



Bezirksamt
Lichtenberg
von Berlin

beim Berlin

Dr. Sandra Obermeyer
Bezirksstadträtin für Jugend und Gesundheit



Evangelisches Krankenhaus
Königin Elisabeth Herzberge
gGmbH



Prof. Dr. med. Hans-Peter Thomas
Chefarzt Abteilung Geriatrie |
KEH Berlin



 Sana Klinikum
Lichtenberg

Dr. Eric Hilf
Chefarzt Geriatrie |
Sana Klinikum Lichtenberg

PROGRAMMVORSCHAU | MÄRZ 2017

Thema: Ernährung im Alter

Ansprechpartner

Dr. Sandra Born

Bezirksamt Lichtenberg von Berlin
OE Qualitätsentwicklung, Planung und Koordination
des öffentlichen Gesundheitsdienstes
Möllendorffstraße 6 | 10367 Berlin
Tel. 030 /90296 - 4511
Mail. sandra.born@lichtenberg.berlin.de

Bezirksamt Lichtenberg



Familiengerechter Bezirk
Lichtenberg von Berlin

Zertifikat bis 06/2018

Leben & gesund alt werden in Lichtenberg

Bewegung im Alter

Mittwoch, 05. Oktober 2016 | 15.00 - 17.30 Uhr
Seniorenheim „Am Tierpark“
Sewanstraße 235 | 10319 Berlin



Liebe Bürgerinnen und Bürger,

wir wissen seit langem: unsere Gesellschaft altert. Die Zahl der hochaltrigen Menschen über 80 Jahre nimmt zu. Der so genannte demografische Wandel macht sich auch in Lichtenberg bemerkbar. Insbesondere in der Gesundheitsförderung entwickeln sich neue Bedarfe. Um auf neue gesundheitliche Herausforderungen zu reagieren, entwickelte sich im Bezirk Lichtenberg eine Gemeinschaftskooperation zwischen dem Bezirksamt und den beiden Lichtenberger Krankenhäusern.

In bewährter Tradition führen wir seit 2014 die Veranstaltungsreihe „Leben und gesund alt werden in Lichtenberg“ fort. Insbesondere ältere Menschen erhalten die Möglichkeit, sich über aktuelle und gesundheitsrelevante Themenbereiche zu informieren und mit Fachärzten, Psychologen oder kommunalen Gesundheitspolitikern ins Gespräch zu kommen.

Der Schwerpunkt der diesjährigen Herbstveranstaltung lautet „Bewegung im Alter“ — bezogen auf die eigene Häuslichkeit und den öffentlichen Raum. Wir wollen uns mit Ihnen austauschen und Antworten auf folgende Fragen finden:



- Welche Kompetenzen sind im Alter für ein gesundes und mobiles Leben notwendig?
- Gibt es genügend erreichbare und niedrigschwellige Sportangebote im Bezirk Lichtenberg?
- Wie können Rollator- und RollstuhlfahrerInnen ihre Fitness verbessern?
- Ist mir bewusst, dass ich mit nur 30 Minuten gesundheitsförderlicher körperlicher Aktivität, drei Mal pro Woche, meine Lebensqualität und auch meine Lebenserwartung deutlich steigern könnte?

Nutzen Sie die Gelegenheit, um sich über die neuesten Erkenntnisse zum Thema Bewegung im Alter zu informieren. Zeigen Sie uns Bedarfe auf und lassen Sie uns gemeinsam Lösungsstrategien entwickeln, um das gesamtgesellschaftliche Leben in unserem Bezirk zu gestalten.

MODERATION

Dr. Sandra Born, Leiterin QPK, Bezirksamt Lichtenberg

PROGRAMM

- 15.00 – 15.05 Uhr **Begrüßung**
Dr. Sandra Obermeyer
Bezirksstadträtin für Jugend und Gesundheit
- 15.05 – 15.15 Uhr **Präsentation Seniorenheim „Am Tierpark“**
Ricarda Schulz
Pflegedienstleiterin Seniorenheim „Am Tierpark“
- 15.15 – 15.40 Uhr **Laufend Gutes tun**
Prof. Dr. med. Hans-Peter Thomas
Chefarzt Abteilung Geriatrie, KEH Berlin
- 15.40 – 16.05 Uhr **Settings der Bewegungsförderung**
Maria Nicolai
Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V.
- 16.05 – 16.15 Uhr **Diskussion**
- 16.15 – 16.50 Uhr Bewegte Pause** mit anschließender Stärkung am Imbiss- und Getränkestand
- 16.50 – 17.15 Uhr **Bewegung statt Ruhestand**
Dr. Brigitte Jammer
Dipl. Sportlehrerin, Miteinander Wohnen e.V.
- 17.15 – 17.25 Uhr **Abschlussdiskussion**
- 17.25 – 17.30 Uhr **Resümee und Ausblick**
Dr. Sandra Obermeyer
Bezirksstadträtin für Jugend und Gesundheit

