



## UNSERE THEMEN

### FIT & AKTIV IM ALTER

Informieren Sie sich am 18. und 19. September bei der InVita über aktuelle Angebote rund um die Themen Gesundheit, Freizeit, Reisen, Bildung, Finanzen, Bauen, Wohnen, Technik und vieles mehr. Für aktive Senioren und Personen, die sich stellvertretend für ihre Eltern, Verwandten und Bekannten informieren möchten, stehen zahlreiche Aussteller für Fragen bereit und stellen Dienstleistungen und Produkte vor, die das Leben im Alter einfacher und schöner machen. Zusätzlich erwartet Sie auf der Haupt- und Aktivbühne ein buntes Rahmenprogramm aus Vorträgen, Gesang und vielem mehr. Lassen Sie sich mitreißen und bleiben Sie aktiv!

### BRIDGE FÜR ANFÄNGER & KÖNNER

Während Neulinge ganztägig in das Thema Bridge reinschnuppern können, gibt es für die Fortgeschrittenen jeweils um 14 Uhr ein kleines Turnier am Stand 7 G 10.

Informationen und Anmeldung unter:  
0421 3649635 oder [m.fastenau@arcor.de](mailto:m.fastenau@arcor.de)

**SONDERTHEMA  
2018**

Bauen, Wohnen &  
Gestalten im Alter

Ob Seniorenwohngemeinschaft,  
eine eigene barrierefrei  
gestaltete Wohnung oder ein  
kompletter Neubau:  
Damit Sie so lange wie  
möglich ein selbstbestimmtes  
Leben in vertrauter Umgebung  
führen können, stehen Ihnen  
unsere Experten beratend zur Seite.

## GRUSSWORT

### Liebe Besucherinnen und Besucher,

seit vielen Jahren präsentiert Ihnen die Bremer Seniorenmesse InVita jeweils an zwei Tagen vielfältige Informationen und Angebote rund um das Thema älter werden in Bremen. Sie hat sich damit zu einer wichtigen Anlaufstelle für Menschen im fortgeschrittenen Alter sowie für deren Angehörige und Fachkräfte in Bremen und seinem Umland entwickelt.



Auch in diesem Jahr wird die InVita Ihnen wiederum für Ihren weiteren Lebensweg interessante Anregungen, Informationen und Lösungsansätze bei rund 100 Ausstellern und in einem umfassenden Bühnenprogramm bieten, die es Ihnen ermöglichen sollen, Ihren Alltag langfristig und weitgehend selbständig, sorgenfrei sowie in Ihrem gewohnten Umfeld verbleibend zu gestalten.

Nutzen Sie die Chance, die sich Ihnen auf der InVita bietet. Informieren Sie sich und kommen Sie dabei zwanglos mit den Akteuren ins Gespräch. Ich wünsche Ihnen einen interessanten, erfolgreichen Messebesuch.

Ihre Anja Stahmann,  
*Anja Stahmann*

Senatorin für Soziales, Jugend, Frauen, Integration  
und Sport der Freien Hansestadt Bremen

Schirmherrin der InVita



Über den Eingang der Findorffstraße gelangen Sie auf direktem Weg zu der InVita. Sie können jedoch auch die beiden anderen Eingänge der HanseLife nutzen.

Unsere Eintrittspreise und eine Anfahrsbeschreibung finden Sie auf [www.hanselife.de](http://www.hanselife.de).

### ÖFFNUNGSZEITEN

Dienstag, 18.9., und Mittwoch, 19.9., 10 – 18 Uhr

### VERANSTALTER



**MESSE BREMEN & ÖVB-Arena**  
M3B GmbH  
Findorffstraße 101 ■ 28215 Bremen  
T 0421 3505-394 ■ F 0421 3505-437  
[info@hanselife.de](mailto:info@hanselife.de) ■ [hanselife.de](http://hanselife.de)

Service-Telefon  
**0421 30 800 10**  
Touristische Informationen, Hotels,  
Tickets, Reiseangebote und mehr.  
**BTZ**  
BREMER TOURISTIK-ZENTRALE

Bildnachweis: MESSE BREMEN / Jan Rathke



**18.+19. SEPT.**  
**INVITA**  
**FIT & AKTIV IM ALTER**



INKLUSIVE  
**HANSE  
LIFE**

Medienpartner

**WESER  
KURIER**

**bremen  
Geins**

[invita-bremen.de](http://invita-bremen.de)



HAUPTBÜHNE

Programm am Dienstag, 18.9.2018

- 10.30

Potpourri – stimmungsvoll in die InVita!  
Chor aus Stuhr, Chorleitung: Anna Koch
- 11.00

Zukunft braucht Erfahrung Hans Wedekind,  
Senior Experten Service, Bonn
- 11.30

Schwerbehindertenausweis – wann und wie  
bekomme ich ihn? Frank Wallbaum, Amt für  
Versorgung und Integration Bremen
- 12.00

Potpourri – mit frischen Liedern auf der InVita!  
Chor aus Stuhr, Chorleitung: Anna Koch
- 12.30

Dienstleistungszentren – Beratung und  
Nachbarschaftshilfe vor Ort Beate Brokmann,  
die Dienstleistungszentren in Bremen
- 13.00

PAUSE
- 13.30

In Bewegung bleiben – Monika Buss und ihre  
Gymnastikgruppe Aktive Menschen Bremen e.V.,  
Senioren-Zentrum Am Siek
- 14.00

Grußwort Dr. Carsten Sieling Bürgermeister und  
Präsident des Senats der Freien Hansestadt Bremen
- 14.30

Zuhause wohnen bleiben – gut beraten –  
altersgerecht modernisieren  
Meike Austermann-Frenz, kom.fort e.V. – Beratung  
für barrierefreies Bauen und Wohnen, Bremen
- 15.00

Ihre Entscheidung zur Organspende  
Sonja Schäfer, Organspendeaufklärung,  
Bremen/Bremerhaven
- 15.30

Demografischer Wandel – Risiko oder Chance  
für den Einzelnen Uwe-Matthias Müller, Bundes-  
verband Initiative 50Plus, Berlin/Lauringen
- 16.00

Zärtlichkeit und Sexualität –  
Gestaltungsspielräume im Alter  
Ursula Reker-Blunk, Sexualberatung, Bremen
- 16.30

Nicht jede Vergesslichkeit ist gleich Demenz  
Tanja Meier, Demenz Informations- und  
Koordinationsstelle Bremen e.V. (DIKS)
- 17.00

Die Paradisos – Schlagerrevue der 50er und  
60er Jahre Anselmo DiCaprio und  
Aldo Regozani, Bremen

Programm am Mittwoch, 19.9.2018

- 10.30

An die Segel – und rein in die InVita  
Capstan-Shanty-Chor e.V., Bremen,  
Chorleitung: Anna Koch
- 11.00

Unser Haus – energieeffizient, komfortabel,  
sicher Ulrich Polkläsener, Klimaschutzagentur  
Energiekonsens, Bremen
- 11.30

Sprossen und Keimlinge – gesunde Vitamine  
von der Fensterbank Dr. Silke Mai, Chemikerin,  
u. Maike Kratschmer, Heilpraktikerin, TwoTwins
- 12.00

Volle Brise – von der Waterkant  
Capstan-Shanty-Chor e.V., Bremen,  
Chorleitung: Anna Koch
- 12.30

Vorsorge durch Vollmacht und Betreuungs-  
verfügung Dagmar Theilkuhl, Betreuungsrecht  
und Soziale Hilfen, DRK Bremen
- 13.00

PAUSE
- 13.30

Grußwort Anja Stahmann Senatorin für Soziales,  
Jugend, Frauen, Integration und Sport  
der Freien Hansestadt Bremen
- 14.00

www.Seniorenlotse.Bremen.de  
Dr. Dirk Mittermeier, SeniorenVertretung Bremen
- 14.30

Das schwache Herz – Prävention, Diagnose  
und Therapie Dr. med. Manju Guha, Chefärztin  
Kardiologie, Reha-Klinik am Sendesaal, Bremen
- 15.00

Gestatten – wir sind es – vielfältig aufgestellt!  
Die Senioren-Zentren und -Treffs in Bremen
- 15.30

Nahrungsergänzungsmittel – Wundermittel  
oder Flops Gertraud Huisinga,  
Verbraucherzentrale Bremen
- 16.00

Die Patientenverfügung Christian Woiwode,  
Hospiz Horn e.V., Bremen
- 16.30

The Blue Flames – Schlager und Rock'n'Roll  
Reiner Paul und Jan Olaf Rodt, Bremen

Moderation: Susanne Schlauss, Düsseldorf

AKTIVBÜHNE

Programm am Dienstag, 18.9.2018

- 10.30

Erste Hilfe live! ASB Bremen
- 11.00

Bessere Beweglichkeit, Aufrichtung und  
Haltung durch Faszienfitness! Das flutscht!  
BalancePRO
- 11.30

bellicon® – schwingend glücklich und gesund  
bellicon Deutschland GmbH
- 12.00

Lachend in den Messetag  
Die Lachs Schule Bremen
- 12.30

Erkenne die Hilferufe deines Körpers und  
bring ihn wieder in Balance  
Dein Health Concept
- 13.30

Rehasport und Funktionstraining  
Reha-Klinik am Sendesaal
- 14.00

Seniorentanzen auf den Füßen  
Bundesverband Seniorentanz
- 14.30

Niemals Altersheim  
Sport Lounge Munte GmbH
- 15.00

Die Kraft von Falun Dafa erleben:  
Gesundheit und Harmonie für Körper & Geist  
Deutscher Falun Dafa Verein e.V.
- 15.30

MOVITA® Tanzschule Tanzarena
- 16.00

Lachyoga  
Die Lachs Schule Bremen
- 16.30

Kutara Stability  
Tanzschule Cordero López GbR
- 17.00

Seniorentanzen im Sitzen  
Bundesverband Seniorentanz



STAND  
7 G 42

Programm am Mittwoch, 19.9.2018

- 10.30

Erste Hilfe live! ASB Bremen
- 11.00

Die Kraft von Falun Dafa erleben:  
Gesundheit und Harmonie für Körper & Geist  
Deutscher Falun Dafa Verein e.V.
- 11.30

Seniorentanzen im Sitzen  
Bundesverband Seniorentanz
- 12.00

Spagat ins Alter  
Sport Lounge Munte GmbH
- 12.30

Erkenne die Hilferufe deines Körpers und  
bring ihn wieder in Balance  
Dein Health Concept
- 13.30

bellicon® – schwingend glücklich & gesund  
bellicon Deutschland GmbH
- 14.00

MOVITA® Tanzschule Tanzarena
- 14.30

Bessere Beweglichkeit, Aufrichtung und  
Haltung durch Faszienfitness! Das flutscht!  
BalancePRO
- 15.00

Rehasport und Funktionstraining  
Reha-Klinik am Sendesaal
- 15.30

Kutara Stability  
Tanzschule Cordero López GbR
- 16.00

Seniorentanzen auf den Füßen  
Bundesverband Seniorentanz

Das Programm finden Sie auch auf [www.invita-bremen.de](http://www.invita-bremen.de). Weitere  
Vorträge und abwechslungsreiche Unterhaltung bietet Ihnen auch  
die HanseLife-Bühne im Foyer der ÖVB-Arena.  
Programmänderungen vorbehalten.



VIelfalt ENTDECKEN

Mit Ihrer Eintrittskarte können Sie am selben Tag  
die HanseLife, die größte Verbrauchermesse im  
Nordwesten, in den Hallen 1 bis 6  
inklusive Freigelände besuchen.

- MARKTPLATZ  
BREMEN

Wohnartikel,  
Dekoration, Mode  
und Schmuck  
→ Halle 1+2
- LAND &  
NATUR

Konventionelle  
Landwirtschaft  
und Lebensmittel  
→ Halle 3
- HAUS, WOHNEN &  
EINRICHTEN

Hausbau,  
Inneneinrichtung  
und Bauelemente  
→ Halle 4
- GESUNDHEIT,  
SPORT & LEBEN

Angebote rund  
um Körper,  
Geist und Seele  
→ Halle 5
- KUNSTHANDWER-  
KERMARKT

Accessoires,  
Kleidungsstücke  
und Dekoartikel  
→ Halle 5
- AUTO &  
ZUBEHÖR

Automodelle,  
Probefahrten  
und Zubehör  
→ Halle 5
- GAMES FOR  
FAMILIES

Digitale und  
analoge Spiele für  
Jung und Alt  
→ Halle 5
- BEAUTY, STYLING  
& MORE

Kosmetik,  
Frisurentrends  
und mehr  
→ Halle 5
- KÜCHE &  
HAUSHALT

Leckereien und  
Spezialitäten aus  
aller Welt  
→ Halle 6

