

Landesnetzwerk „Anlaufstellen für ältere Menschen in Rheinland-Pfalz“

EINLADUNG

zum Jahrestreffen am 06. Oktober 2022

„Neustart nach Corona – Wieder in Bewegung kommen und bleiben“

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Kolleginnen und Kollegen im Landesnetzwerk,

wir freuen uns, Sie zum diesjährigen Jahrestreffen des Landesnetzwerks einladen zu dürfen.
Endlich treffen wir uns wieder vor Ort

am **06. Oktober 2022** von **10:00 bis 16:00 Uhr**
im **Bürgerhaus Mainz-Hechtsheim**
Am Heuergund 8, 55129 Mainz

Das Treffen steht unter dem Motto „Neustart nach Corona“ – wie können die „Anlaufstellen für ältere Menschen“ wieder stärker in Bewegung kommen – wie motivieren wir uns und andere im Landesnetzwerk, wieder aktiv zu werden – wie stärken wir unsere Widerstandskraft sowohl körperlich wie auch mental?

Neben einem Grußwort von Sozialminister Alexander Schweitzer wird es Impulsvorträge zum Thema Resilienz, der Landesinitiative „Land in Bewegung“ und der Bewegungskampagne „Ich bewege mich, mir geht es gut!“ geben. Anschließend wartet ein buntes Bewegungsprogramm zum Ausprobieren auf Sie.

Darüber hinaus wollen wir uns mit Ihnen die Entwicklung und die Aktivitäten des Landesnetzwerks betrachten. Wir wollen gemeinsam reflektieren, wo wir angekommen sind, und wie wir den Aufbruch und Neustart nach Corona gemeinsam gestalten können.

Die Teilnehmezahl ist aus raumtechnischen Gründen auf 80 Personen begrenzt. Bitte melden Sie sich deshalb **bis zum 22.09.2022** unter <https://seniorenbueros-digital.org/events/jahrestreffen-2022> an!

Wir freuen uns auf den Austausch und das In-Bewegung-Kommen mit Ihnen.

Ihre Koordinierungsgruppe des Landesnetzwerks „Anlaufstellen für ältere Menschen in RLP“ und Ihre Servicestelle bei der BaS.

www.seniorenanlaufstellen-rlp.de

Landesnetzwerk „Anlaufstellen für ältere Menschen in Rheinland-Pfalz“

PROGRAMM

Jahrestreffen am 06. Oktober 2022

„Neustart nach Corona – Wieder in Bewegung kommen und bleiben“

| | |
|--------------------|--|
| Ab 9:30 Uhr | Stehcafé im Foyer Ankommen und Anmeldung |
| 10:00 Uhr | Begrüßung durch die Gastgebernden Rebecca Degutsch, Servicestelle des Landesnetzwerks |
| 10:15 Uhr | Input „Wieder in Bewegung kommen im Landesnetzwerk“ Annette Scholl, Servicestelle des Landesnetzwerks |
| 10:30 Uhr | Input „Wieder in Bewegung kommen – Entwicklungsphasen von Organisationen“ Berit Herger, Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung Rheinland-Pfalz (MASTD) |
| 10:45 Uhr | Interaktives Kennenlernen im Foyer anschließende Kaffeepause und Austausch im Foyer mit Minister Alexander Schweitzer |
| 11.15 Uhr | Grußwort von Minister Alexander Schweitzer Alexander Schweitzer, Minister für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung Rheinland-Pfalz (MASTD) |
| 11:30 Uhr | Input „Resilienz – Stärkung der mentalen Widerstandskraft“ Dr. Dipl.-Psych. Isabella Helmreich, Leibniz-Institut für Resilienzforschung (LIR) |

12:00 Uhr

Input „Stärkung der physischen Widerstandskraft“

Landesinitiative „Land in Bewegung“

Tina Nöske, Ministerium des Innern und für Sport Rheinland-Pfalz (MDI)

Bewegungskampagne „Ich bewege mich, mir geht es gut“

Annika Kersting, Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz (LZG)

12:30 Uhr

Mittagspause

13:30 Uhr

Workshops „In Bewegung kommen“

zwei Runden, Wechsel nach 20 Minuten

im Saal

Workshop 1: Land in Bewegung - Vortrag „Leichte Wege“

Tina Nöske, Ministerium des Innern und für Sport Rheinland-Pfalz und Markus Lambrecht, Senior *Trainer* Kaiserslautern

Workshop 2: Übung zur Resilienz

N.N., Leibniz-Institut für Resilienzforschung (LIR), Mainz

im Foyer

Workshop 3: Stuhlgymnastik

Marina Scherrer, Bewegungsbegleiterin TG Kriegsheim e.V.

im Freien

Workshop: 4 Übung aus der Bewegungskampagne

Barbara Spiegelhoff, Gemeindegewanderte^{plus} VG Montabaur und Yvonne Weiland, Gemeindegewanderte^{plus} VG Loreley

Workshop 5: Qi Gong

Vera Schade

Workshop 6: Herzensspaziergang / Literaturspaziergang

Silke Lack, Leiterin des Seniorenbüros der Stadt Germersheim

14:30 Uhr **Plenum im Foyer**
Berit Herger, Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung Rheinland-Pfalz (MASTD)

14:40 Uhr **Kaffeepause**

15:00 Uhr **Wie bewegen wir uns in die Zukunft?**

Wie geht es weiter im Landesnetzwerk?

1. Welche Anregungen habe ich mitgenommen? Was möchte ich als nächstes bewegen?
2. Welche (Stolper)Steine müssen wir aus dem Weg räumen?
3. Welche Motivationsideen können wir in unsere Schatzkiste legen? Was brauche ich für mich, um motiviert zu bleiben? Wie motiviere ich andere?

15:30 Uhr **In Bewegung bleiben**
Auswertung der Steine und Schätze

15:50 Uhr **Abschluss und Ausblick**
Feedback, nächste Termine

16.00 Uhr **Ende**

Moderation:

Harald Schütz

Sprecher des *senior*Trainerinnen Orga-
Teams Rheinland-Pfalz, Neuwied

Marina Scherrer

Bewegungsbegleiterin der TG 1904
Kriegsheim e.V.