



UNSERE THEMEN

FIT & AKTIV IM ALTER

Informieren Sie sich am 17. und 18. September bei der InVita über aktuelle Angebote rund um die Themen Ernährung & Gesundheit, Freizeit & Reisen, Bildung, Finanzen, Bauen & Wohnen, Technik und vieles mehr. Für Senioren und Personen, die sich stellvertretend für ihre Eltern, Verwandten und Bekannten informieren möchten, stehen rund 100 Aussteller für Fragen bereit und stellen Dienstleistungen und Produkte vor, die ein selbstbestimmtes Leben im Alter ermöglichen.

Zusätzlich erwartet Sie auf der Haupt- und Aktivbühne ein buntes Rahmenprogramm aus Fachvorträgen, Entertainment und Bewegung. Lassen Sie sich inspirieren und bleiben Sie gesund und aktiv!

EXKLUSIV BEI DER INVITA:
ANTI-STURZ-PARCOURS
Stand 7 G 10

BRIDGE FÜR ANFÄNGER & KÖNNER

Während Neulinge ganztägig in das Thema Bridge reinschnuppern können, gibt es für die Fortgeschrittenen jeweils um 14 Uhr ein kleines Turnier am Stand 7 G 20. Informationen und Anmeldung unter:

0421 3649635 oder m.fastenau@darcor.de

Wie Sie ein genussvolles und aktives Leben im Alter führen können, erfahren Sie beim Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft mit ihrer Initiative INFORM sowie weiteren Ausstellern, die alle Experten auf diesem Gebiet sind.

SONDERTHEMA
2019

Ernährung & Bewegung
für ein gesundes Leben
im Alter
Stand 7 E 23

GRUSSWORT

Liebe Besucherinnen und Besucher,

ein bekanntes Sprichwort besagt: „Wer rastet, der rostet“. Um möglichst lange am gesellschaftlichen und kulturellen Miteinander teilhaben zu können, sollten wir daher gerade im Alter auf genügend Bewegung und eine gesunde Ernährung achten. Anregungen und Tipps für ein selbstbestimmtes Leben bietet an zwei Tagen die Seniorenmesse „InVita – fit & aktiv im Alter“.



Gemeinsam mit dem Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft informieren die Veranstalter in diesem Jahr zum Sonderthema „Ernährung“. Ein Thema, das in unserer Gesellschaft einen immer größeren Stellenwert einnimmt. Egal ob jung oder alt, eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist Voraussetzung für eine hohe Lebensqualität.

Darüber hinaus geht es ums altersgerechte Wohnen, um Vorsorgemöglichkeiten, um Freizeitgestaltung, Bildung und vieles mehr. Nutzen Sie die Gelegenheit, um auf der Messe mit Ausstellern und Gleichgesinnten ins Gespräch zu kommen.

Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit.

Ihr Henning Scherf,

Bürgermeister a. D.



Die InVita findet am 17. und 18. September in Halle 7 statt. Über den Eingang der Findorffstraße (E1) gelangen Sie auf direktem Weg zu der InVita. Sie können jedoch auch die beiden anderen Eingänge der HanseLife (E2 + E3) nutzen. Unsere Eintrittspreise und eine Anfahrtsbeschreibung finden Sie auf www.hanselife.de.

ÖFFNUNGSZEITEN

Dienstag, 17.9., und Mittwoch, 18.9., 10 – 18 Uhr

PARTNER

in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

VERANSTALTER

**MESSE
BREMEN**

M3B GmbH
Findorffstraße 101 ■ 28215 Bremen
T 0421 3505-394 ■ F 0421 3505-437
info@hanselife.de ■ hanselife.de

Service-Telefon
0421 30 800 10
Touristische Informationen, Hotels,
Tickets, Reiseangebote und mehr.
BTZ
BREMER TOURISTIK-ZENTRALE

**MESSE
BREMEN**

invita-bremen.de

17.+18. SEPT.
INVITA
FIT & AKTIV IM ALTER



INKLUSIVE
**HANSE
LIFE**

Bildnachweis: M3B GmbH / Jan Rathke; Senatspressestelle; Michael Bahlo

Medienpartner

**WESER
KURIER**

**bremen
Leins**



**BREMEN
ERLEBEN!**

HAUPTBÜHNE

Programm am Dienstag, 17.9.2019

- 10.30** **Musikalisch in den Messetag mit den Uhus**
- 11.00** **Gesunde Ernährung, mehr Bewegung, soziale Teilhabe** Kurt Henn, Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft und Anne von Laufenberg-Beermann, Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen
- 11.30** **Ich pflege einen Angehörigen – und wie geht es mir dabei?** Tanja Meier, Demenzberatungsstelle DIKS
- 12.00** **Schwerbehindertenausweis – wann und wie bekomme ich ihn?** Sabine Woll-Siemens, Amt für Versorgung und Integration Bremen
- 12.30** **Wie wir Frauen uns selbst unter Druck setzen** Sibylle Bartsch, Agentur BestAgeModels Hamburg-Zürich
- 13.00** **PAUSE**
- 13.30** **Alles dabei: Ausgewogen essen im Alter** Theresa Stachelscheid, Deutsche Gesellschaft für Ernährung
- 14.00** **Grußwort** Senator/in für Soziales, Jugend, Frauen, Integration und Sport der Freien Hansestadt Bremen
- 14.30** **Die Bestattungskultur im Wandel der Zeit – alternative und einzigartige Bestattungsarten** Lutz Estel, Algordanza
- 15.00** **Organspende und Patientenverfügung – geht das?** Sonja Schäfer, Organspendeaufklärung, Bremen/Bremerhaven
- 15.30** **„Ist Ihre Wohnung altersgerecht?“ – Tipps zur Gestaltung für mehr Sicherheit und Komfort zu Hause** Ulrike Brillling, kom.fort e.V.
- 16.00** **Sexualität und Zärtlichkeit – eine Frage des Alters? Anregungen und Tipps für ein gelingendes Liebesleben in der zweiten Lebenshälfte** Ursula Reker-Blunk, Sexualberatung, Bremen
- 16.30** **Musikalischer Ausklang mit dem klassischen Männerchor Harmonie Moordeich von 1912 e.V.**

Programm am Mittwoch, 18.9.2019

- 10.30** **Aminosäure Homocystein – ein Risikofaktor?** Brigitte Chytrý
- 11.00** **Große Lesefreude trotz Sehschwäche: Welche Möglichkeiten bieten E-Books und Audios?** Stadtbibliothek Bremen
- 11.30** **Neun Tipps zur Testamentsgestaltung und wie Sie mit dem Erbe Gutes tun** Susanne Anger, Initiative „Mein Erbe tut Gutes. Das Prinzip Apfelbaum“
- 12.00** **Aktiv mit Arthrose – Alltagshilfen für ein bewegtes Leben** Oliver Pape, Oesterreich Orthopädie Technik GmbH & Co. KG
- 12.30** **50Plus – die unterschätzte Generation** Uwe-Matthias Müller, Bundesverband Initiative 50Plus
- 13.00** **PAUSE**
- 13.30** **Pflegebedürftig – und nun? Ein Kurzüberblick** Ulrike Kempchen, Bundesinteressenvertretung für alte und pflegebetroffene Menschen e.V.
- 14.00** **Grußwort** Bürgermeister der Freien Hansestadt Bremen
- 14.30** **Meine Patientenverfügung – was ich mir damit Gutes tue** Evelyne Gläß, Deutsche Gesellschaft für Humanes Sterben e.V.
- 15.00** **Alles im Fluss: Richtig trinken im Alter** Theresa Stachelscheid, Deutsche Gesellschaft für Ernährung
- 15.30** **Schmerzen – Schlafmangel** Ralf Scharrelmann
- 16.00** **Mobilität im Alter** Dr. Andreas Weichert, Seniorenvertretung Bremen
- 16.30** **Musikalischer Ausklang mit dem Chor SMS – Singen macht Spaß e.V.**

Moderation: Susanne Schlauss

AKTIVBÜHNE

Auszug aus dem Programm

STAND
7 G 42

Programm am Dienstag, 17.9.2019

- 10.30** **Erste Hilfe live!** ASB Bremen
- 11.00** **Die Kraft von Falun Dafa erleben: Gesundheit und Harmonie für Körper und Geist** Deutscher Falun Dafa Verein e.V.
- 11.30** **bellicon® – schwingend glücklich und gesund** bellicon Deutschland GmbH
- 12.00** **Seniorentanzen im Sitzen** Bundesverband Seniorentanz
- 12.30** **Erkenne die Hilferufe deines Körpers und bring ihn wieder in Balance** Dein Health Concept
- 13.30** **Lachend in den Messetag** Die Lachschiule Bremen
- 14.00** **Leben mit voller Kraft ist möglich – schnelle Regeneration und Selbstregulierung der Körperfunktionen** Vitarights Innovations GmbH
- 14.30** **Auch im Alter flott dabei** Monika Buss und ihre Gymnastikgruppe, Aktive Menschen Bremen e.V.
- 15.00** **Seniorentanzen auf den Füßen** Bundesverband Seniorentanz
- 16.00** **Lachyoga** Die Lachschiule Bremen
- 16.30** **MOVITA®** Tanzschule Tanzarena



Programm am Mittwoch, 18.9.2019

- 10.30** **Erste Hilfe live!** ASB Bremen
- 11.00** **Leben mit voller Kraft ist möglich – schnelle Regeneration und Selbstregulierung der Körperfunktionen** Vitarights Innovations GmbH
- 11.30** **Seniorentanzen im Sitzen** Bundesverband Seniorentanz
- 12.00** **Die Kraft von Falun Dafa erleben: Gesundheit und Harmonie für Körper und Geist** Deutscher Falun Dafa Verein e.V.
- 12.30** **Erkenne die Hilferufe deines Körpers und bring ihn wieder in Balance** Dein Health Concept
- 13.30** **bellicon® – schwingend glücklich und gesund** bellicon Deutschland GmbH
- 14.00** **MOVITA®** Tanzschule Tanzarena
- 15.00** **Seniorentanzen auf den Füßen** Bundesverband Seniorentanz

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



VIelfalt ENTDECKEN

Mit Ihrer Eintrittskarte können Sie am selben Tag die HanseLife, die größte Verbrauchermesse im Nordwesten, in den Hallen 1 bis 6 inklusive Freigelände besuchen.

 MARKTPLATZ BREMEN Wohnartikel, Dekoration, Mode und Schmuck → Halle 1+2	 LAND & NATUR Landwirtschaft und Lebensmittel → Halle 3	 HAUS, WOHNEN & EINRICHTEN Hausbau, Inneneinrichtung und Bauelemente → Halle 4
 GESUNDHEIT, SPORT & LEBEN Angebote rund um Körper, Geist und Seele → Halle 5	 KUNSTHANDWERKERMARKT Accessoires, Kleidungsstücke und Dekoartikel → Halle 5	 AUTO & ZUBEHÖR Automodelle, Probefahrten und Zubehör → Halle 5
 GAMES FOR FAMILIES Digitale und analoge Spiele für Jung und Alt → Halle 5	 BEAUTY, STYLING & MORE Kosmetik, Frisurentrends und mehr → Halle 5	 KÜCHE & HAUSHALT Leckereien und Spezialitäten aus aller Welt → Halle 6

