



Bitte senden Sie Ihre Anmeldung bis zum  
27.11.2009 per E-Mail, Fax oder Post an:  
Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit NRW  
Ulenbergstraße 127 – 131  
40225 Düsseldorf  
Telefon: +49 (0) 521 8007-129  
Fax: +49 (0) 521 8007-297  
E-Mail: Berutha.Bentlage@liga.nrw.de  
Website: www.liga.nrw.de/ZfB

Ja, ich komme zur Regionalkonferenz  
„Bewegung im Alter“ am 08. Dezember 2009  
in Düsseldorf

Ich habe Interesse am Workshop

1  2  3  4

Name, Vorname Titel

Institution

Straße/Postfach

PLZ/Ort

Telefon/Fax

E-Mail-Adresse bitte unbedingt angeben

Ort, Datum, Unterschrift

Die Teilnahme ist kostenfrei.  
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.  
Die Anmeldung wird per E-Mail bestätigt.

Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit NRW  
Ulenbergstraße 127 – 131  
40225 Düsseldorf

Tagungshandy: +49 175 5 82 63 90  
www.liga.nrw.de/ZfB

### Anreise

mit ÖPNV (ab Hauptbahnhof):

- Straßenbahn 707 bis Karolingerplatz, umsteigen Linie 706 bis Haltestelle Am Steinberg
- S6 bzw. S7 bis Bahnhof D-Volksgarten, umsteigen Straßenbahn 706 bis Haltestelle Am Steinberg
- S8, S11 bzw. S28 bis Bahnhof D-Bilk, umsteigen Bus 835 bzw. 836 bis Haltestelle Moorenstraße oder Straßenbahn 706 bis Haltestelle Am Steinberg

Von der Endhaltestelle Am Steinberg zu Fuß über die Himmelgeister Straße in Richtung Kreisverkehr, diesen überqueren, dann rechts in die Ulenbergstraße.

Es gibt keine öffentlichen Parkplätze in der Nähe des Instituts. Bitte benutzen Sie die öffentlichen Verkehrsmittel.

Träger des Zentrums für Bewegungsförderung Nordrhein-Westfalen ist das LIGA.NRW. Es wird als Modellprojekt im Rahmen des nationalen Aktionsplans „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ durch das Bundesministerium für Gesundheit unterstützt.

Das Modellprojekt „Zentrum für Bewegungsförderung Nordrhein-Westfalen“ ist angebunden am Regionalen Knoten Nordrhein-Westfalen im bundesweiten Kooperationsverbund „Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten“.

Titelfoto: LandesSportBund NRW (Rosendahl)  
Bilder Innenteil v. l.: © Pitopia, Ruth, Liona Toussaint, Ruth, Brigitte Bohnhorst-Simon, Harald Richter, 2009; Ute Gräske, Rainer-Sturm, Elke-Salzer, Rainer-Sturm/pixelio.de, MEV-Verlag

## Fachtagung

### Einladung und Programm



## Bewegung im Alter.

### Erste Regionalkonferenz des Zentrums für Bewegungsförderung Nordrhein-Westfalen.

am 08. Dezember 2009  
in Düsseldorf

Gefördert durch:  
  
aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

**in FORM**  
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

www.liga.nrw.de

Regelmäßige Bewegung und körperliche Aktivität fördern die Gesundheit von Menschen in jedem Lebensalter. Sie zählen zu den bedeutendsten Einflussfaktoren auf die Lebensqualität und das Wohlbefinden. Gerade im Alter hilft gesundheitsförderliche und individuell angepasste Bewegung die Gesundheit zu erhalten.

Dennoch nutzen viele Menschen das gesundheitsförderliche Potenzial von Bewegung im Alltag noch zu selten. Vor diesem Hintergrund gewinnt das Thema Bewegungsförderung in der Theorie und Praxis der Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention zunehmende Bedeutung.

Als zentrale Fachstelle in Nordrhein-Westfalen wurde deshalb das Zentrum für Bewegungsförderung als Modellprojekt eingerichtet. Ziel ist es, alltagsnahe und lebensweltbezogene Bewegungsressourcen insbesondere für ältere Menschen ab 60 zu identifizieren und nachhaltig zu stärken.

Die Regionalkonferenz bietet einen Überblick über die wechselseitigen Beziehungen von körperlicher Aktivität und Gesundheit. Es werden aktuelle Erkenntnisse aus Theorie und Praxis vorgestellt und Erfahrungen aus Projekten der Bewegungsförderung ausgetauscht. Gemeinsam werden Chancen, Herausforderungen sowie Perspektiven der alltagsnahen Bewegungsförderung für die Zielgruppe der Menschen ab 60 Jahre diskutiert.

Es soll der Frage nachgegangen werden, wie und durch welche Maßnahmen Bewegungsförderung als fester Bestandteil im Lebensalltag von Menschen verankert werden kann.

Die Regionalkonferenz richtet sich an Fachleute und Interessierte zum Thema Bewegungsförderung im Alltag bei älteren Menschen. Sie möchte unterschiedliche Akteure miteinander vernetzen, um Kooperationen anzustoßen und bewegungsförderliche Strukturen zu fördern und weiterzuentwickeln.

10.00 h	<b>Anmeldung und Begrüßungskaffee</b>
10.30 h	<b>Begrüßung</b> Dr. Eleftheria Lehmann, Leiterin des Landesinstituts für Gesundheit und Arbeit des Landes Nordrhein-Westfalen (LIGA.NRW)
	<b>Grußworte</b> Dr. Ute Winkler, Bundesministerium für Gesundheit (BMG) Helmut Breitkopf, Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen (MAGS)
<b>Block I:</b>	<b>Rahmenbedingungen und Wissenschaftliche Grundlagen</b>
11.00 h	<b>Das Modellprojekt „Zentrum für Bewegungsförderung Nordrhein-Westfalen“</b> Manfred Dickersbach, Gunnar Geuter (LIGA.NRW)
11.10 h	<b>Bewegung, Bewegungsförderung und Gesundheit – Befunde aus der Wissenschaft</b> Gunnar Geuter (LIGA.NRW)
11.30 h	<b>Wie kann der Alltag Bewegung bei älteren Menschen fördern?</b> Dr. Ellen Freiberger (Universität Erlangen-Nürnberg)
12.15 h	<b>Krankenstand und Übergewicht in NRW: Sonderauswertung des Mikrozensus 2005</b> Dr. Alfons Holleder (LIGA.NRW)
12.30 -13.30 h	<b>Mittagspause (mit Imbiss)</b>

## Block II: Parallele Workshops (13.30 h - 15.00 h)

### 1. Bewegungsförderung im Stadtteil

#### Mehr Bewegung im Alter – ein Rundgang mit Tiefgang

Stadtteilrundgänge des Gesundheitsamtes Köln

Erika Meißner (Gesundheitsamt Köln)

#### Gesund leben und älter werden in Eving

Das Dortmunder Aktionsbündnis zur Gesundheitsförderung älterer Menschen mit hohen Risikopotentialen

Dr. Marina Schmitt, Katharina Lis (Institut für Gerontologie an der Technischen Universität Dortmund)

Dr. Marina Schmitt, Katharina Lis (Institut für Gerontologie an der Technischen Universität Dortmund)

### 2. Bewegung leben – Mehr vom Leben!

Aufbau gesundheitsförderlicher Strukturen im kommunalen Bereich - Erkenntnisse des Modellprojekts im Rhein-Sieg-Kreis, Wiebke Flor (BZgA)

Wiebke Flor (BZgA)

### 3. Sicher, aktiv und mobil im Alter

Kommunale Erfahrungen im Rhein-Kreis Neuss zur Sturzprävention in Seniorenheimen und Begegnungsstätten als Beitrag zur Bewegungsförderung im Alter

Carsten Rumpeltin (Gesundheitsamt Rhein-Kreis Neuss)

Carsten Rumpeltin (Gesundheitsamt Rhein-Kreis Neuss)

### 4. Bewegungsförderung im Alltag älterer Menschen

Praxisbeispiele aus den Sportorganisationen

Anke Borhof, Dr. Michael Matlik (Landessportbund NRW)

15.00 h **Kaffeepause**

15.30 h **Berichte aus den Workshops**

16.10 h **Alltagsnahe Bewegungsförderung für ältere Menschen – wie geht es weiter?**

Diskussion, Zusammenfassung und Ausblick  
Manfred Dickersbach, Gunnar Geuter (LIGA.NRW)

16.30 h Ende der Veranstaltung

**Moderation:** Manfred Dickersbach (LIGA.NRW)

