

Liberaler Seniorentag 2024

Körperliche und seelische Gesundheit im Alter

Mi., 16.10.24, 14–16 Uhr, Kleiner Mozartsaal, Moorweidenstr 36, Hamburg

Erfreulicherweise ist die Lebenserwartung in Deutschland in den letzten Jahrzehnten immer weiter gestiegen. Wenn die Kinder aus dem Haus sind und das Berufsleben zu Ende geht, haben die meisten Menschen noch viele Jahre zur Verfügung, die frei gestaltet und gefüllt werden können.

Allerdings ist der Gesundheitszustand entscheidend, damit das Leben im Alter als erfüllend und beglückend erlebt werden kann. Nicht alles lässt sich beeinflussen, Krankheiten und Schicksalsschläge kommen ungeplant. Einiges kann man aber doch selbst tun.

Wie kann ich mich im Alter fit halten?
Was Sorge ich am besten für meine körperliche, aber auch für meine seelische Gesundheit und meine geistige Leistungsfähigkeit?

**Zwei Vorträge von Experten und ausreichend Raum für Ihre Fragen ...
Wir laden Sie herzlich ein, dabei zu sein!**

Die Veranstaltung wird gemeinsam von den Liberalen Senioren Hamburg und der Friedrich-Naumann-Stiftung für die Freiheit ausgerichtet.

**Infos und Anmeldung: Bettina Jantzen,
040 23 18 89 11 oder bettina.jantzen@freiheit.org.**



- 13.30 **Ankommen**
- 14.00 **Herzlich willkommen!**
Begrüßung durch
Brita Schmidt-Tiedemann,
Liberaler Senioren Hamburg und
Bettina Jantzen,
Friedrich-Naumann-Stiftung
für die Freiheit
- 14.10 **Grußworte**
durch **Wiebke Köhler,**
Fachsprecherin für Senioren
der FDP Hamburg
- 14.20 **Vortrag 1: Wie halte ich
meinen Körper fit?**
Elisabeth Rahn, Sportentwick-
lung/„Mach mit – bleib fit“,
Hamburger Sportbund e.V.
- 15.00 **Vortrag 2: „Mittendrin
statt nur dabei – Mentale
Fitness“** **Ulrich Kluge,**
Geschäftsführer
Seniorenbüro Hamburg e.V.
- 15.40 **Resümée und Wün-
sche an die Politik**
- 16.00 **Ausklang** bei Er-
frischungsgetränken,
Kaffee und Kuchen