

## PRESSEMITTEILUNG

29. September 2011

### Aktiv & Gesund – die Messe im Bürgerzentrum

**Aktiv & Gesund – die Messe rund ums älter werden, 8. und 9. Oktober im Bürgerzentrum Bruchsal, mit Vorträgen, Praxisworkshops und über 30 Ausstellern. Täglich geöffnet von 11 bis 18 Uhr, Eintritt frei.**

Nach der erfolgreichen Messepremiere im Juni 2010 wird die Aktiv & Gesund – die Messe rund ums älter werden, am Samstag, 8., und Sonntag, 9. Oktober 2011, erneut zahlreiche Besucher locken. Das Angebot ist noch vielfältiger als im ersten Jahr. Neue Aussteller und hochkarätige Referenten präsentieren aktuellste Produkte, Dienstleistungen, Vorträge und Workshops, die bestens auf alle Fragen zum Thema älter werden fachkundig Antwort geben.

Was die Zukunft bringt, weiß keiner, aber das heißt lange nicht, dass man sich unvorbereitet dem Schicksal ergeben muss. Der demografische Wandel stellt unsere Gesellschaft vor neue Herausforderungen. Hier setzt die Messe Aktiv & Gesund an. Sie will älteren Menschen und ihren Angehörigen die Möglichkeit bieten, sich mit den zukünftigen Lebensfragen auseinanderzusetzen.

Selbstverantwortung vor allem im Gesundheitsbereich wird zunehmend wichtiger. Wie man sich Lebensqualität und Gesundheit auch im Alter erhalten kann, darüber will die Messe die Besucher informieren. Über 30 Aussteller, zahlreiche Fachreferenten, gemeinnützige Organisationen und ehrenamtlich aktive Netzwerke stehen den Besuchern mit ihrem Wissen zur Verfügung.

Wie ist man auch im Alter gut versorgt? Wie sieht die optimale häusliche Pflege aus, was ist bei der Unterbringung in einem Pflegeheim zu beachten, welche finanziellen Möglichkeiten gibt es, was ist rechtlich zu beachten? – Fragen über Fragen. Rund um die Pflege informieren der Pflegestützpunkt, die Caritas sowie verschiedene private und gemeinnützige Aussteller, rechtliche Aspekte deckt unter anderem NAIS – Neues Altern in der Stadt – mit einem Vortrag über Vollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung ab.

Körperliche und mentale Fitness werden auf der Aktiv & Gesund großgeschrieben. Ein einführender Vortrag über Gesundheit im Alter durch Bewegung findet am Samstag um 11.30 Uhr statt.

Unter dem Motto Tanzen macht fit, können sich die Messebesucher davon überzeugen, dass Bewegung auch im Alter Freude macht. Getanzt wird im Sitzen und im Kreis. Aber auch nützliche Gymnastik gegen Schmerzen, Bewegungsförderung, die Stürzen vorbeugt, oder Herzsport stehen auf dem Programm. Wer lieber nur die Finger bewegt, kann bei der Klopfakupressur Ängste und Sorgen vertreiben. Wer rastet – der rostet – das gilt auch für die grauen Zellen. Eine Fachtherapeutin für Hirnfunktionstraining erklärt, wie aktives Gehirntaining mit der Tageszeitung aussieht, und ein spezielles Bewegungsprogramm zur Gehirnentfaltung zeigt, wie sich die Fitness im Kopf verbessern lässt.

Über das Thema Sicherheit informieren zwei Vertreter von der Polizei. Das Deutsche Rote Kreuz (DRK) stellt seinen Hausnotruf und Mobilruf vor. Ein wichtiges, aber oft vernachlässigtes Thema, sind Impfungen. Gerade im Alter braucht das Immunsystem Verstärkung. Hier beugen Impfungen vielen Krankheiten vor. Der Fachreferent erklärt was sinnvoll ist, und in welchen Fällen die Kassen die Kosten übernehmen. Weitere Themen sind betriebliche Gesundheitsförderung, Freizeit, altersgerechte Wohnungsgestaltung, Ernährung im Alter, Mobilität und vieles mehr. Für zwischendurch gibt es die Möglichkeit, sich an der Pausentheke des Bürgerzentrums mit kleinen Speisen oder bei Kaffee und Kuchen auszuruhen und zu plaudern.

Oberbürgermeisterin Petzold-Schick eröffnet die zweite Aktiv & Gesund im Ehrenbergsaal um 11 Uhr. Anschließend lädt die Bruchsaler Tourismus, Marketing und Veranstaltungen GmbH (BTMV) die Gäste zu einer Tanzvorführung der Tanzgruppe des DRK ein.

Das 20 Seiten starke Programmheft und Ausstellerverzeichnis gibt detailliert Überblick über Ort und Zeit der einzelnen Veranstaltungen. Sie ist beim Amt für Familie und Soziales sowie bei der Bruchsaler Tourismus, Marketing und Veranstaltungen GmbH (BTMV) erhältlich oder steht im Internet unter [www.bruchsal-erleben.de](http://www.bruchsal-erleben.de) zum Download bereit.

Da die Plätze für die Workshops limitiert sind, bittet die BTMV um vorherige Anmeldung unter der Telefonnummer 07251 505 94 13.

Die Veranstaltung Aktiv & Gesund ist ein Gemeinschaftsprojekt von NAIS (Neues Altern in der Stadt), der BTMV und der Stadt Bruchsal. Sie ist Samstag und Sonntag von 11 Uhr bis 18 Uhr geöffnet. Der Eintritt ist an beiden Tagen frei.

**Weitere Informationen** BTMV, Am Alten Schloss 22, 76646 Bruchsal, Telefon 07251 / 505 94-0, E-Mail: [info@btmv.de](mailto:info@btmv.de).