



Rahmenprogramm

Donnerstag, 05.09.2024

Hauptbühne

- 10:00 **Fred und Hardy - Musik für Jung und alt**
Frederic Drobnjak, Gitarre, und Reinhard Röhrs, Gitarre & Gesang, spielen alte Schlager und Swing Standards
- 10:30 **Ausdauer und Muskelkraft, was man auch im Alter schafft**
Männerfit des SV Hemelingen von 1858 e.V. mit Brigitte Mittelsteiner
- 11:00 **Vorsorge durch Vollmacht und Betreuungsverfügung**
Oliver Vogt, Jurist, Betreuungsverein, Deutsches Rotes Kreuz Bremen
- 11:30 **Wohnen mit Komfort - zukunftsfähig und barrierefrei**
Simon Breul, kom.fort e.V
- 12:00 **Alte Träume, neue Wege...** – unter diesem Titel teilt NDR-Talkshow-Legende Alida Gundlach ihre Gedanken rund ums Älterwerden mit dem Publikum. Eine ihrer Überzeugungen: „Die Welt hat den Wert, den DU ihr gibst. Wer dafür offen ist, behält seine Lebenslust und bewältigt Hürden sehr viel leichter.“
Alida Gundlach - TV-Journalistin, Moderatorin, Autorin, Produzentin, Tierschützerin
- 12:30 **Lachend in den Messetag**
Die Lachs Schule Bremen
- 13:00 **Der Graue Star und seine operative Behandlung**
Dr. med. Tobias Hübner (FEBO), Ärztlicher Direktor, Bergmann Clinics Augenklinik Universitätsallee
- 13:30 **Grußwort Dr. Henning Scherf**
Präsident des Senats a. D.
- 14:00 **Alter ist keine Routine** - Die Vielfalt gesellschaftlicher Teilhabe in Kunst, Medizin, Gesundheit, Demenz, Psychiatrie...
Sofa-Talk mit Annelie Keil
- 14:30 **tanzFIT!**
Erlebe Tanz mit Renz
- 15:00 **BINGO! spielen mit „BINGO!-Bär“ Michael Thürnau**
- 16:00 **Musikalischer Ausklang** - Lieder von Wellen, Wind und dem weiten Meer
CAPSTAN SHANTY CHOR BREMEN e.V.
- 17:00 **InVita schließt am Donnerstag um 17 Uhr!**

Aktivfläche

10:30 Uhr – 14:00 Uhr

Skat hält fit!

SKATCLUB DIE HANSEATEN BREMEN und der Deutsche Skatverband e.V.

11:00 Uhr und 13:00 Uhr: **Skatturnier**

14:00 Uhr bis 14:45 Uhr

Alterssimulationsanzug: Hemiparese-Simulation und F.A.S.T.-Test

Ullrich Weber, Schlaganfall Landesverband Niedersachsen e.V.

15:30 Uhr – 16:00 Uhr

Lachyoga – Die Lachs Schule Bremen

