

Im Rahmen des Nationalen Aktionsplans IN FORM - Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung werden bundesweit Zentren für Bewegungsförderung aufgebaut und gefördert.

Für die Bundesländer Bremen, Hamburg, Niedersachsen und Schleswig-Holstein wurde unter dem Titel „Bewegung im Norden“ das Zentrum für Bewegungsförderung Nord als Gemeinschaftsprojekt initiiert, welches aus Teilzentren in den jeweiligen Bundesländern besteht. Zielgruppe des Projektes ist zunächst die Altersgruppe der über 60-Jährigen.

Die Ziele des niedersächsischen Zentrums für Bewegungsförderung sind breit angelegt. Dazu gehört, Alltagsbewegung als einen selbstverständlichen Teil im Lebensstil zu integrieren und die Alltagsbewegung als Teil der Gesundheitsförderung zu verankern. Zentrale Elemente der Bewegungsförderung sind die Stärkung und Mobilisierung gesundheits- und bewegungsfördernder Ressourcen und die Identifikation und Verminderung von Zugangsschwellen.

Zu den einzelnen Maßnahmen gehören die Schaffung von Transparenz über bereits bestehende Angebote unterschiedlicher Anbieter, die Vernetzung auf Landes- und lokaler Ebene, die Entwicklung einer niedersachsenweiten Strategie „Bewegung im Alltag“ sowie die Erprobung neuer Kooperationsformen und die Gewinnung neuer Akteurinnen und Akteure.

Um diese Ziele zu erreichen, sollen gemeinsam mit den bereits tätigen Akteurinnen und Akteuren, z. B. der kommunalen Altenhilfestrukturen, den Seniorenvertretungen, den Sportverbänden vor Ort und den Wohnungsbaugesellschaften attraktive Angebote quartiersnah entwickelt werden.

Diese Fachtagung bildet den Auftakt der entsprechenden Aktivitäten in Niedersachsen und dient dazu, ein Netzwerk aufzubauen. Neben einem Einführungsvortrag zum Thema Bewegung im Alltag, sind die Darstellung von ersten Ansätzen und Praxisbeispielen aus Sicht unterschiedlicher Akteure sowie ein World Café geplant.

Die Veranstaltung richtet sich an Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus dem Sozial-, Gesundheits- und Sportbereich sowie der Seniorenvertretungen.

Programm 9.00 Anmeldung und Stehkafee 9.30 Begrüßung *Hartmut Andrä*, stellvertretender Vorsitzender der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V.

9.40

| **Grußworte**

Dr. Ute Winkler, Bundesministerium für Gesundheit

Dr. Thomas Sporn, Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Frauen, Familie und Gesundheit

Dr. Christoph Steinbach, Landesseniorenrat Niedersachsen **10.00** | **Was ist**

Alltagsbewegung?

Dr. Ellen Freiberger, Universität Erlangen [Vortrag als PDF](#) **11.00** | **Kaffeepause** **11.15** | **Wie**

und wo kann Alltagsbewegung für ältere Menschen umgesetzt werden?

Alltagsbewegung als Aufgabe in der Kommune

Gabriele Wedler, Kommunaler Seniorenservice Hannover [Vortrag als PDF](#) **Sport- und**

Bewegungsangebote für ältere Menschen

Christa Lange, LandesSportbund Niedersachsen [Vortrag als PDF](#) **“Rundgang mit**

Tiefgang“ - Beispiel für Bewegung im Alter

Erika Meißner, Gesundheitsamt Köln [Vortrag als PDF](#) **12.15** | **Ziele des Projektes**

„Bewegung im Norden“ und Netzwerkgründung

Sabine Hillmann, Tania-Aletta Schmidt, Landesvereinigung für

Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V. [Vortrag als PDF](#) **12.45** |

Mittagspause

ab 13.30 | **World Café**

Dokumentation der Ergebnisse

[Dokumentation als PDF](#)

ca. 16.30 □ | Veranstaltungsende