

**#GEMEINSAM
ZUKUNFT
GESTALTEN**



Fachtag: Fit im Viertel

**Bewegungsförderung für und
mit älteren Menschen**

09.11.2023, 12.00 – 16.30 Uhr

Nell-Breuning-Haus, Herzogenrath



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.



Möglichst lange fit und aktiv zu sein, ist wohl der Wunsch eines jeden älteren Menschen. Alltagsfitness und Mobilitätserhalt sind dabei von großer Bedeutung.

Wie können Kommunen, Vereine, Quartiersakteure, Begegnungsstätten, Pflegeeinrichtungen, Ehrenamtliche, u.v.m. dies fördern und dazu beitragen? Erste Antworten geben die in den letzten drei Jahren durchgeführte Projekte hierzu. Dennoch stellt der demografische Wandel die Akteure in den Kommunen vor viele Herausforderungen. Mit dieser Fachtagung wollen wir in einem Netzwerk verschiedenster Akteure in einen Austausch treten und bedarfsgerechte, neue Wege aufzeigen.

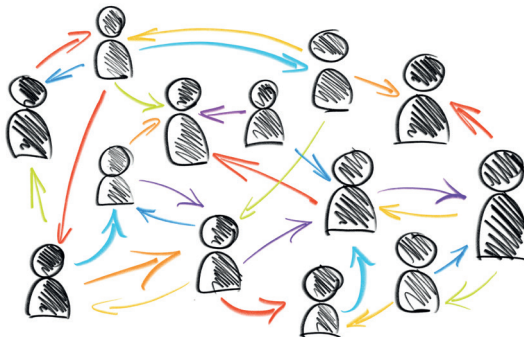
Im Rahmen der Fachtagung werden

- wissenschaftliche Erkenntnisse und Projekte gelungener Praxis präsentiert,
- mit Projektverantwortlichen diskutiert,
- Impulse für Bewegung(sangebote) gegeben,
- Austausch und Begegnung vorangebracht.

Ich lade Sie herzlich ein, die Chance zu nutzen sich zu vernetzen, Ihre Erfahrungen einzubringen, Neues zu hören und viele Anregungen für die Arbeit vor Ort mitzunehmen.



Dr. Michael Ziemons
*Dezernent für Soziales, Gesundheit und Digitalisierung
StädteRegion Aachen*



Programm

Moderation: Sonja Essers

12.00 Uhr

Ankommen

Mittagsimbiss und Zeit für Austausch und Vernetzung im Vorfeld

13.00 Uhr

Begrüßung

Dr. Michael Ziemons

Dezernent für Soziales, Gesundheit und Digitalisierung

Impulsvortrag

Fit im Viertel – Bewegungsförderung für und mit älteren Menschen gemeinsam gestalten

Stephanie Funk | Landeszentrum für Gesundheit Nordrhein-Westfalen

14.00 Uhr

Im Gespräch

Die Viertel der StädteRegion in Bewegung bringen und halten

- Dr. Michael Ziemons | Dezernent für Soziales, Gesundheit und Digitalisierung
- Hugo Polz | Geschäftsführer des RegioSportBundes Aachen e. V.
- Sven Sassen | Programmbüro des GKV-Bündnisses für Gesundheit

14.30 Uhr

Foren

- 14.30-15.10 Uhr Teilnahme an einem Forum
- 15.20-16.00 Uhr Teilnahme an einem weiteren Forum

Die verschiedenen thematischen Foren bieten die Gelegenheit sich mit Praktiker_innen und Fachleuten intensiv auszutauschen. Nach einer kurzen Einführung stehen Ihre Fragen und Interessen im Mittelpunkt.

Wählen Sie das Thema, zu dem Sie mehr erfahren oder an dem Sie selbst mitwirken möchten.

Einen Überblick über die angebotenen Foren finden Sie auf der nächsten Seite

16.00 Uhr

Abschlussrunde und Ausklang

Foren

Forum 1 | Läufst du mit? Nachmachen erwünscht!

2022 gründeten sich anlässlich des GKV-Projekts „Stärkung kommt von stärken“ Spazier-, Wander- und Laufgruppen für Ältere in Baesweiler („Fit und mobil 50+“) und Würselen („Gut zu Fuß“). Neben der Bewegung stehen auch das soziale Miteinander sowie Prävention von Einsamkeit im Alter im Fokus. Im Forum erhalten Sie Informationen und praktische Tipps zum Aufbau und Ablauf solcher Gruppen und wie dies als Kommune, Ehrenamtliche_r oder Sportverein umgesetzt werden kann.

Forum 2 | Aktiv sein in der Begegnung

Sie planen ein neues Bewegungsangebot oder möchten ein bestehendes im Bereich Bewegung neu ausrichten? Dieses Forum bietet Einblicke, welche Angebote gut angenommen werden und was zu beachten ist, um Teilnehmende dauerhaft zu motivieren. Dieses Angebot ist für Sie auch interessant, wenn Sie sich in Zusammenarbeit mit einer Begegnungsstätte (neu) engagieren möchten.

Forum 3 | Bewegte Alteneinrichtung

Wie gut Alteneinrichtungen und Sportvereine vor Ort zusammenarbeiten können und welche positiven Effekte zu erwarten sind, zeigen die ausgewählten Beispiele. Dieses Forum ist für Sie interessant, wenn Sie an der Zusammenarbeit mit einem Sportverein oder einer Einrichtung interessiert sind. Hier erfahren Sie, was es für eine Zusammenarbeit braucht und wie sie die passenden Partner finden können.

Forum 4 | Projektschmiede: Ich habe eine Idee, wie geht es weiter?!

Vielleicht haben sie bereits eine Idee für ein eigenes Bewegungsprojekt in Ihrem Viertel? Aber es fehlt noch an Partnern, Know-How, einem Ort oder Anderem zur Umsetzung?

Dieses Forum ist für Sie interessant, wenn Sie eine erste Idee mitbringen und sich dazu austauschen möchten. Erfahrene Projektplaner_innen unterstützen Sie bei der Suche nach Lösungen und Umsetzungsmöglichkeiten.

Forum 5 | Praxis: Bewegungsübungen für (fast) jede Gelegenheit

Dass Bewegung Spass macht, zum Nachdenken und natürlich zum Nachmachen animiert, das konnten die Schulungen des RegioSportbundes im Rahmen des GKV-Projektes drei Jahre unter Beweis stellen. Ganz praxisnah werden praktische Übungen und Einblicke in Möglichkeiten für den Vereinsalltag oder Bewegungsstunden in Seniorengruppen vorgestellt. Diese Praxiseinheit ist für Sie interessant, wenn Sie einfache Bewegungseinheiten kennenlernen und vor Ort ausprobieren wollen.

Forum 6 | Themenvorschlag aus dem Teilnehmendenkreis

Ihr Thema/ Projekt, zu dem Sie mehr erfahren oder sich mit anderen austauschen möchten, war noch nicht dabei? Passt aber gut zur Thematik?

Dann schlagen Sie dies bitte für die noch offenen Foren vor und wir bemühen uns Ihr Thema entsprechend an dem Tag zu platzieren.

Veranstaltungsort
Nell-Breuning-Haus
Wiesenstraße 17
52134 Herzogenrath

Anfahrt mit dem ÖPNV

Die nächstgelegene Bushaltestelle ist Wiesenstraße (Linie 27, 47, 147). Die Bahnstation Herzogenrath liegt an der Strecke Düsseldorf-Aachen. Vom Bahnhof aus gelangen Sie in ca. 8 Minuten Fußweg durch die Fußgängerzone von Herzogenrath ins Nell-Breuning-Haus.

Anmeldung

Für Ihre Anmeldung senden Sie uns bitte eine E-Mail mit Ihrem Namen und ggfs. Funktion.

E-Mail: sozialplanung@staedteregion-aachen.de

Bitte geben Sie dabei an, welche zwei Foren Sie zwischen 14.30 und 16.00 Uhr besuchen möchten.

- **Forum 1** | Läufst du mit? Nachmachen erwünscht! Die neugegründeten Spazier-, Wander- und Laufgruppen in der StädteRegion Aachen
- **Forum 2** | Aktiv sein in der Begegnung
- **Forum 3** | Bewegte Alteneinrichtung
- **Forum 4** | Projektschmiede. Ich habe eine Idee, wie geht es weiter?!
- **Forum 5** | Bewegungsübungen für (fast) jede Gelegenheit. Die Schulungen des RegioSportBundes Aachen
- **Forum 6** | Sie haben einen Vorschlag für ein weiteres Forum? Bitte fassen Sie Ihr Anliegen in Stichworten zusammen und übersenden den Vorschlag mit der Anmeldung.

Die Anmeldung endet bei 80 Teilnehmenden, spätestens aber zum 29.09.2023.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, falls bei Ihnen Unterstützungsbedarf vorliegt, der bei der Planung berücksichtigt werden sollten.



StädteRegion Aachen

Der Städteregionsrat
Postanschrift
StädteRegion Aachen
52090 Aachen

Telefon + 49 241 5198 5806
E-Mail sozialplanung@staedteregion-aachen.de
Internet staedteregion-aachen.de

Mehr von uns auf

