

## GRUSSWORT ZUM TAG DER ÄLTEREN GENERATION

Zum wiederholten Male feiern wir in Langenhagen am 1. Oktober den internationalen Tag der älteren Menschen. Ich freue mich, dass wir an diesem Tag miteinander



ins Gespräch kommen, Informationen austauschen und gemeinsam Erfahrungen sammeln.

Die Generation der älteren Menschen birgt ein großes Potenzial für unsere Gesellschaft. Sie ist wichtig und wertvoll, denn sie ist reich an Wissen und Lebenserfahrung. Gleichzeitig ist älter werden auch nicht immer einfach und deshalb geht es selbstverständlich auch darum die Bedürfnisse von Seniorinnen und Senioren in den Fokus zu nehmen.

Ich wünsche uns allen für den Tag der älteren Generation einen guten Austausch und neue Verbindungen, die über diesen Tag hinaus weiter bestehen.

Herzlichst

Eva Bender

## WIR SIND DABEI!



### SENIORENBEIRAT DER STADT LANGENHAGEN

Marktplatz 1 | 30853 Langenhagen  
Tel.: 0511 7307 - 0 | E-Mail: [info@seniorenbeirat-langenhagen.de](mailto:info@seniorenbeirat-langenhagen.de)  
[www.langenhagen.de/seniorenbeirat](http://www.langenhagen.de/seniorenbeirat)



## Tag der älteren Generation - Gemeinsam in die Zukunft -



### INFORMATIONSV ERANSTALTUNG

Sonntag, 1. Oktober 2023  
von 11.00 - 16.30 Uhr in der  
IGS Langenhagen, Konrad-Adenauer-Str. 23

## AKTIONEN - ÜBERBLICK

Uhrzeit	Ablauf	Ort
11.00	Begrüßung durch die Stadträtin Frau Bender und den Seniorenbeirat der Stadt Langenhagen Musikalische Untermalung	Aula Vorraum
11.15	Yoga auf dem Stuhl <i>Frau Bender</i>	Kleiner Konferenzraum
11.30 und 13.00	Fitnessstest <i>TSV Krähenwinkel-Kaltenweide</i>	Aula
12.15	Umgang mit dem Rollator im öffentlichen Nahverkehr <i>Vortrag - J. Lichtenberg / ÜSTRA</i>	Großer Konferenzraum
13.30 und 14.30	Sturzprophylaxe <i>TSV Krähenwinkel-Kaltenweide</i>	Kleiner Konferenzraum
14.00	Offenes Singen <i>Offene Gesellschaft</i>	Aula
14.30	Lange zu Hause leben, <i>Vortrag - Wohnberatung Region Hannover</i>	Großer Konferenzraum
15.30	Ohren auf im Straßenverkehr - <i>Vortrag – Frau Ries</i>	Großer Konferenzraum
15.45	Tanzen im Sitzen <i>DRK</i>	Kleiner Konferenzraum
16.00	Shanty Chor	Aula

Weitere Angebote über diesen Ablauf hinaus bitte an den verschiedenen Ständen erfragen.

## INFOSTÄNDE - ALLGEMEIN

Zusätzlich zu dem festen Programm laden verschiedene Akteure an Ständen ein, sich zu informieren, sich beraten zu lassen und bei kleinen Aktionen aktiv mitzumachen.

MITEINANDER	BERATUNG
DRK Langenhagen	Senioren und Pflegestützpunkt Nord
Win eV.	Gemeinsam leben in Langenhagen e.V.
Integrationsbeirat	Hospizverein
SPD	Johanniter
MGH – Langenhagen	Verbunt MGZ Godshorn
Verbunt GWA Elisabeth-Kirchengemeinde und Familienzentrum Emma und Paul	Polizei
Verbunt MGZ Godshorn	Seniorenbeirat

In der Kaffeestube und bei **pastallissimo** haben Sie Gelegenheit miteinander ins Gespräch zu kommen oder einfach eine kleine Pause bei Kaffee und Kuchen oder einer leckeren Bratwurst und Kartoffelsalat einzulegen.

Sonntag, 1. Oktober 2023  
von 11.00 - 16.30 Uhr

KULTUR UND SPORT	DIENSTLEITUNGEN
DJK Sparta Langenhagen	Fuß und Vital
TSV Krähenwinkel-Kaltenweide	Hörwerkstatt Ries
Offene Gesellschaft	ÜSTRA
Shanty Chor	Zweirad Krüger
Stadtparktrio der Akkordeonfreunde	VHS
Musik von Heinrich und Michaela von der Lebenshilfe	KoDe Insektenschutz GmbH

