

Hanseatisch herzlich willkommen zur Regionalkonferenz in Stralsund!



Stralsund ist eine Stadt am Meer. Seine Nähe spürt man überall. Über das Meer transportierten die Stralsunder Kaufleute kostbare und köstliche Waren von Belgien bis ins Baltikum. Dem Meer widmen sich die Museen der Stadt. Es zieht die Segler allwöchentlich zur

Mittwochsregatta. Und wer sich selbst in die Wellen stürzen möchte, kann das im Strandbad tun – nur einen Ankerwurf vom UNESCO Welterbe der Altstadt entfernt.

Vom Wasser aus erhebt sich Stralsund als Silhouette aus Giebeln, Speichern und Ozeaneum, das architektonisch die weißen Segel bläht und mit den Riesen der Meere auf staunende Besucher wartet, sowie den drei Backsteinköniginnen St. Marien, St. Nikolai und St. Jakobi – die Mächtigen, die Prächtigen und die Schwächtigen. Die Hafensinsel lockt mit Gorch Fock und Gastro, Freitreppe und Fischkuttern.

Und mittendrin, auf dem Alten Markt, schlägt das mittelalterliche Herz der Stadt: Das Rathaus mit seiner schmucken Schaufassade kündigt von der einstigen Macht der Hanse. Hier hat man eine andere Karte im Kopf als im Rest der Republik, hier richtet sich der Blick stets übers Meer, zu den Nachbarn rund um die Ostsee. Schweden liegt Stralsund näher als Süddeutschland.

Alle guten Dinge sind drei Tipps für Konferenzpausen oder Wiederkehr: Fischhandel „Rasmus“, hier steht die Wiege des Bismarckherings. Ein frisch gezapftes Störtebeker in Europas ältester Hafenkneipe „Zur Fähre“. Und – gerade wiedereröffnet – das Meeresmuseum im Katharinenkloster, eine Unterwasserwelt in Mauern aus dem 13. Jahrhundert.

Kontakt

Der Deutsche Städte- und Gemeindebund...

... bringt als Bindeglied zwischen Kommune und Studienzentrum „Trittsicher in die Zukunft“ genau dorthin, wo es gebraucht wird: in die Städte und Gemeinden Mecklenburg-Vorpommerns.

Informationen zur Regionalkonferenz

Sina Schiffer
sina.schiffer@dstgb.de
Telefon: 030 773 07 119

Runa Buchenberger
runa.buchenberger@dstgb.de
Telefon: 030 773 07 225

Informationen zur Umsetzung des Programms in Ihrer Kommune

Studienzentrum bei der SVLFG
zukunft-trittsicher@svlfg.de
Telefon: 0561 785 10514
www.zukunft-trittsicher.de



Über diesen QR-Code gelangen Sie direkt zum *Internen Bereich* für Kommunen auf der „Trittsicher“-Homepage. Zugangsdaten erhalten Sie auf Anfrage bei allen oben genannten Kontaktpersonen.

Bildnachweise

Titel/Seite 1: Adobe Stock/Lightfield Studios
Seiten 3/4: SVLFG/Michaela Groß & Margit Jehs
Seite 5: Hansestadt Stralsund

Trittsicher in die Zukunft

Selbstständig bis ins hohe Alter
durch Gesundheitsförderung
und Digitalkompetenz



Programm Regionalkonferenz Stralsund

18. Juli 2024, Rathaus Stralsund

12:15 **Anmeldung und Empfang**

13:00 **Begrüßung**

Dr. Alexander Badrow, Oberbürgermeister der
Hansestadt Stralsund
Alexander Handschuh, Deutscher Städte- und
Gemeindebund (DStGB)

13:10 **Anpassungsbedarf für eine Gesellschaft im
Wandel**

Olga Fot, Gleichstellungsbeauftragte der Hansestadt
Stralsund

13:30 **Gemeinsam gesund älter werden:
„Trittsicher“ im ländlichen Raum**

Carolin Lorenzer, Sozialversicherung für
Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG)

14:00 **Wissenschaftliche Grundlage: Die Begleitstudie
hinter „Trittsicher“**

Daniel Schöne, Robert-Bosch-Krankenhaus Suttgart
(RBK)

14:30 **Moderiertes Podiumsgespräch
Der Demografie begegnen: Wie gestalten wir
unsere Kommunen zukunftsfähig?**

Carolin Lorenzer, SVLFG
Daniel Schöne, RBK
Dr. Georg Weckbach, Vorsitzender Seniorenbeirat
Stralsund
Alexander Benkert, Bürgermeister Gemeinde
Süderholz

Moderation: Alexander Handschuh, DStGB

15:15 **Ausklang und Imbiss**

Trittsicher in die Zukunft – in den Städten und Gemeinden Mecklenburg-Vorpommerns

Was ist „Trittsicher in die Zukunft“?

Es handelt sich um ein Programm zur Prävention und Gesundheitsförderung für Menschen zwischen 70 und 90 Jahren mit (digitalen) Bewegungskursen, die den Muskelaufbau fördern und die Standfestigkeit stärken.

An wen richtet sich das Programm?

„Trittsicher in die Zukunft“ richtet sich an Menschen im ländlichen Raum, die ihre Selbstständigkeit und körperliche Fitness aktiv länger erhalten möchten. Einzige Voraussetzung: sie leben unabhängig oder im betreuten Wohnen und sind eigenständig (mit Hilfsmitteln) gehfähig.

Was ist die Rolle der Kommunen?

Kommunen sollen dabei unterstützt werden, starke kommunale und soziale Netzwerke zu bilden. Gleichzeitig soll die neue Form der Gesundheitsförderung dazu beitragen, dass Seniorinnen und Senioren länger selbstbestimmt in ihrem vertrauten Wohnumfeld leben und ihre Bedürfnisse erkannt und berücksichtigt werden.



So tragen Bürgermeisterinnen und Bürgermeister zum Erfolg des Programms bei

- Suche von Übungsleiterinnen und -leitern mit Lizenzstufe 2 (ÜL B Sport in der Prävention) und Physiotherapeutinnen und -therapeuten, die sich kostenfrei im „Trittsicher“-Programm schulen lassen und Bewegungskurse anbieten möchten.

Schulungstermine und -orte werden auf der „Trittsicher“-Homepage veröffentlicht.

(s. **Kontakt:** www.zukunft-trittsicher.de)

- Räumlichkeiten für die Schulungen sowie Gesundheitskurse bereitstellen

- Information und Aktivierung von Seniorinnen und Senioren, die am Bewegungstraining und an der wissenschaftlichen Begleitstudie teilnehmen.

Kursstart: Sommer 2024