

*Info-Blatt  
Seniorenbeirat  
04/2019*



*Normalität ist eine gepflasterte Straße :  
Mann kann gut darauf gehen – doch es  
wachsen keine Blumen auf ihr.  
( Vincent van Gogh )*

## **Unsere Termine für Oktober und November 2019**

**1. Oktober 2019 Internationaler Tag  
der älteren Menschen**

**Vorstandssitzung: 08.10.2019  
05.11.2019, 09.00 Uhr  
Beratungsraum Neuwoges**

**Sprechstunden des Vorstandes des SBNB:  
An der Hochstraße 1, Block B, Raum 1.02,  
14.00 Uhr bis 16.00 Uhr  
10.10.2019 und 17.10.2019  
07.11.2019 und 21.11.2019**

**Beiratssitzung: 19.11.2019 Lindenstraße 63, Raum 526  
Thema: Gemeinsam statt Einsam –  
Wege aus der Einsamkeit**

## Ergebnisse der Beiratssitzung 04 / 2019

Nach gemeinsamer Abstimmung im Beirat wurden nachfolgende Mitglieder einstimmig neu in den Seniorenbeirat aufgenommen:

1. Cornelia Blatt  
delegiert vom Pflegestützpunkt Neubrandenburg
2. Regina Hansen  
delegiert von der Fraktion Bündnis 90 / Die Grünen
3. Ottomar Blum  
delegiert von der NEUWOBA.

Allen neu aufgenommenen Mitgliedern wurde die Aufnahmeurkunde überreicht mit den Wünschen auf eine gute gemeinsame Zusammenarbeit im Interesse der Seniorinnen und Senioren in unserer Stadt.



### **Im Alter IN FORM**

war das Thema unserer Beiratssitzung vom 17.09.2019. Dazu hatten wir uns als Dozentin Frau Gladasch, die für dieses Projekt in M-V zuständig ist, eingeladen.

Seit 2008 unterstützt die BAGSO die bundesweite Initiative IN FORM und führt das Projekt „ Im Alter IN FORM – Potenziale in Kommunen fördern“ durch.

Ziel des Projektes ist es, Fachinformationen zur Gesundheitsförderung älterer Menschen verfügbar zu machen. Insbesondere sollen kommunale Angebote zur Förderung der Gesundheit älterer Menschen weiterentwickelt werden.

Wir werden insgesamt älter und jeder kann Einfluss nehmen diese Zeit sinnvoll und gesünder zu erleben.

Franz Müntefering, der Vorsitzende der BAGSO sagt im Vorwort „Es geht um das komplette Leben, um Essen und Trinken, Bewegung und Begegnung, um Neugier, Engagement und Entspannung, präventiv und rehabilitativ“. Und vieles davon lässt sich gut miteinander verbinden, am besten – das ist besonders wichtig – zusammen mit anderen Menschen.“

Als Arbeits- und Anleitungsmaterial gibt es die IN FORM Mit-Mach-Box. Sie beinhaltet insgesamt 4 Ordner mit den Titeln: Wissen, Essen, Bewegung, und Quiz. Die Box ist speziell gedacht für „Multiplikatoren“, die mit Gruppen älterer Menschen sich vorrangig gemeinsam mit Fragen der gesunden Lebensweise und insbesondere der ausgewogenen Ernährung und Bewegung im Alter beschäftigen. Natürlich braucht man, wenn man sich bewegen oder Essen zubereiten will, geeignete Räumlichkeiten. Unser Beratungsraum war dazu weniger geeignet. Und so konnten wir nur sehr eingeschränkt praktische Übungen durchführen. Aber alle machten freudig mit und man konnte ahnen, dass alles auch sehr unterhaltsam und mit viel Spaß verbunden ist.

Alle Beiratsmitglieder konnten die Box kostenlos für die Arbeit in ihren Verbänden, Vereinen und Institutionen bestellen, vorhandene Boxen wurde sofort verteilt und man kann hoffen, dass es eine sehr inspirierende Veranstaltung war.

Eckhard Gründer



# Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag ...

18. September  
Helga Stoll

07. November  
Kathleen Kleist

15. November  
Ottomar Blum



... verbunden mit den Wünschen  
auf beste Gesundheit



Impressum:

Herausgeber: Vorstand des Seniorenbeirates  
Herstellung: AG Öffentlichkeitsarbeit  
Mail: [seniorenbeirat@neubrandenburg.de](mailto:seniorenbeirat@neubrandenburg.de)