

Einladung zur Online-Veranstaltung:

„Im Alter aktiv bleiben“ – Bewegungsförderung für ältere Menschen

Eine Lernwerkstatt auf Basis der Good Practice-Kriterien
zur sozialogenbezogenen Gesundheitsförderung

Donnerstag, 17. November 2022 | 09:30 bis 13:30 Uhr

Regelmäßige Bewegung hat nachweislich einen positiven Effekt auf das psychische und körperliche Wohlbefinden. Bewegung im Alter zögert Erkrankungen und Altersbeschwerden heraus, die Teilhabe und Selbstständigkeit wird gefördert sowie die Lebensqualität gestärkt.

Ob sich eine Person bewegt, ist von Faktoren wie ihrem Wissen, ihren Fähigkeiten, ihrer Motivation, aber auch von den Verhältnissen in ihrer Lebenswelt abhängig. Es ist wichtig, angemessene Möglichkeiten und Angebote zu schaffen, um die Bewegung älterer Menschen zu fördern.

Die Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Hamburg lädt dazu ein, sich im Rahmen dieser Lernwerkstatt mit den Good Practice-Kriterien auseinanderzusetzen – mit Fokus auf die Kriterien „Zielgruppenbezug“ und „Niedrigschwellige Arbeitsweise“: Welche Handlungsimpulse leiten sich daraus für eine sozialogenbezogene Gesundheitsförderung ab? Was muss bei der Beschreibung der Adressat:innengruppe beachtet sein? Wie gelingt eine niedrigschwellige Arbeitsweise? Beispiele guter Praxis und methodische Impulse runden die Veranstaltung ab.

Die Lernwerkstatt richtet sich an Fachkräfte und Multiplikator:innen, die im Stadtteil gesundheitsfördernde Maßnahmen für ältere Menschen durchführen – z.B. aus Wohlfahrtsverbänden, Begegnungsstätten, Bürger:innenhäusern und Vereinen.

Weitere Informationen zu den Good Practice-Kriterien unter:
<https://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/good-practice>

Donnerstag, 17.11.2022

PROGRAMM

Input und Moderation der Veranstaltung

Elisa Rongstock, Henrieke Franzen |

Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit (KGC) Hamburg

09:00 Uhr	Eröffnung des virtuellen Raums
09:30 Uhr	Begrüßung und Kennenlernen
10:00 Uhr	Konzeptioneller Impuls Die Good Practice-Kriterien „Zielgruppenbezug“ und „Niedrigschwellige Arbeitsweise“ Henrieke Franzen KGC Hamburg
10:20 Uhr	Praktischer Impuls Projekt „Mach mit – bleib fit!“ Elisabeth Rahn Hamburger Sportbund e.V.
10:50 Uhr	Pause
11:10 Uhr	Methodischer Impuls „Impulsgeber Bewegungsförderung“ Claudia Vonstein, Tanja Hüber & Annalena Bußkamp Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
11:40 Uhr	Interaktive Phase Austausch und Diskussion in Kleingruppen
12:20 Uhr	Pause
12:30 Uhr	Interaktive Phase Austausch und Diskussion in Kleingruppen
13:00 Uhr	Fazit, Feedback und Ausblick
13:30 Uhr	Verabschiedung und Ende des Workshops

Anmeldung

**Bitte melden Sie sich bis zum 9. November 2022 an.
Die Anmeldung erfolgt online unter:**

<https://www.hag-gesundheit.de/index.php?id=682>

Für die Veranstaltung wird eine Teilnahmegebühr
von 15 € pro Person erhoben.

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die [Teilnahmebedingungen](#).
Die Veranstaltung findet online über die Plattform „Zoom“ statt. Einen Zugangslink erhalten
Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung.

Veranstalterin

Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für
Gesundheitsförderung e.V. (HAG)
Hammerbrookstr. 73 | 20097 Hamburg
Tel. 040 288 03 64-0 | Fax 040 288 03 64-29
E-Mail buero@hag-gesundheit.de | www.hag-gesundheit.de

Die Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit (KGC) Hamburg ist in der Geschäftsstelle
der Hamburgischen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. (HAG) integriert.
Die KGC wird gefördert durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) mit Mitteln der
gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a Abs. 3 SGB V im Rahmen ihrer Aufgaben zur Gesundheitsförderung
und Prävention in Lebenswelten und durch die Behörde für Arbeit, Gesundheit, Soziales und Integration
(Sozialbehörde). Weitere Informationen unter: www.hag-gesundheit.de

Der Workshop wird gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit.