

VORANKÜNDIGUNG

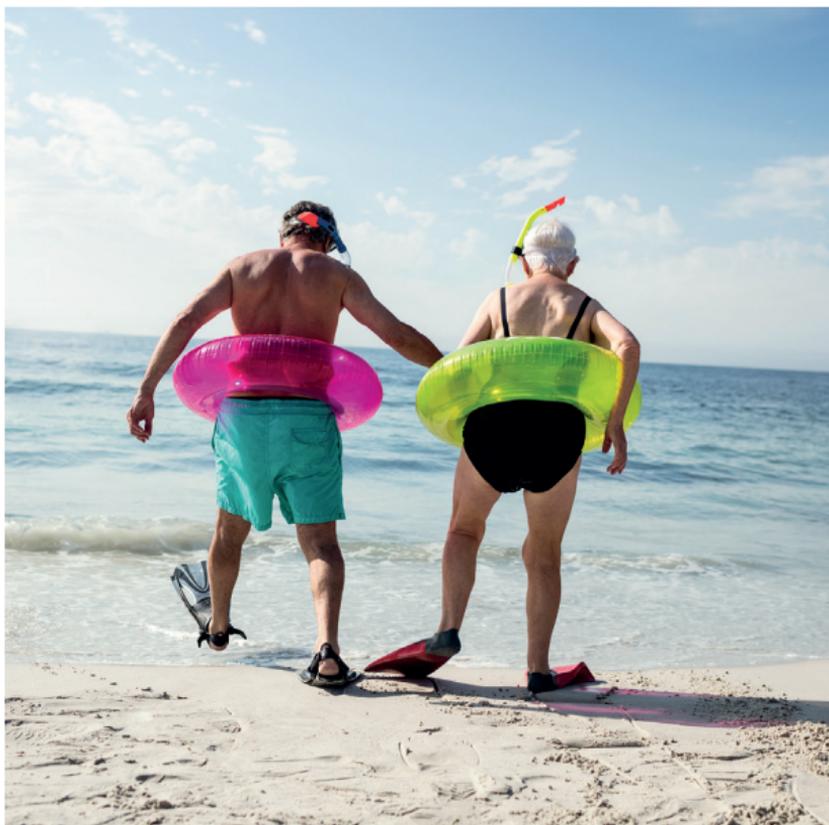


Foto: WavebreakMediaMicro (Fotolia)

4. Seniorenpolitische Fachtagung 2017

Gesund alt werden – Von nix kommt nix!

Montag, 25. September 2017
im dbb forum berlin
Friedrichstraße 169, 10117 Berlin



dbb
beamtenbund
und tarifunion
bundessenioren-
vertretung

Wer möchte das nicht: Gesund alt werden? Doch, wie so oft im Leben, es bedarf auch der eigenen Anstrengung.

Die Menschen werden immer älter, aber im Alter nicht unbedingt gesünder. Daher gilt, dass es für Gesundheitsförderung selten zu früh, nie zu spät ist.

Die Ansatzpunkte sind vielfältig und die Angebote inzwischen unübersichtlich. Da sich die persönlichen Vorlieben ebenfalls sehr unterscheiden, bleibt nur die Qual der Wahl und zuvor die Information über die Möglichkeiten.

Hinzukommt, dass Gesundheitsförderung viele Aspekte hat. Von ausgewogener Ernährung über ausreichende Bewegung bis hin zu sozialer Teilhabe, psychischer Gesundheit und geistiger Fitness. All dies trägt zur Erhaltung der eigenen Gesundheit und Leistungsfähigkeit und damit zu längerer Selbstständigkeit bei. Spaziergänge, Schwimmen oder Tanzen werden ergänzt durch Karten spielen, musizieren oder Sprachen lernen auf der einen Seite sowie Theater- oder Kinobesuche, Aktivitäten im Mehrgenerationenhaus oder Kegeln auf der anderen Seite. Die Beispiele könnten beliebig fortgesetzt werden.

Doch es muss nicht nur darum gehen, die Gesundheit zu erhalten, sondern unter Umständen auch um Wiederherstellung der Gesundheit. Unfälle oder Krankheiten können zu Einschränkungen führen, die nur mittels einer Rehabilitationsmaßnahme beseitigt oder gemildert werden können, auch um Pflegebedürftigkeit soweit wie möglich zu verhindern.

Die dbb bundessenorenvertretung lädt Sie ein, mit Fachleuten aus dem Kreis der Organisatoren und Anbieter von sportlichen oder anderen Aktivitäten sowie Verantwortlichen aus Politik und der Seniorenarbeit über Konzepte, vorhandene Angebote und deren Verbesserungen oder Schaffung neuer Angebote zu diskutieren.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Wenn Sie teilnehmen möchten, schicken Sie bitte Ihre schriftliche Anmeldung unter Angabe Ihres Namens mit vollständiger Adresse an:

**dbb beamtenbund und tarifunion
bundessenorenvertretung**

Friedrichstraße 169
10117 Berlin

Fax: 030. 40 81 - 53 99
E-Mail: senioren@dbb.de



dbb
beamtenbund
und tarifunion
bundessenoren-
vertretung