

Programmablauf:



10.00 -11.00 Uhr Gottesdienst mit Pastor Blümke

Thema: „Ich wollte mal älter werden!“
Von hilfreichen Perspektivwechseln

11.15 – 13.00 Uhr Schnupperangebote

Die folgenden 3 Schnupperangebote (30 Min.)
finden ab 11.30 Uhr statt:

„Tanz Dich fit!“

Tanzen verbindet, mobilisiert die Eigenkräfte älterer Menschen und fördert die sozialen Kontakte. Es trainiert den ganzen Körper und ist somit eine aktive Gesundheitsvorsorge. Dieses ganzheitliche Angebot können Sie hier selber erleben:

- Tänze im Sitzen
- Tänze am Stuhl
- internationale Tänze auf der Fläche

Probieren Sie es aus, mit anderen gemeinsam aktiv zu sein, denn Tanzen macht Spaß und bereitet Freude und Wohlbefinden!



Gudrun Bachmann
Tanzleiterin und Referentin des BVST /
ASV Übungsleiterin

„Komm mit - denk Dich fit“

Was wollte ich eigentlich? Wie heißt nochmal mein Nachbar? Kennen Sie das? Unser Gehirn braucht geistige Anregungen um fit und leistungsfähig zu bleiben. Gedächtnstraining wird immer populärer. Neben der körperlichen Fitness gehört auch die geistige Beweglichkeit zum Wohlbefinden. Hier haben Sie die Möglichkeit, ganz ungezwungen an einer „Schnupperinheit“ teilzunehmen. Gedächtnstraining ist vielfältig und der Spaß steht im Vordergrund! Hiermit lade ich Sie recht herzlich ein und freue mich.



Regina Gerke
Gedächtnstrainerin und
Ausbildungsreferentin des BVGT

„Fit mit jedem Schritt – mit Freu(n)den geht es an die frische Luft“

Unabhängig von Alter, Geschlecht oder Kondition wollen wir zusammen als Gruppe mit Spaß das bewusste Gehen genießen, die Walking- und Nordic-Walking-Technik erproben, und im Grünen von Faßberg auch den neuen Fitness-Geräteparcour umrunden und kennenlernen.

Durch regelmäßiges GEHEN, englisch: Walken, werden Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination geschult, Stress abgebaut, Verspannungen gelöst, sowie eine Verbesserung unseres Herz-Kreislaufsystems erreicht.

Wir versuchen gemeinsam den Weg zu mehr Vitalität zu erkunden, zu finden, zu GEHEN!

Also, auf GEHT`S, ich freue mich auf Sie!



Bärbel Hüsken
ASV Walkingtrainerin

13.00 –14.00 Uhr Mittagspause mit leckerem Eintopf!

14.00 – 15.15 Uhr Fachvortrag: „Sport der Zukunft im Demografischen Wandel“



Tina Pftzner
NTB Landesturnwartin der Älteren

ca. 15.30 Uhr Gemeinsamer Bewegungsabschluss!

11.00 -15.00 Uhr Besuch der Messestände zum Klientel „Ältere“ im Foyer und im kleinen Saal!

Der Eintritt ist frei!
Spenden sind willkommen!

Die demografische Entwicklung in Deutschland hat Auswirkungen auf die Kommunen, unter anderem hinsichtlich der Pflegekosten und eines wachsenden Bedarfs an Versorgungsstrukturen.

Ein Weg zur längeren Selbstständigkeit und reduzierten Pflegekosten älterer Menschen - darauf machen Wissenschaftler immer wieder aufmerksam - ist die Erhaltung der eigenen Gesundheit und Leistungsfähigkeit durch ausreichende Bewegung, ausgewogene Ernährung und soziale Teilhabe.

Der „Internationale Tag der älteren Generation“, manchmal auch der Senioren- oder Weltseniorentag genannt, findet immer jedes Jahr am 1. Oktober statt. Er wurde 1990 durch die UNO initiiert, um die Leistungen der Älteren und den Gewinn, den sie für das gesellschaftliche Zusammenleben darstellen, zu würdigen.



Unsere Kooperationspartner:



Infogesundheitstag in Faßberg!



„Internationaler Tag
der älteren Generation“
am 1. Oktober 2015
im
Haus Schlichternheide
Große Horststr. 20, 29328 Faßberg

Ein Veranstaltungstag in Kooperation mit der
Ev.-St. Laurentius Kirchengemeinde Faßberg-Müden,
der Gemeinde Faßberg und dem Sportverein ASV Faßberg