

Anmeldung - Information

Die Tagung ist kostenfrei. Auf Grund der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung in jedem Fall erforderlich.

Antje Kehder Telefon: 06221 5838340
Telefax: 06221 5838990
E-Mail: antje.kehder@heidelberg.de
Amt für Soziales und Senioren
Dantestraße 7
69115 Heidelberg

Veranstaltungsort

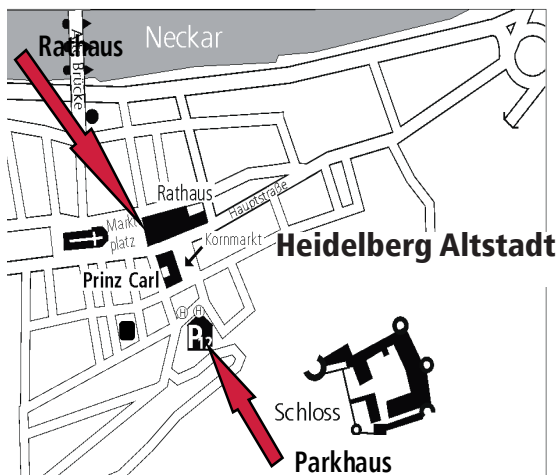
Großer Rathaussaal Rathaus
Marktplatz 10
69117 Heidelberg

Anfahrt

Das Rathaus liegt im Herzen der Altstadt, unterhalb des Heidelberger Schlosses.

Zu erreichen mit der HSB-Buslinie 33
Haltestelle Rathaus/Bergbahn.

Das nächst gelegene Parkhaus ist P12.



Veranstalter

Netzwerk „Mehr Bewegung lebenslang“

Akademie für Ältere

Amt für Soziales und Senioren

Bethanien-Krankenhaus - Geriatisches Zentrum
Heidelberg

Landratsamt Rhein-Neckar-Kreis, Gesundheitsamt
Rhein-Neckar-Kreis und Heidelberg

Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg,
Institut für Gerontologie

Institut für Sport und Sportwissenschaft

Sportkreis Heidelberg

Turngau Heidelberg

TSG Rohrbach

Netzwerk „Mehr Bewegung lebenslang“

Körperliche Aktivität im Alter - von der Theorie zur Praxis



Regionale Fachtagung
Freitag, 16. Oktober 2009
Großer Rathaussaal
Rathaus, Marktplatz 10
9.30 bis 15.00 Uhr

Hintergrund und Ziele

Die nach wie vor kontinuierlich zunehmende Lebenserwartung bringt es mit sich, dass immer mehr Menschen ein hohes und sehr hohes Alter erreichen. Zurzeit werden 49% der Männer und 69% der Frauen mindestens 80 Jahre alt. In dieser Lebensphase werden die körperlichen und geistigen Ressourcen immer geringer, Krankheiten treten vermehrt auf. Dadurch ist die Selbstständigkeit bedroht und Pflegebedürftigkeit lässt sich immer schwieriger verhindern. Auch im Erleben älterer Menschen sind gesundheitliche Probleme und das Angewiesensein auf fremde Hilfe bzw. Pflege die Haupt Sorgen.

Andererseits hat die gerontologische Forschung gute Belege, dass durch geeignete, d.h. theoretisch begründete und in ihrer Wirkung evaluierte Präventions- und Gesundheitsförderungsmaßnahmen das Auftreten der Risiken des hohen Alters deutlich reduziert werden kann. Eine herausragende Rolle spielt im diesem Kontext die körperliche Aktivität im Alter.

Mit der Fachtagung „Körperliche Aktivität im Alter – von der Theorie zur Praxis“ werden zwei Ziele verfolgt. Da aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse noch nicht in ausreichendem Maße in die Programme zur körperlichen Aktivität einfließen, wird zum einen ein Überblick über den Stand der internationalen Forschung vermittelt. Dabei werden auch aktuelle Befunde zur spezifischen Situation in Heidelberg vorgestellt. Zum anderen werden aus den Erkenntnissen und Befunden mögliche Konsequenzen für die Praxis abgeleitet und konkrete Umsetzungsmöglichkeiten für Sportvereine und kommunale Einrichtungen erarbeitet. Dies beinhaltet nicht nur die Entwicklung persönlicher Kompetenzen, sondern auch die Schaffung gesundheitsfördernder Lebenswelten. Die Veranstalter streben mit dieser Tagung eine höhere Qualität der bewegungsbezogenen Gesundheitsförderung und Prävention im Alter an, die effektiv zur Erhaltung von Selbstständigkeit und Lebensqualität bis ins hohe Alter sowie zu einer deutlichen Entlastung der Versorgungskosten beitragen.

**Anmeldung ab
Ende der Tagung gegen**

**9.30 Uhr
15.00 Uhr**

Programm

- 09.30 Uhr **Begrüßung**
Hilde Gählje
Eröffnung
Bürgermeister Dr. Joachim Gerner
- 10.00 Uhr **Körperliche Aktivität im Alter -
Stand der Forschung**
Dr. Christoph Rott
- 10.30 Uhr **Wie aktiv sind die älteren Bürger-
innen und Bürger in Heidelberg -
Ergebnisse der Studie
„Aktiv in Heidelberg“**
Volker Cihlar
- 11.00 Uhr **Diskussion der Erkenntnisse und
Befunde sowie mögliche
Konsequenzen für die Praxis**
Dr. Ulrike Dapp
- 12.00 Uhr **Mittagspause**
- 13.00 Uhr **Workshops**
- Workshop A
Umsetzungsmöglichkeiten aus
Sicht der Vereine**
Moderation
Hannelore Antoni, Sascha Brandenburger
- Workshop B
Umsetzungsmöglichkeiten aus
Sicht kommunaler Einrichtungen**
Moderation
Dr. Angela Hack, Antje Kehder

Programm

- 14.30 Uhr **Präsentation der Ergebnisse
Zusammenfassung - Ausblick -
Abschluss**
Hannelore Antoni, Sascha Brandenburger,
Hilde Gählje, Dr. Angela Hack,
Antje Kehder, Dr. Christoph Rott

Referentinnen und Referenten

- Volker Cihlar**
Institut für Gerontologie der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg
- Dr. Ulrike Dapp**
Albertinen-Haus - Geriatrische Klinik, Hamburg
- Dr. Joachim Gerner**
Bürgermeister für Familie, Soziales und Kultur, Stadt Heidelberg
- Dr. Christoph Rott**
Institut für Gerontologie der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg

Begrüßung - Moderation - Ausblick

- Hannelore Antoni**
Ressortleiterin Seniorensport, Sportkreis Heidelberg
- Sascha Brandenburger**
TSG Rohrbach
- Volker Cihlar**
Institut für Gerontologie der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg
- Hilde Gählje**
Amt für Soziales und Senioren, Stadt Heidelberg
- Dr. Angela Hack**
Akademie für Ältere
- Antje Kehder**
Amt für Soziales und Senioren, Stadt Heidelberg
- Dr. Christoph Rott**
Institut für Gerontologie der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg