

## Alt werden möchten viele, alt sein aber möchte niemand –

Warum eigentlich nicht?

Um gleich mit der Tür in Haus zu fallen: Alt werden Sie sowieso! Laut Statistik haben Sie gute Chancen, 90 Jahre oder älter zu werden.

Was bringen die kommenden Jahre mit sich? Das nötige Rüstzeug für mehr Lebensfreude durch ein bewegtes Alter möchten wir Ihnen gerne vermitteln und Ihnen neue Perspektiven zeigen. Deshalb lautet unser Motto:

„Aktive Gesundheitsförderung im Alter.“

- Wie passen Genuss und gesundes Essen zusammen?
- Wie bleibe ich fit und in Form?
- Wo möchte ich im Alter leben?
- Welche Angebote hält Tübingen für mich und meine Altersgruppe bereit?
- Wo finde ich meine Adresse für Hobby und Freizeit?

Antworten auf diese und andere Fragen möchten wir mit Ihnen und anderen Menschen im besten Alter suchen.

## Das Experten-TEAM

### Was erwartet Sie?

Unser vielseitiges Experten-Team aus dem Gesundheitswesen – der Altersmedizin, der Sozialpädagogik, den Ernährungs- und Sportwissenschaften – heißt Sie herzlich willkommen.

Folgende Themen, die im Alter immer wichtiger werden, stehen gemeinsam im Vordergrund:

#### ■ Gesundheit,



Dr. Kusch

Arzt für Innere Medizin, Geriatrie und Palliativmedizin, Tropenklinik Paul-Lechler - Krankenhaus, Tübingen

#### ■ Ernährung,



Frau Eißler

Diät- und Diabetesassistentin, DDG Universitätsklinikum Tübingen, Medizinische Klinik und Poliklinik

#### ■ körperliche Bewegung, ■ soziale Vorsorge.



Herr Eggert  
Physiotherapeut  
Therapieleiter ambulant  
Bad Sebastiansweiler



Frau Zonaras  
Dipl. Sozialpädagogin (FH)  
Geriatrisches Zentrum am  
Universitätsklinikum Tübingen

In kurzweiligen Bildvorträgen vermittelt Ihnen unser Experten-Team viel Wissenswertes, bevor Sie in kleinen Gruppen von maximal sechs Personen die Gelegenheit bekommen, Ihre Gewohnheiten mit Hilfe von kurzen Protokollen zu ergründen und unsere Experten für Ernährung und Bewegung um Rat zu fragen. In diesen Kleingruppen wird gemeinsam ausprobiert und individuell empfohlen, z. B. welche Sportart zu Ihnen passt. Da nehmen Sie viele gute Tipps mit nach Hause!

## Was bekommen Sie?

Nach Ihrer Teilnahme schnüren Ihnen unsere Experten auf der Basis Ihrer persönlichen Angaben (Vorlieben und Abneigungen) und aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse ein umfassendes Informationspaket – bestehend aus:

- Ihrem Ernährungsbrief mit Empfehlungen,
- Ihrem Aktivitätsprofil mit Empfehlungen,
- Informationsmaterial und Broschüren sowie
- Adressen von Angeboten für Senioren in Ihrer Nähe.

Wir schicken Ihnen diese Unterlagen nach der Beratungsveranstaltung nach Hause.

## Das Wichtigste in Kürze:

- individuelle Beratung durch Experten nach wissenschaftlichen Erkenntnissen
- für und mit Senioren im Alter von 60 Plus in kleinen Gruppen (maximal 12 Teilnehmer)
- einmalige, halbtägige Veranstaltung von 13.00 – 17.00 Uhr
- zusätzlich ein individuelles Informationspaket mit wichtigen Adressen, sowie zwei Empfehlungsschreiben von unserem Expertenteam für Ihre ganz persönliche optimale Gesundheitsförderung
- Teilnahmebedingungen:
  - über 60 Jahre,
  - mobil,
  - **keine** Pflegestufe,
  - für einen Vortrag ausreichendes Hörvermögen,
  - Anmeldung mit Entrichtung der Kursgebühren.
- Kursgebühr inklusive umfangreichem Informationsmaterial und individuellen Empfehlungsschreiben unserer Experten aus dem Gesundheitswesen: 94,00 €; wobei eine Anzahlung von 20,00 € bei Anmeldung zu zahlen ist (spätestens am Tag der Veranstaltung). Bei der Antragstellung für die Kassen-erstattung sind wir gerne behilflich.
- die nächsten Termine sind am **30.06.2009**, **20.10.09**, **17.11.09** weitere Termine folgen

Das moderne Beratungsprogramm erhielt den deutschen Präventionspreis 2005 und erfüllt alle Auflagen für die Anerkennung von individuellen Maßnahmen der primären Prävention (SGB V, §20 Absatz 1). Deshalb erstatten fast alle Krankenkassen bis zu 80% der Kursgebühren. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach. Nähere Informationen zu diesem Beratungsprogramm erhalten Sie unter folgenden Link: [http://www.die-praevention.de/vorbildliche\\_projekte/praeventionspreis/2005/albertinen\\_haus/index.html?back=1](http://www.die-praevention.de/vorbildliche_projekte/praeventionspreis/2005/albertinen_haus/index.html?back=1)

### Wo und wie anmelden?

Für Anmeldung und Rückfragen zum genauen Veranstaltungsort und weitere Veranstaltungstermine:

Sekretariat Geriatriisches Zentrum  
Frau M. Kaiser  
Tel.: 07071/29-87517  
Fax: 07071/294628  
Mail: [60plus@med.uni-tuebingen.de](mailto:60plus@med.uni-tuebingen.de)

## Geriatrisches Zentrum am Universitätsklinikum Tübingen



## Aktive Gesundheitsförderung im Alter mit dem Kleeblatt-Team

