

Im Rahmen des FORUMS Generationenfreundliches Wandsbek laden Sie das Gesundheitsamt Wandsbek, der Pflegestützpunkt Wandsbek und der Bezirksseniorenbeirat Wandsbek als Veranstalter herzlich ein.

Dienstag, 24. September 2019

10:00 bis 15:30 Uhr

Bürgersaal Wandsbek

Sind Sie auch sicher, dass Sie sich genug bewegen, oder beschleicht Sie manchmal ein leiser Zweifel?

Sie fühlen oder ahnen es, regelmäßige Bewegung fördert die Gesundheit älterer Menschen. Wenn Sie sich bisher nur wenig bewegen und/oder gesundheitlich eingeschränkt sind, verbessern Sie ihre Gesundheit bereits, wenn sie beginnen in geringem Umfang aktiv zu werden.

Das heißt, jeder noch so kleine Schritt zählt!

Mehr Bewegung kann helfen

- die Lebenserwartung bei guter Gesundheit zu verlängern,
- das Sturzrisiko zu senken,
- der Osteoporose vorzubeugen,
- die Aufmerksamkeit, das Reaktionsvermögen und das Gedächtnis zu verbessern.

Wir möchten Ihnen mit dieser Veranstaltung Informationen und Anregungen geben, damit Sie fit und so beweglich wie möglich durch den Alltag kommen.

Für die Teilnahme an den Übungen empfehlen wir das Tragen bequemer Kleidung.

Programmfolge

10:00 Uhr: Begrüßung - Herr Helmut Hurtz, Bezirksseniorenbeirat Wandsbek

10:05 Uhr: Grußwort - Herr Thomas Ritzenhoff, Bezirksamtsleiter Wandsbek

10:20 Uhr: Sicher im Alltag und Straßenverkehr durch Sport? – Zum WAS und WIE der Methodik des Trainings in der zweiten Lebenshälfte Herr Volker Nagel, Dozent am Institut für Bewegungs- und Sportwissenschaft der Universität Hamburg (HIS e.V.)

11:00 Uhr: Fakten und Tipps aus hausärztlicher Sicht - Frau Dr. med. Frauke Ishorst-Witte, Leiterin des Gesundheitsamtes Wandsbek

11:30 Uhr: Prähabilitation – Körperliche Fitness vor geplanten Operationen verbessern – Herr PD Dr. med. Christian W. Müller, Asklepios Klinik Wandsbek

12:00 - 12:30 Uhr: Folgende Vereine und Institutionen stellen ihre Angebote vor

- Sportverein AMTV Hamburg e.V.
- Bramfelder Sportverein
- „New Generation 55+“ im Wandsbeker TSV „Concordia“
- Sportspaß, Center Altona
- Pflegestützpunkt Wandsbek berät u.a. zu Hilfen bei eingeschränkter Mobilität
- Patientenberatung der Ärztekammer Hamburg und KVHH
- HIS e.V., Förderverein am Institut für Bewegungswissenschaft der Universität Hamburg (mit der Hamburger Inline-Skating-Schule)

12:30 Uhr: Mittagspause - Imbiss + Gespräche

13:30 Uhr: Aktivierungsübung

14:00 – Besuch der Informationsstände mit praktischen Übungen

15:15 Uhr: der Vereine und Informationen der Institutionen

15:20 Uhr: Schlussrunde und Schlusswort

Veranstaltungsort (barrierefrei erreichbar)

Bürgersaal Wandsbek
Am Alten Posthaus 4
22041 Hamburg

Erreichbar über U-Bahn-Haltestelle Wandsbek-Markt (U1)

Sie erreichen uns:

Bezirksamt Wandsbek - Gesundheitsamt
040 428 81-3494
Robert-Schuman-Brücke 8
22041 Hamburg

Bezirksamt Wandsbek - Pflegestützpunkt Wandsbek
040 428 99-1070
Wandsbeker Allee 62
22041 Hamburg

Bezirksseniorenbeirat Wandsbek
Robert-Schuhmann-Brücke 8
22041 Hamburg

Kooperationspartner:



Foto: colourbox.de



Ich bewege mich doch genug!?

Mobilität im Alter

Menschen in Bewegung bringen

