

Körperliche Bewegung ist ein wesentlicher Faktor für Vitalität, Gesundheit, Lebensqualität und Wohlbefinden im Alter. Gemeinsam mit Gleichgesinnten, mit der Familie und Freunden macht es gleich doppelten Spaß. Doch die Bewegungsmöglichkeiten im öffentlichen Raum sind beschränkt. Daher gilt es im städtischen Wohnumfeld mehr attraktive Bewegungsräume für alle Generationen zu schaffen

Bewegungsparcours und Mehrgenerationenparks bieten dazu eine Möglichkeit.

Was bieten diese Einrichtungen?

- Sind sie sinnvoll für unsere Städte und Gemeinden? Sind sie das, was sich Seniorinnen und Senioren wünschen?
- Was ist bei der Planung, Konzeption und Infrastruktur zu beachten?
- Welche Möglichkeiten gibt es zur Finanzierung und zur Betreuung?

Diese und weitere Fragen möchten wir mit Ihnen diskutieren. Dabei sollen auch Fragen des zukünftigen gemeinsamen Vorgehens erörtert werden, mit dem Ziel, mehr Bewegung in den Alltag von Seniorinnen und Senioren und in die ganze Familie zu bringen.

Dieses Ziel können wir nur gemeinsam mit Partnerinnen und Partnern aus dem Sport, aus der Seniorenarbeit, dem Sozial- und Gesundheits- und Städtewesen und aus Lokalen Bündnissen für Familien erreichen.

Daher laden Sie die LZG und das Zentrum für Bewegungsförderung herzlich ein zu fachlichem Austausch, praktischen Beispielen und Mitmachaktivitäten in den Park am Mäuseturm in Bingen, auf das Landesgartenschau Gelände 2008.

Jupp Arldt
Geschäftsführer, LZG in RLP e.V.

Zentrum für Bewegungsförderung Rheinland-Pfalz und Saarland



Veranstalter:

Landeszentrale für Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)
Martina Michels-Simon
Hölderlinstraße 8, 55131 Mainz
Fon: 06131/2069-29 | Fax: 06131/206969
E-Mail: mmichels-simon@lzg-rlp.de

Eine Anfahrtsbeschreibung erhalten sie mit der Anmeldebestätigung

Ansprechpartnerin :

Martina Michels-Simon

Gestaltung: KE-Design_Konrad Erbelding, Saarbrücken
Illustrationen: Andrea König, Oppenheim

gefördert durch die Bundesrepublik Deutschland

in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



Bundesministerium
für Gesundheit



Generationenübergreifende Bewegungsförderung im öffentlichen Raum – dem demografischen Wandel aktiv begegnen.

Einladung

zum Fachtag
am 29.09.2010 in Bingen



Programm

9:15 Uhr **Ankommen**
im Kulturzentrum, Freidhof 11

9:30 Uhr
Walk and Talk-Runde mit Promis
Moderation: Norbert König, ZDF

10:00 Uhr
**Partizipative Dorfentwicklung – Spiel-
leitplanung mit Generationenbezug**

Referent: Martin Theodor

KOBRA – Beratungszentrum für kommunale Kinder-, Ju-
gend-, Bürgerinnen- und Bürgerbeteiligung
in Süddeutschland und der Nordwestschweiz
(Büro Landau)

10:20 Uhr
**„Trainiere nie das Richtige, um richtig
alt zu werden – Lernen differenziell
betrachtet“**

Referent: Prof. Dr. Wolfgang I. Schöllhorn,
Sportwissenschaftliches Institut der Universität Mainz,
Lehrstuhl für Trainings- und Bewegungswissenschaft

11:00 Uhr **Preisverleihung**
**Förderpreis für ehrenamtliches
Engagement und Selbsthilfe**
der mittelständischen pharmazeutischen Industrie
in Hessen/Rheinland-Pfalz/Saarland
(Bundesverband der pharmazeutischen Industrie)

11:30 Uhr **Imbiss**

12:00 Uhr **Per pedes in den Park**

ab 12:15 Uhr
Präsentationen und Mitmachaktionen

ab 13:15 Uhr **Workshops**

Workshop 1

**Planung, Konzept und Finanzierung von
Bewegungsparcours für Seniorinnen und
Senioren**

Praxisbericht aus dem Saarland

Workshop 2

**Gewinnung von Partnerinnen und Partnern
sowie Betreuung von Bewegungsangeboten
im öffentlichen Raum unter Berücksichtigung
des Zugangs für Menschen mit Migrations-
hintergrund**

Praxisbericht aus Bingen

Workshop 3

**Potenziale und Perspektiven von generationen-
übergreifender Gesundheits- und Bewegungs-
förderung**

Praxisbericht aus Lokalen Bündnissen für Familie

Workshop 4

**Qigong – Ein Konzept für
Bewegungsförderung von Jung und Alt**

Praxisbericht aus China

14:30 Uhr
**Kaffee und Kuchen im Kulturzentrum
Zusammenschau und Ausblick**

15:00 Uhr **Ende der Veranstaltung**

Anmeldung

Hiermit melde ich / melden wir uns
mit _____ Personen verbindlich an zur Teilnahme
am Fachtag am 29.09.2010 in Bingen zum Thema
**Generationenübergreifende Bewegungs-
förderung im öffentlichen Raum - dem
demografischen Wandel aktiv begegnen.**

Bitte senden Sie bitte Ihre verbindliche
Anmeldung bis zum 19.9.2010 an:
**Landeszentrale für Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)**
Hildegard Walz
Hölderlinstraße 8, 55131 Mainz
Fon: 06131/2069-23 | Fax: 06131/206969
E-Mail: hwalz@lzg-rlp.de

Bitte bevorzugten Workshop ankreuzen

Workshop 1

Workshop 2

Workshop 3

Workshop 4

Name Ansprechpartnerin/Ansprechpartner

Institution

Straße Hausnummer

PLZ Ort

Telefon

Fax

E-Mail

Datum / Unterschrift