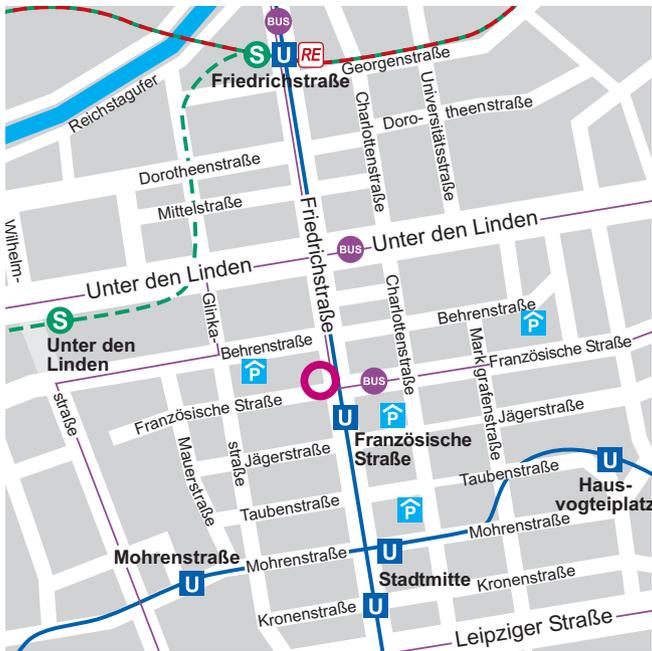


## ANFAHRT & KONTAKT



 **dbb**  
beamtenbund  
und **tarifunion**  
bundessenioren-  
vertretung

dbb beamtenbund und tarifunion  
bundesseniorenvertretung  
Friedrichstraße 169  
10117 Berlin  
Telefon 030.40 81-53 90  
Telefax 030.40 81-53 99  
E-Mail [senioren@dbb.de](mailto:senioren@dbb.de)  
Internet [www.senioren.dbb.de](http://www.senioren.dbb.de)

Wenn Sie an der Veranstaltung teilnehmen möchten, melden Sie sich bitte telefonisch, per Fax oder per E-Mail unter Angabe Ihrer vollständigen Adresse bei der dbb bundesseniorenvertretung an. Die Teilnahme an der Fachtagung ist kostenlos. Reisekosten werden nicht übernommen.

## EINLADUNG



### 4. Seniorenpolitische Fachtagung 2017

# Gesund alt werden – Von nix kommt nix!

Montag, 25. September 2017  
im dbb forum berlin  
Friedrichstraße 169, 10117 Berlin

 **dbb**  
beamtenbund  
und **tarifunion**  
bundessenioren-  
vertretung



Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Kolleginnen und Kollegen,

Wer möchte das nicht: Gesund alt werden? Doch, wie so oft im Leben, es bedarf auch der eigenen Anstrengung.

Die Menschen werden immer älter, aber im Alter nicht unbedingt gesünder. Daher gilt, dass es für Gesundheitsförderung selten zu früh, nie zu spät ist.

Die Ansatzpunkte sind vielfältig und die Angebote inzwischen unübersichtlich. Da sich die persönlichen Vorlieben ebenfalls sehr unterscheiden, bleibt nur die Qual der Wahl und zuvor die Information über die Möglichkeiten.

Hinzukommt, dass Gesundheitsförderung viele Aspekte hat. Von ausgewogener Ernährung über ausreichende Bewegung bis hin zu sozialer Teilhabe, psychischer Gesundheit und geistiger Fitness. All dies trägt zur Erhaltung der eigenen Gesundheit und Leistungsfähigkeit und damit zu längerer Selbstständigkeit bei. Spaziergänge, Tanzen, Karten spielen, Sprachen lernen, Kinobesuche oder Kegeln – die Beispiele könnten beliebig fortgesetzt werden.

Doch es muss nicht nur darum gehen, die Gesundheit zu erhalten, sondern unter Umständen auch um Wiederherstellung der Gesundheit. Unfälle oder Krankheiten können zu Einschränkungen führen, die nur mittels einer Rehabilitationsmaßnahme beseitigt oder gemildert werden können, auch um Pflegebedürftigkeit soweit wie möglich zu verhindern.

Ich lade Sie ganz herzlich ein, mit Fachleuten aus dem Kreis der Organisatoren und Anbieter von sportlichen oder anderen Aktivitäten sowie Verantwortlichen aus Politik und der Seniorenarbeit über Konzepte, vorhandene Angebote und deren Verbesserungen oder Schaffung neuer Angebote zu diskutieren.

Mit freundlichen Grüßen

Wolfgang Speck  
Vorsitzender dbb bundesseniorenvertretung

## PROGRAMM

- 11:00 Uhr **Begrüßung**  
Wolfgang Speck  
Vorsitzender dbb bundesseniorenvertretung, Berlin
- 11:10 Uhr **Grußworte**  
Klaus Dauderstädt  
Bundesvorsitzender dbb beamtenbund und tarifunion, Berlin  
Dr. Sven-Olaf Obst  
Unterabteilungsleiter „Demografischer Wandel, Ältere Menschen, Wohlfahrtspflege“, Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Berlin  
Regina Kraushaar  
Abteilungsleiterin „Pflegesicherung und Prävention“, Bundesministerium für Gesundheit, Berlin
- 11:40 Uhr **Fachvortrag mit Fragerunde**  
**„Gesundes Altwerden – Eine Herausforderung in Zeiten zunehmender Langlebigkeit“**  
Prof. Dr. Ursula Lehr  
Bundesministerin a. D., Stellvertretende Vorsitzende der BAGSO, Bonn
- 12:30 Uhr **Vorträge**  
**„Ausgewogene Ernährung im Alter“**  
Julia Zichner  
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Bonn
- 13:00 Uhr **Mittagspause**
- 14:00 Uhr **„Bewegung zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit“**  
Anke Töpfer  
Deutscher Turner-Bund e. V., Frankfurt/Main
- 14:30 Uhr **„Prävention vor Pflege“**  
Dr. Sylke Wetstein  
COMPASS Private Pflegeberatung, Köln
- 15:10 Uhr **Fachvortrag mit Fragerunde**  
**„Depression und Suizidalität im Alter“**  
Prof. Dr. Ulrich Hegerl  
Universitätsklinikum Leipzig – AöR,  
Department für Psychische Gesundheit
- 16:00 Uhr **Schlusswort**  
Uta Kramer-Schröder  
Zweite Vorsitzende dbb bundesseniorenvertretung, Berlin