

Highlights

Gut vernetzt im Alter – Sonderthema Technik

Sie haben ein Smartphone geschenkt bekommen, wissen aber noch nicht damit umzugehen? Ihre Enkel wollen Ihnen Fotos schicken, E-Mails schreiben, aber Sie sind noch gar nicht online oder Ihr Gerät reagiert nicht mehr wie gewünscht? Auf der InVita können Sie sich den Umgang mit Smartphone und Tablet erklären lassen. Bringen Sie Ihr Gerät mit oder versuchen Sie sich an den ausgestellten Produkten.

Außerdem können Sie bei uns mit Hilfe einer Konsole in Bewegung kommen, um Rückenschmerzen zu vermeiden oder zu reduzieren. Vorgestellt werden spielerische Bewegungsprogramme, die motivieren, Übungen in der Rehabilitation, der Physiotherapie und der Prävention auch alleine zu Hause oder in betreuenden/pflegenden Wohnformen weiterzuführen.
Stand 7 E 10 / 11-17 Uhr



Zum Wegwerfen zu schade

Bringen Sie Ihre defekten Hausgeräte aller Art mit ins Repair-Café auf der InVita. Keine Angst vor Strom und Schraubenzieher! Technisch Versierte helfen vor Ort bei der Reparatur gegen eine kleine Spende.
Stand 7 B 21

Bridge macht dem Kopf Beine

Ganztägig Schnupperstunde. An beiden Tagen gibt es um 14 Uhr ein kleines Bridgeturnier am Stand 7 G 10. Information und Anmeldung unter 0421 3649635 oder an m.fastenau@arcor.de
Das Bridge-Turnier wird organisiert und durchgeführt von Monika Fastenau, Seniorenbüro e.V. und Bridge-Club-Bremen-Rot-Weiß e.V., und Friederike Bergmann-Döhring, Bridge-Club-Bremer Schlüssel e.V.

Auf zwei Bühnen erwartet Sie ein interessantes und umfangreiches Programm (siehe Innenseiten).

Grüßwort

Liebe Besucherinnen und Besucher,

herzlich willkommen auf der diesjährigen Seniorenmesse InVita. An diesen zwei Tagen dreht sich alles um Sie, die älteren Menschen. Sie möchten sich über Fragen des Alters und des Alterns informieren und da sind Sie in Bremen genau richtig. Wir haben uns selbst dazu verpflichtet, eine altenfreundliche Stadt zu sein und uns dort, wo wir es noch nicht sind, weiter zu verbessern.



Ältere Menschen sind ein wichtiger und stetig wachsender Teil unserer Gesellschaft. Ihre Erfahrung und ihre Tatkraft sind eine wertvolle Unterstützung für unser Gemeinwesen. Die InVita ist für mich ein Anlass, diese wichtige Funktion für unsere Gesellschaft zu würdigen. Bei allen Beteiligten, die diese Messe möglich machen, möchte ich mich herzlich bedanken.

Ich wünsche Ihnen einen interessanten Besuch hier in Bremen und viel Spaß!

Anja Stahmann

Anja Stahmann,
Senatorin für Soziales, Jugend, Frauen, Integration und Sport



Über den Eingang der Findorffstraße gelangen Sie auf direktem Weg zu der InVita. Sie können jedoch auch die beiden anderen Eingänge der HanselLife nutzen.



Anfahrt

Mit Bus und Bahn

An der Haltestelle „Hauptbahnhof“ halten fast alle Busse und Bahnen des öffentlichen Nahverkehrs. Das Messengelände befindet sich direkt hinter dem Nordausgang des Bahnhofs, nur wenige Minuten zu Fuß entfernt. Außerdem erreichen Sie das Gelände mit den Buslinien 26 oder 27 (Haltestelle „Findorffallee“), 24 (Haltestelle „Blumenthalstraße“) sowie mit den Straßenbahnlinien 6 und 8 (Haltestelle „Blumenthalstraße“).

Mit dem Auto

Das Messeleitsystem führt Sie von der Autobahn durch die Stadt bis zur MESSE BREMEN. Bitte beachten Sie: Wenn Sie ein Navigationsgerät nutzen, geben Sie als Zielort „Theodor-Heuss-Allee, 28215 Bremen“ ein. So gelangen Sie direkt zur Parkfläche auf der Bürgerweide. Das Parkhaus erreichen Sie über die „Hollerallee 99, 28215 Bremen“.

Veranstalter

MESSE BREMEN & ÖVB-Arena
WFB Wirtschaftsförderung Bremen GmbH
Findorffstraße 101 · 28215 Bremen
Telefon: 0421 3505-394 info@hanselife.de
Telefax: 0421 3505-437 www.hanselife.de

Fotorechte: MESSE BREMEN / Jan Rathke / thinkstockphotos.com
Gestaltung: www.attentus.com

InVita

Die Bremer Seniorentage
www.invita-bremen.de



**BREMEN
ERLEBEN!**

InVita

Die Bremer Seniorentage
13. + 14. September 2016

MESSE BREMEN · Halle 7



Bleiben Sie fit!

Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an – sang nicht nur Udo Jürgens, denn Ruhestand bedeutet keinen Stillstand!



Im Gegenteil – die neu gewonnene Zeit will genutzt und sinnvoll gefüllt werden. Auf der InVita finden Sie Anregungen für neue Hobbys, Unternehmungen und Reisen, sie bietet Ihnen aber auch Informationen zu Vorsorge und Finanzen, barrierefreiem Wohnen und Gesundheit.

Wir laden Sie herzlich ein, spannende Vorträge zu besuchen, sich sportlich auf der Aktivbühne zu betätigen und Informationen bei über 100 Ausstellern zu sammeln.

InVita

Die Bremer Seniorentage
www.invita-bremen.de

Organisiert vom Referat Ältere Menschen bei der Senatorin für Soziales, dem Amt für Soziale Dienste und der Bremer Volkshochschule
Moderation: Iris Wagner – Sozialzentrum Süd, Amt für Soziale Dienste Bremen

Hauptbühne Dienstag, 13.09.2016

- 10.30 **Mit Schwung in die InVita 2016**
Monika Buss und ihre Gymnastikgruppe,
Aktive Menschen Bremen e.V., Begegnungsstätte Am Siek
- 11.00 **Eröffnung der InVita 2016**
durch Dr. Andreas Weichelt, Vorsitzender der Senioren-
Vertretung Bremen, und Hans Peter Schneider,
Geschäftsführer MESSE BREMEN
- 11.30 **Die schönsten Schlager und französischen Chansons**
Anja Sagehorn & Egon Rammé, Bremen
- 12.00 **Vorsorge durch Vollmacht, Betreuungs- und
Patientenverfügung**
Anja Walecki, Überörtliche Betreuungsbehörde der
Senatorin für Soziales
- 12.30 **Sicher zu Hause wohnen bleiben!**
Meike Austermann-Frenz, kom.fort e.V. – Beratung für
barrierefreies Bauen und Wohnen
- 13.00 **PAUSE**
- 13.30 **Gut gebrüllt, Löwe – und gemeinsam noch besser**
Löwen-Chor der „Vahrer Löwen“, Bremen,
Chorleitung: Jörg Albrecht
- 14.00 **Grußwort Anja Stahmann**
Senatorin für Soziales, Jugend, Frauen, Integration und
Sport
- 14.30 **Enkeltrick & Co. – Sicherheitstipps für Senioren**
Seniorentheater-Initiative in Kooperation mit dem
Präventionszentrum der Polizei Bremen
- 15.15 **Dienstleistungszentren –
Beratung und Nachbarschaftshilfe vor Ort**
Christine Loerke, Die Dienstleistungszentren in Bremen
- 15.45 **The Blue Flames – Rock 'n' Roll und Beat der 50er- und
60er-Jahre**
Reiner Paul und Benny Rossmann, Bremen
- 16.15 **Wenn aus Vergesslichkeit Demenz wird**
Stefanie Arndt-Bosau, Demenz Informations- und
Koordinationsstelle Bremen (DIKS)
- 16.45 **Grüne Smoothies für Senioren – was sie bewirken und
worauf Sie achten müssen**
Dr. Silke Mai, Chemikerin, und Maike Kratschmer,
Heilpraktikerin, Impuls?
- 17.15 **The Blue Flames – Rock 'n' Roll und Beat der 50er- und
60er-Jahre**
Reiner Paul und Benny Rossmann, Bremen

Hauptbühne Mittwoch, 14.09.2016

- 10.30 **„Singen am Morgen“**
mit dem Chor des gleichnamigen VHS-Kurses,
Leitung: Stefanie Lubrich
- 11.00 **Grußwort Dr. Carsten Sieling**
Bürgermeister und Präsident des Senats der Freien
Hansestadt Bremen
- 11.30 **„Singen am Morgen“**
mit dem Chor des gleichnamigen VHS-Kurses,
Leitung: Stefanie Lubrich
- 12.00 **Schwerbehindertenausweis –
wann und wie bekomme ich ihn?**
Frank Wallbaum, Amt für Versorgung und
Integration Bremen
- 12.30 **Wir laden Sie ein**
Die Begegnungsstätten in Bremen
- 13.00 **PAUSE**
- 13.30 **Die Patientenverfügung**
Christian Woiwode, Hospiz Horn e.V., Bremen
- 14.00 **Zukunft braucht Erfahrung**
Hans Wedekind, Senior Experten Service, Bonn
- 14.30 **Fit im Alter – durch gesunde Ernährung**
Gertraud Huisinga, Verbraucherzentrale Bremen
- 15.00 **Die Paradisos – Schlagerrevue der 50er- und 60er-Jahre**
Anselmo DiCaprio und Aldo Regozani, Bremen
- 15.30 **Initiative „Mein Erbe tut Gutes. Das Prinzip Apfelbaum“**
Susanne Anger, Sprecherin der Initiative, Berlin
- 16.00 **Angebote für Senioren auf bremen.de**
Redaktionsteam bremen.online
- 16.30 **Die Paradisos – Schlagerrevue der 50er- und 60er-Jahre**
Anselmo DiCaprio und Aldo Regozani, Bremen

Das aktuelle Programm finden Sie auf www.invita-bremen.de.
Weitere Vorträge und abwechslungsreiche Unterhaltung bietet
Ihnen auch die HanseLife-Bühne im Foyer der ÖVB-Arena.



Programmänderungen vorbehalten.

Stand 7 G 42

Aktivbühne Dienstag, 13.09.2016

- 10.30 **Lachend in den Messetag**, Die Lachs Schule Bremen
- 11.00 **Selbstverteidigung**, TV Eiche Horn
- 11.30 **Zumba Gold**, Tanzschule Bremen
- 12.00 **Mitmachtänze**, Bundesverband Seniorentanz e.V.
- 12.30 **PAUSE**
- 13.30 **Lachyoga**, Die Lachs Schule Bremen
- 14.00 **Rehasport & Funktionstraining**, Reha-Klinik
- 14.30 **Tänze im Sitzen**, Bundesverband Seniorentanz e.V.
- 15.00 **Rückenfit**, Balance pro
- 15.30 **Zumba Gold**, Tanzschule Bremen
- 16.00 **Nacken- & Schulterkräftigung**, Balance pro

Mittwoch, 14.09.2016

- 10.30 **Schnupperstunde Englisch**, Community College Bremen
- 11.00 **Mitmachtänze**, Bundesverband Seniorentanz e.V.
- 11.30 **Zumba Gold**, Tanzschule Bremen
- 12.00 **Nacken- & Schulterkräftigung**, Balance pro
- 12.30 **PAUSE**
- 13.30 **Selbstverteidigung**, TV Eiche Horn
- 14.00 **Tänze im Sitzen**, Bundesverband Seniorentanz e.V.
- 14.30 **Rückenfit**, Balance pro
- 15.00 **Rehasport & Funktionstraining**, Reha-Klinik
- 15.30 **Zumba Gold**, Tanzschule Bremen
- 16.00 **Gymnastik zum Mitmachen**, Vahrer Löwen e.V.

