

Herzlich willkommen

zur Sitzung der
AG Gesundheits- und Bewegungsförderung

im ***Bündnis Gesund Älter werden***

Potsdam, 4. Dezember 2019

Tagesordnung

- TOP 1| Abstimmung der Tagesordnung
- TOP 2| Vorstellungsrunde: Aktuelle Informationen aus den Zuständigkeitsbereichen der Mitglieder
- TOP 3| Wanderausstellung „GESA – Gemeinsam essen im Alter“: Rückblick auf die Eröffnung(en) & nächste Schritte
- TOP 4| Überlegungen zur Neuauflage der Wanderausstellung „Bewegt und mobil älter werden!“
- TOP 5| Ideensammlung und Planung: Aktivitäten der AG Gesundheits- und Bewegungsförderung 2020
- TOP 6 | Ausblick und Abstimmung des nächsten Sitzungstermins

TOP 2 | Vorstellungsrunde: Aktuelle Informationen aus den Zuständigkeitsbereichen der Mitglieder

TOP 3 | Wanderausstellung „GESA – Gemeinsam essen im Alter“: Rückblick auf die Eröffnung(en) & nächste Schritte



Aufbau der Ausstellungsmodule & der Transportkiste

Eröffnung in Milow am 20. August 2019





Foto: Martin Ferch

Ausstellung in Wittenberge am 4. September 2019



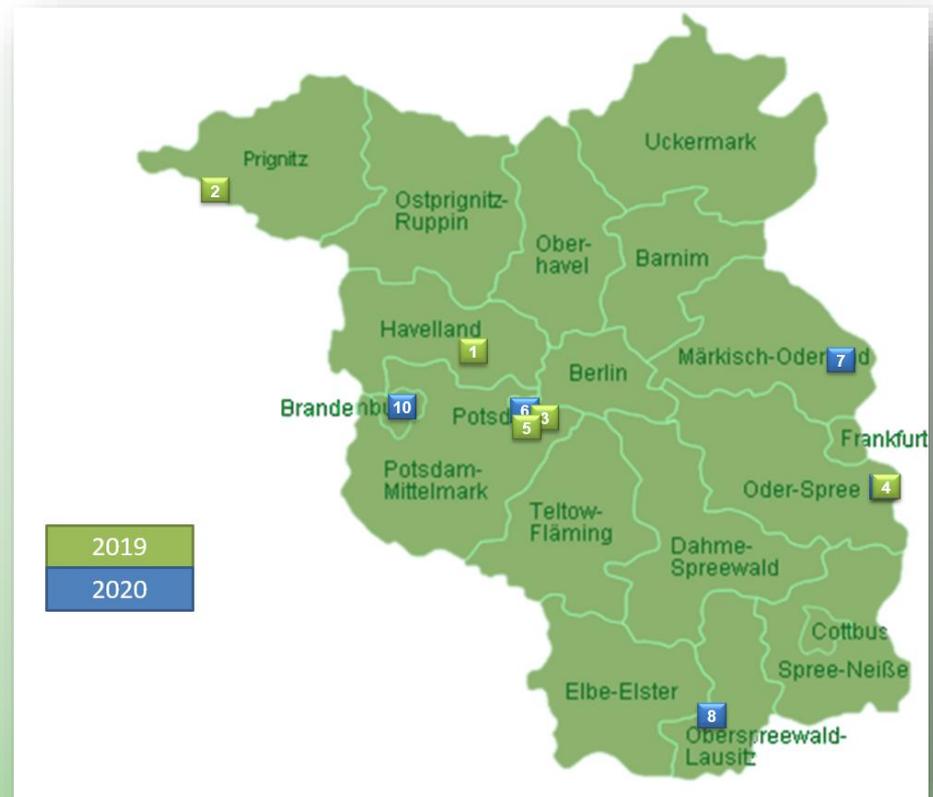
Foto: Martin Ferch

- 5 Stationen im Jahr 2019



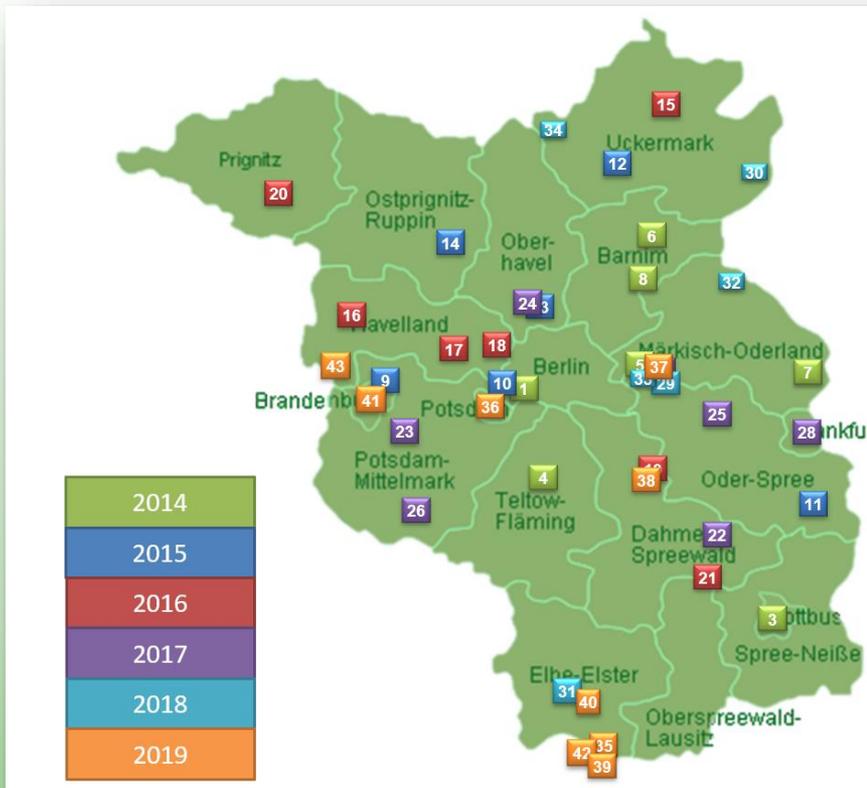
Weitere Planung

- Akquise für 2020 gestartet:
bisher 5 Stationen
- Zweiter Druck der Ausstellung
- Eröffnungsveranstaltung am
4. Dezember im MSGIV
- Weitere Ideen?



TOP 4 | Überlegungen zur Neuauflage der Wanderausstellung „Bewegt und mobil älter werden!“

- Im Zeitraum von 2014 bis 2019 **43 Stationen** im Land Brandenburg



Aktuell

- 10 Stationen im Jahr 2019
- Beschädigungen an der Ausstellung

Weiteres Vorgehen

- Akquise eingestellt
- Mögliche Neuauflage der Wanderausstellung
 - Bildrechte, Aktualität & Gestaltung



BEWEGT
UND MOBIL
ÄLTER
WERDEN!

BEWEGT
UND MOBIL
ÄLTER
WERDEN!

TOP 4 | Überlegungen zur Neuauflage der Wanderausstellung „Bewegt und mobil älter werden!“

- Sammlung erster Ideen & Vorstellungen
- Weitere Anregungen?

Gesundheitssport Sportverein Glienicke/Nordbahn e.V.
Glienicke/Nordbahn



Frau K., 58 Jahre, Vereinsvorsitzende:

- Seit 2009 haben wir im Verein die Abteilung Gesundheitssport. Unsere Trainer haben nach neuen Fortbildungen gesucht und kamen auf das Gesundheitstrommeln Drums Alive. Frau H. hat die Fortbildung gemacht und hat das dann einfach mal mit einer Gruppe umgesetzt. Beim Sportfest hat das alle mitgerissen. Rhythmisch bewegen kann sich jeder, auch wer früher keinen Sport gemacht hat. Die Gruppe hatte bald auch Auftritte über die Ortsgrenzen hinaus. -

Teilnehmer, 75 Jahre:

- Das Trommeln ist Bewegung, Rhythmus nach Musik, das geht ins Blut und da reißt einer den anderen mit. Jeder der bisher zugeschaut hat war vollauf begeistert. Auch bei den Auftritten sind die Leute aufgestanden und haben mitgemacht. Es gibt eine Kameradschaft die man woanders nicht finden kann. Wir haben so eine wunderbare Runde, dass wir alle füreinander da sind. Neben dem Trommelsport machen wir auch Radtouren, gehen Kegeln oder Frühstück gemeinsam. -

Frau H., 57 Jahre, Trainerin für Breitensport und "Drums Alive":

- "Drums Alive" wurde von einer amerikanischen Fitnesstrainerin erfunden, die sich die Hüfte gebrochen hatte. Sie konnte nur sitzend auf einem Gymnastikball Bewegungen ausführen und hat erst auf alle möglichen Gegenstände getrommelt. Als Trommel hat sich am besten ein zweiter Gymnastikball geeignet, den man in einen auf den bodenliegenden Ring legt. Dazu braucht man zwei Trommelstöcke sowie rhythmische Musik - man schlägt im Takt auf den Ball und macht bestimmte Bewegungen dazu. "Drums Alive" ist ein Ganzkörpertraining, man wird richtig schön durchgepuscht und auch das Gehirn wird trainiert, wenn man unterschiedliche Rhythmen schlägt. Wir waren mal eingeladen zu einem Kreissportfest als Rahmenprogramm und sind seit dem in aller Munde. Hier in der Region haben wir ein Netzwerk "Drums Alive Oberhavel" gegründet. Inzwischen gibt es zwei Gruppen in Oranienburg sowie je eine in Zehdenick, Kremmen und Hohenbrunn, mit denen wir im Austausch stehen und auch gemeinsam auftreten. -

**"Bewegung und
Rhythmus
nach Musik,
das geht ins
Blut"**

© Köttinger



**LAND
BRANDENBURG**

Ministerium für Soziales,
Gesundheit, Integration
und Verbraucherschutz

Bündnis

**Gesund
Älter werden**
im Land Brandenburg

TOP 5 | Ideensammlung und Planung Aktivitäten der AG Gesundheits- und Bewegungsförderung 2020

TOP 6 | Ausblick und Abstimmung des nächsten Sitzungstermins