

# Aktiv im Alter:

## Seniorengesundheitstag/Tag der älteren Generation

**Termin: Freitag, 30. September 2022 - 10:00 bis 15:00 Uhr**

**Ort:** Nachbarschaftstreffpunkt Huzur, Bülowstr. 94, 10783 Berlin

Kostenfrei und ohne Anmeldung

(Hygieneregeln gemäß aktuellen Bestimmungen)

|                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>10:00 - 12:30<br/>Uhr</b> | Kurz-Vorträge zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen (Ernährung, Bewegung, Schlaf)   |
| <b>12:30 - 13:00<br/>Uhr</b> | Pause mit Snacks und Getränken   |
| <b>13:00 - 15:00<br/>Uhr</b> | Musik + Tanz + Kulturprogramm:<br>- bewegende, entspannende und kreative Mitmach-Angebote<br>- Informationstische und Beratung |

mit Gabi's  
Miniband

**Anfahrt:** Bus M19, M48, M85, 187, 106, U-Bahn nach Nollendorfplatz, Bülow- und Kurfürstenstraße

Veranstalter: Seniorenarbeit in Kooperation mit Seniorenvertretung und Koordination für die Gesundheit älterer Menschen

Impressum: BA Tempelhof-Schöneberg, Seniorenarbeit und Seniorengesundheitskoordination



Bezirksamt  
Tempelhof-Schöneberg

**BERLIN**



## Programm:

**Foyer:** Infostände der Seniorenarbeit, Seniorengesundheitskoordination und Seniorenvertretung

|                      |   |   |
|----------------------|---|---|
| 10:00 -<br>10:15 Uhr | Begrüßung durch die Stadträte für Soziales und für Gesundheit (Matthias Steuckardt und Oliver Schworck)                               |   |
| 10:15 -<br>11:00 Uhr | Vortrag: <b>Lust auf gesunde Ernährung mit steigendem Alter</b><br>(Fr. Dobberstein, Ernährungswissenschaftlerin und Diätassistentin) | <b>Informationstische und Beratung</b><br>mit den Referentinnen nach der Pause  |
| 11:00 -<br>11:45 Uhr | Vortrag: <b>Bewegung im Alter</b> (Sigrid Steinert, Übungsleiterin und Karoline Dimroth, Seniorenvertretung)                          |   |
| 11:45 -<br>12:30 Uhr | Vortrag: <b>erholsamer Schlaf trotz Veränderungen im Alter</b><br>(Andrea Mühling, Alkohol- und Medikamentenberatungsstelle)          |   |
| 12:30 -<br>13:00 Uhr | <b>Pause</b> mit Snacks und Getränken   |   |
| 13:00 -<br>13:30 Uhr | <b>Qi Gong</b> (Sharon Schurz)  | <b>10 - 15 Uhr:</b><br><br><b>Bilderausstellung der Malgruppen</b><br><br><b>angeleitetes Bastelangebot</b> durch ehrenamtliche Mitarbeitende |
| 13:45 -<br>14:15 Uhr | <b>Afrikanische Tänze</b> zum Mittanzen (Jaqueline Gauvrit)   |   |
| 14:30 -<br>15:00 Uhr | <b>Angeleitetes Atmen</b> (Natalia Klug)  |   |

