

## **Gemeinsam handeln bewegt - Gesundheitsförderung für Alt und Jung**

Obwohl Bewegung Wohlbefinden und Gesundheit fördert, sind in unserem Leben körperliche Aktivitäten in den Hintergrund gerückt - der (Arbeits-)Alltag wurde vereinfacht und bewegungsärmer. Gleichzeitig wird unsere Gesellschaft immer älter. Die Bevölkerungsgruppe der über 60-Jährigen wird in den nächsten Jahren weiter ansteigen. Bewegungsförderung wird demnach immer wichtiger, um gerade die Gesundheit und Lebensqualität älterer Menschen bis in ein hohes Lebensalter zu stärken.

Mit dem Aufbau des Zentrums für Bewegungsförderung in Hamburg im Rahmen des Kooperationsprojektes "Bewegung im Norden" soll die Bewegungsförderung im Alltag der Zielgruppe der selbstständig lebenden älteren Menschen ab 60 Jahren gestärkt und vorangetrieben werden. Das Zentrum hat sich zum Ziel gesetzt, die Alltagsbewegung als selbstverständlichen Teil im Lebensstil aller Bevölkerungsgruppen und als Teil der Gesundheitsförderung zu verankern.

Der Schwerpunkt in Hamburg richtet seinen Fokus auf die Zielgruppe "Alt und Jung". Mit diesem generationenübergreifenden Blick wird die Zielgruppe der über 60-Jährigen nicht als separate Bevölkerungsgruppe, sondern als Teil des Gesamtkontextes Stadtteil betrachtet. In Hamburg gibt es bereits gute Beispiele für Bewegungsanreize, seniorengerechte Sportangebote und bewegungsfreundliche Wohnquartiere für Alt und Jung. Im Rahmen des Projektes werden die unterschiedlichen Stadtteilakteure (z.B. Behörden, Sportvereine, Landesseniorenbeirat, Wohnungsbaugenossenschaften, Kulturvereine, Einrichtungen der Altenhilfe, Krankenkassen und Wohlfahrtsverbände) angesprochen, um diese generationsübergreifenden Aktivitäten und Projekte in Hamburg zu identifizieren, anzustoßen und zu vernetzen.

Dieser Hamburger Fachtag dient dazu, die Vernetzung zu unterstützen. Unter dem Motto "Gemeinsam handeln bewegt! Bewegungsförderung für Alt und Jung" bietet er eine Plattform für das Gespräch zwischen Akteur/innen aus den Bereichen Bewegung, Sport, Seniorenarbeit, Stadtteil und Verwaltung.

**Programm:**

10:30 **Ankommen und Anmeldung**

11:00 **Begrüßung - Ein Interview**

*Prof. Dr. Leonhard Hajen*

Vorsitzender der Hamburgischen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. (HAG)

*Dr. Ute Winkler*

Bundesministerium für Gesundheit (BMG)

*Norbert Lettau*

Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und  
Verbraucherschutz (BSG)

11:20 **Der Norden bewegt sich...**

*Wiebke Sannemann*

Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. (HAG)

12:00 **Bewegung im Alltag...auch im Alter!**

*Dr. Ellen Freiburger*

Universität Erlangen-Nürnberg

**Was meinen Sie? - Ein interaktiver Austausch** [Ergebnisse \(als PDF\)](#)

Moderierte Kleingruppenarbeit

14:15 **Imbiss**

15:00 **"Nach-Mittags-Bewegung" - Hier und jetzt!**

Verband für Turnen und Freizeit e.V.

15:20 **Ein Marktplatz der Bewegung...**

Akteure und Projekte stellen sich vor

[HSB SJ VTF  
ze](#)

[Bunte Kuh](#)

[HIS e.V.](#)

[Nachbarschaftstreffe](#)

[Seniorenspielplät](#)

17:00 **Wir bewegen uns gemeinsam - Perspektiven für die Zusammenarbeit**

17:30 **Ende der Veranstaltung**

