

# Alt werden möchten viele,

# alt sein aber möchte niemand –



## ... warum eigentlich nicht?

Um gleich mit der Tür ins 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«

Viele Fragen drehen sich um's Älterwerden:

- Wie passen Genuss und gesundes Essen zusammen?
- Wie bleibe ich fit und in Form?
- Wo möchte ich im Alter leben?
- Welche Angebote hält Hamburg 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 Kleeblatt-Team



## Was erwartet Sie?

Seit 2001 bieten wir am Albertinen-Haus, dem Zentrum für Altersmedizin in Hamburg, in Zusammenarbeit mit Hausärzten ein neuartiges, wissenschaftlich fundiertes Konzept an. Unser vielseitiges Kleeblatt-Team von Experten 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,
- Ernährung,
- körperliche Bewegung,
- soziale Vorsorge.

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.

## Soziales Miteinander

Hobbies und geselliges Miteinander gewinnen mit dem Alter an Bedeutung. Auf der Veranstaltung bietet sich Ihnen in Kleingruppen bereits Gelegenheit zum Austausch mit Gleichaltrigen und unseren Experten. Zusätzlich beraten wir Sie gerne zu Freizeit- und Bildungsangeboten von und für Senioren. Oder suchen Sie neue Herausforderungen in einem Ehrenamt? Außerdem werden Themen der sozialen Vorsorge angesprochen wie Wohnformen im Alter, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung sowie ambulante Beratungsstellen.



## Das Wichtigste in Kürze:

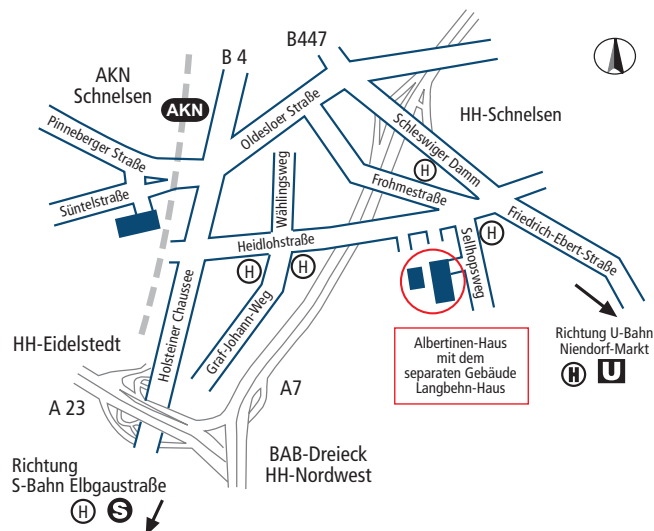
- individuelle Beratung durch Experten nach wissenschaftlichen Erkenntnissen
- für und mit Senioren im Alter von 60 bis 100 in kleinen Gruppen (maximal 12 Teilnehmer)
- halbtägige Veranstaltung: 13.00–17.00 Uhr
- **nur** nach Terminabsprache
- Kursgebühr inklusive umfangreichem Informationsmaterial und individuellen Empfehlungsschreiben unserer Experten aus dem Gesundheitswesen: Euro 89,00

## Wo und wie anmelden?

Veranstaltungsort ist das Albertinen-Haus, Zentrum für Geriatrie (Altersmedizin). Das Fachwissen einer medizinisch und wissenschaftlich bekannten Einrichtung steht Ihnen zur Verfügung – nutzen Sie dies! Bitte vereinbaren Sie einen Termin zur Teilnahme an einer halbtägigen Gruppenveranstaltung. Rufen Sie gerne Frau Laub an, wir freuen uns auf Sie:

**Telefon 040/55 81-1870**

**Das moderne Beratungsprogramm 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 Kursgebühr. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.**



## Mit öffentlichen Verkehrsmitteln nach Hamburg-Schnelsen:

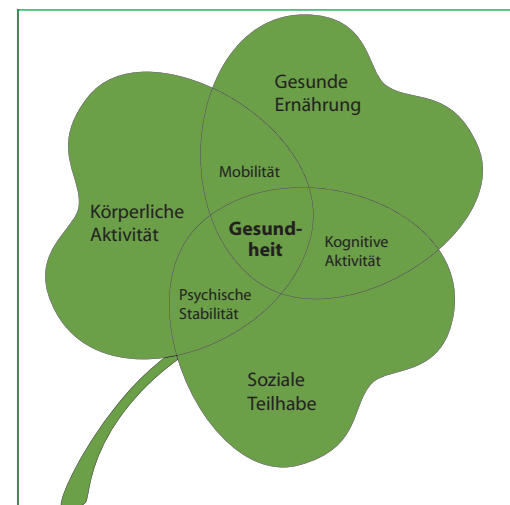
- aus der Stadtmitte/Hauptbahnhof mit dem Metrobus 5 ohne Umsteigen bis zur Haltestelle »Sellhopsweg/Albertinen-Haus«
- oder mit der U2 bis Niendorf Markt, dann Metrobus 5 oder Bus 191 bis Haltestelle »Sellhopsweg/Albertinen-Haus«



## So finden Sie uns:

»Aktive Gesundheitsförderung im Alter« im separaten Gebäude  
 »Langbehn-Haus« (roter Klinker mit weißem Obergeschoss), direkt an der Heidlohstraße, 2. Etage

# Aktive



## Gesundheitsförderung im Alter mit dem Kleeblatt-Team