

Per Fax: (0681) 97 61 97 99

oder im Fensterumschlag verschicken

LandesArbeitsgemeinschaft
für Gesundheitsförderung Saarland e.V.
Feldmannstrasse 110

66119 Saarbrücken

Die Anmeldung geht an:

LandesArbeitsgemeinschaft
für Gesundheitsförderung Saarland e.V.
Feldmannstrasse 110, 66119 Saarbrücken
Tel.: (0681) 97 61 97 - 0, Fax: (0681) 97 61 97 - 99

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Wer unter den ersten 100 Anmeldungen ist, erhält in seiner Tagungsmappe kostenlos das Kochbuch für Senioren „Koch doch einfach“, das im Rahmen des Projektes „Völklingen lebt gesund“ entstanden ist.

Bitte melden Sie sich schriftlich per Fax oder Post an. Die Anmeldung erfolgt unter Anerkennung der Teilnahmebedingungen und gilt als verbindlich, sobald die Tagungspauschale bei uns eingegangen ist, in der Reihenfolge ihres Eingangs.

Müssen Sie absagen, können Sie ihren Platz an eine Kollegin oder einen Kollegen weitergeben.

Die Tagungspauschale beträgt 15 € (für Auszubildende und Studenten 5 €). Darin sind die Tagungsunterlagen, Mittagsbuffet und Getränke enthalten. Bitte überweisen Sie den Teilnahmebetrag unter Angabe Ihres Namens und des Stichwortes „Gesund und aktiv älter werden“ auf das Konto der LandesArbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung Saarland e.V. (Kto-Nr.: 88187653), bei der Sparkasse Saarbrücken (BLZ: 590 501 01).

Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht!
Anmeldeschluss ist der 31. August 2011

Gefördert durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit

Bitte benutzen Sie zur Anreise nach Möglichkeit die Saarbahn.
Am HTW Campus Rastpfuhl stehen keine Parkplätze zur Verfügung!

Über die A 6 aus Richtung Mannheim/Karlsruhe

Autobahn A 6 Mannheim-Paris bis zum Autobahndreieck Saarbrücken, dann auf die A 620 Richtung „Saarbrücken City“ bis zur Ausfahrt „Westspange“, auf der Westspangenbrücke links einordnen und am Ludwigskreisel abbiegen in Richtung „Riegelsberg“. Der Hauptfahrtrichtung stadtauswärts Richtung „Autobahn A1/Trier“ folgen.

Der Campus befindet sich 1000 m vor dem Beginn der Autobahn A1 (Hinweisschild „Autobahn 1000 m“; Hinweisschild „HTW – Campus Rastpfuhl – Fakultät für Sozialwissenschaften“)

Aus Richtung Luxemburg

Autobahn A 8 bis Autobahndreieck Saarlouis, dort geradeaus auf die A 620 bis zur Ausfahrt „Westspange“, von dort weiter, wie oben beschrieben.

Über die A 1 von Norden (Koblenz/Trier):

Autobahn A 1 bis zum Autobahnende Saarbrücken, an der Verzweigung „Hubert-Müller-Straße“ links einordnen. Nach der Saarbahn-Haltestelle „Rastpfuhl“ wenden und ca. 150 m stadtauswärts.

Anreise mit der Bahn – bis zur Haltestelle „Rastpfuhl“

- ... mit der Saarbahn
- Linie S1 aus Richtung „Siedlerheim“ bzw. „Riegelsberg-Süd“
- Linie S1 aus Richtung „Brebach Bhf“, „Kleinblittersdorf“ bzw. „Sarreguemesin“

Ab Haltestelle „Rastpfuhl“ ca. 150 m stadtauswärts – der Campus befindet sich auf der rechten Straßenseite.



...der gestaltet: KE ♦ Design_Konrad Erbolding

Landeskonferenz „Gesund und aktiv älter werden“

GESUND & AKTIV
ÄLTER WERDEN



„Lass Dich
überraschen!“
Altern als aussichtsreiche Perspektive

Mittwoch 7. September 2011
Saarbrücken, HTW Campus Rastpfuhl

LAGS

LandesArbeitsgemeinschaft
für Gesundheitsförderung
Saarland e.V.

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Saarland
Ministerium für Gesundheit
und Verbraucherschutz

Hochschule für
Technik und Wirtschaft
des Saarlandes
University of Applied Sciences
HTW

„Gesund und aktiv älter werden“

Der demografische Wandel stellt das Gemein- und Gesundheitswesen im Saarland vor große Herausforderungen. In unserem Land leben 226.000 Menschen über 65 Jahre, das sind 22 Prozent der Gesamtbevölkerung. Das statistische Landesamt erwartet bis zum Jahr 2030 einen Anstieg auf 31 Prozent.

Im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Gesund und aktiv älter werden“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) lädt die LandesArbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung Saarland (LAGS) in Zusammenarbeit mit dem Ministerium für Gesundheit und Verbraucherschutz und der Hochschule für Technik und Wirtschaft (HTW) zur Landeskonzferenz „Lass Dich überraschen! – Altern als aussichtsreiche Perspektive“ ein.

Grundlage für eine hohe Lebensqualität im Alter sind neben den individuellen Ressourcen unter anderem soziale Kontakte, Bewegung und Ernährung.

Die Vorträge und Workshops sollen Anregungen geben für alle Ehrenamtlichen und Beschäftigten aus den Bereichen Gesundheit, Soziales, Seniorinnen und Senioren und Bürgerliches Engagement.



GESUND & AKTIV
ÄLTER WERDEN

9.00 Uhr
Anmeldung Begrüßungskaffee und Rahmenprogramm im Foyer

10.00 Uhr
Eröffnung und Grußworte
Prof. Dr. Elisabeth Pott, Direktorin der BZgA
Prof. Dr. Dieter Filsinger, Dekan der Fakultät für Sozialwissenschaften an der HTW Saarbrücken
Armin Beck, Vorsitzender der LAGS

10.45 Uhr **Impulsreferat**
„Der Theodor, der Theodor, der steht bei uns im Fußballtor“
Wer sich bewegt, bleibt fit – da hilft auch kein Alter
Dr. Ronald Burger, Uni Mainz

11.30 Uhr **Impulsreferat**
„You'll never walk alone“
Soziale Unterstützung als wichtige Ressource für Gesundheit im Alter
Prof. Dr. Thomas Altenhöner, HTW Saarland

12.00 Uhr **Mittagspause**

Rahmenprogramm im Foyer mit Beiträgen von:

- Stabsstelle demografischer Wandel – Wanderausstellung „älter, weniger, bunter“
- Das Saarland lebt gesund – Projektpräsentation
- Seniorenbewegungsspiel des Zentrums für Bewegungsförderung
- Gemeinsame Deutsche Arbeitsschutzstrategie – Sicherheit und Gesundheitsschutz bei der Pflege
- AWO LV Saarland – Mobile / Bewegungsbotschafter
- Saarländischer Turnerbund – Fit und vital älter werden
- DRK LV Saarland – Bewegungsprogramm
- VdK Saarland – Pflege geht jeden an

13.00 Uhr
Gesundheitsforen

Forum 1 **„60 Jahre und kein bißchen weise ...“**
Suchtmittel im Alter – Über die Schwierigkeit sein Verhalten zu ändern
Dr. Hans Neustädter, Ärztlicher Leiter der SHG Fachklinik Tiefental, Saarbrücken

Forum 2 **„Kein Schwein ruft mich an ...“**
Soziale Beziehungen auch im Alter pflegen
Sabine Strauch, Seniorenmoderatorin Landkreis Merzig-Wadern

Forum 3 **„Ich tanze mit Dir in den Himmel hinein“**
Bewegung im Alter – auch mal spielerische Impulse setzen
Dr. Ronald Burger, Uni Mainz

Forum 4 **„Deinen Namen, den hab' ich vergessen“**
Zelltherapie fürs Gehirn
Maria Hellenbrand, Haus Blandine – Beckingen

Forum 5 **„Ich esse gerne Sauerkraut ...“**
Im Alter kocht man anders
Judith Giese, DGE Ernährungsberaterin – Saarbrücken

15.00 Uhr **Grußwort**
Georg Weisweiler
Minister für Gesundheit und Verbraucherschutz

15.15 Uhr **Abschlussvortrag**
„Über 1000 Brücken musst du gehen!“
Älter werden als biografisches Abenteuer zwischen Lebenslust und Lebensangst
Prof. Dr. Annelie Keil, Bremen

16.00 Uhr **Ausklang bei Tee und Kaffee**
Die Referenten und Workshopleiter stehen bereit zu vertiefenden Gesprächen

17.00 Uhr **Ende der Veranstaltung**

Hiermit melde ich mich verbindlich für die Veranstaltung

„Lass Dich überraschen!“
Altern als aussichtsreiche Perspektive
am 7. September 2011 an.

Forum
 1 2 3 4 5
alternativ
 1 2 3 4 5
(bitte jeweils ein Forum auswählen und ankreuzen)

Mittagsverpflegung
 Vegetarisch mit Fleisch

Name, Vorname

Einrichtung/Institution

Straße

PLZ/Ort

Telefon

Fax

Email

Ort, Datum, Unterschrift

Ich bin Student/in oder Auszubildende/r
 an der HTW an einer anderen Einrichtung