälfte“ informiert werden

**Bitte melden Sie sich per  
Post, Mail oder Fax bis zum  
15. September 2013 an.**

**Es erfolgt keine Anmeldebestätigung.**



Eine Veranstaltung des Fördervereins  
Akademie 2. Lebenshälfte im Land  
Brandenburg e.V. in Kooperation mit dem  
Bündnis „Gesund Älter werden in Brandenburg“

**Förderverein Akademie 2. Lebenshälfte  
im Land Brandenburg e.V.  
Schwarzer Weg 3  
14532 Kleinmachnow**

Gefördert durch das Ministerium für Umwelt, Gesundheit  
und Verbraucherschutz des Landes Brandenburg.