



# Aktiv bleiben!

**Aktionstag zum  
europäischen Jahr  
des aktiven Alterns  
und der Solidarität  
zwischen den  
Generationen**

**Samstag, 8. September 2012**  
ab 09.40 Uhr auf dem  
Thermenplatz in Meran

STIFTUNG VITAL



STIFTUNG



**Das Jahr 2012** wurde von der EU-Kommission als „Europäisches Jahr des aktiven Alterns und der Solidarität zwischen den Generationen“ ausgerufen: Eine gute Gelegenheit, um darüber nachzudenken, wie wir in unserer Zeit länger und gesünder leben können und welche Chancen sich daraus ergeben, um unsere Gesellschaft demokratischer, sozialer und verantwortungsbewusster zu gestalten.

Lassen Sie sich von der Fülle des heutigen Unterhaltungs- und Informationsangebots inspirieren, folgen Sie unseren Programmhinweisen.

*Viel Spaß!*

Eintritt frei.

Bei Regen entfällt die Veranstaltung.

## INFOS

### Provinz Bozen-Südtirol

Abteilung 24 - Familie und Sozialwesen

Kanonikus-Michael-Gamper-Str. 1

39100 Bozen

Tel. 0471 418 250

Fax 0471 418 219

e-mail: amt.senioren@provinz.bz.it

### Stiftung Vital

Kanonikus-Michael-Gamper-Str. 1

39100 Bozen

Tel. 0471 409 333

Fax 0471 409 707

e-mail: info@stiftungvital.it

www.stiftungvital.it



Arbeitsgemeinschaft  
**VOLKSTANZ**  
in Südtirol



**JUGENDDIENST**  
WIPPTAL



STADTGEMEINSCHAFT MERAN  
COMUNE DI MERANO



Bezirksgemeinschaft Burggrafenamt  
Comunità Comprensoriale Burggraviate



**FORUM**  
PRÄVENTION | PREVENZIONE



Dachverband für  
Soziales und Gesundheit  
Federazione per il  
Sociale e la Sanità



Verband der Seniorenvereine Südtirol  
Associazione della Residenza per Anziani dell'Alto Adige

# 1

## PROGRAMM AUF DER BÜHNE

- ▶ **09.40 Uhr** **Musikalische Unterhaltung** mit dem reifen Dixiesound der **Swing sMemories** und den facettenreichen Arrangements der jungen Musikgruppe **Greta & Band**
- ▶ **09.50 Uhr** **Lustige Theatereinlage** dargeboten von der Senioretheatergruppe „Bartholomei's“ des Südtiroler Theaterverbands (Regie: Maria Neuwirth)
- ▶ **10.00 Uhr** **Begrüßung und offizielle Eröffnung** des Aktionstages durch Landesrat Richard Theiner, Präsident der Stiftung Vital Florian Zerzer und Bürgermeister Günther Januth  
*Moderation: Silvia Fontanive*
- ▶ **10.30 Uhr – 11.30 Uhr** **Ankündigung und kurze Vorstellung** der verschiedenen Angebote zum Aktionstag; mit musikalischen Intermezzi
- ▶ **11.30 Uhr** **Einfach gesund und gut!** Kochshow mit dem Chefkoch des Bistro Therme Meran Stefano Cecco und der Ernährungsexpertin der Stiftung Vital Dr. Ivonne Daurù Malsiner  
*mit Vorstellung des Vital Menüs!*
- ▶ **12.00 Uhr** **Zumba-Workout**  
Ein Tanz-Fitness-Programm inspiriert von lateinamerikanischen Tänzen. Für alle zum Mitmachen! Mit Trainer vom Fitness Center Therme Meran ([www.thermemeran.it](http://www.thermemeran.it))
- ▶ **12.30 Uhr** **Volkstänze** mit Tanzgruppen aus dem Bezirk Burggrafenamt
- ▶ **12.50 Uhr** **Musikalisches Intermezzo**
- ▶ **13.00 Uhr** **Generationen im Gespräch: Aktiv und solidarisch - Chance oder Herausforderung?** Geladene Gäste und Publikum tauschen sich über das Thema des Tages aus. Zu Beginn werden einige „Life-Interviews“ gezeigt, die am Vormittag vor Ort aufgenommen worden sind
- ▶ **13.45 Uhr – 14.45 Uhr** **Musikalische Jam-Session**

## 2

## PROGRAMM IM PARK

- ▶ 10.40 Uhr **Haha - Hohoho! Lach dich gesund mit Lachyoga**  
mit Margot Regele
- ▶ 11.10 Uhr **Bewegung und Wohlbefinden bis ins Alter**  
mit Marianne Hofer (KVV);  
mitmachen kann jeder/e
- ▶ 11.40 Uhr **Offene Gruppentänze**  
für alle zum Mitmachen, angeleitet von  
Burgi Friedl (KVV)
- ▶ 12.10 Uhr **Haha - Hohoho! Lach dich gesund mit Lachyoga**  
mit Margot Regele
- ▶ 12.40 Uhr **Bewegung und Wohlbefinden bis ins Alter**  
mit Marianne Hofer (KVV);  
mitmachen kann jeder/e
- ▶ 13.10 Uhr **Yoga**  
Vitalität, Gesundheit und Sinnfindung in  
allen Lebensabschnitten.  
Mit Christiana Bortolotti vom Yoga Shiatsu  
Zentrum Meran ([www.yszm.it](http://www.yszm.it))
- ▶ 13.40 Uhr **Do In – die sanfte Selbstmassage-  
technik aus dem Orient**  
mit Nadia Rossi vom Yoga Shiatsu Zentrum  
Meran ([www.yszm.it](http://www.yszm.it))

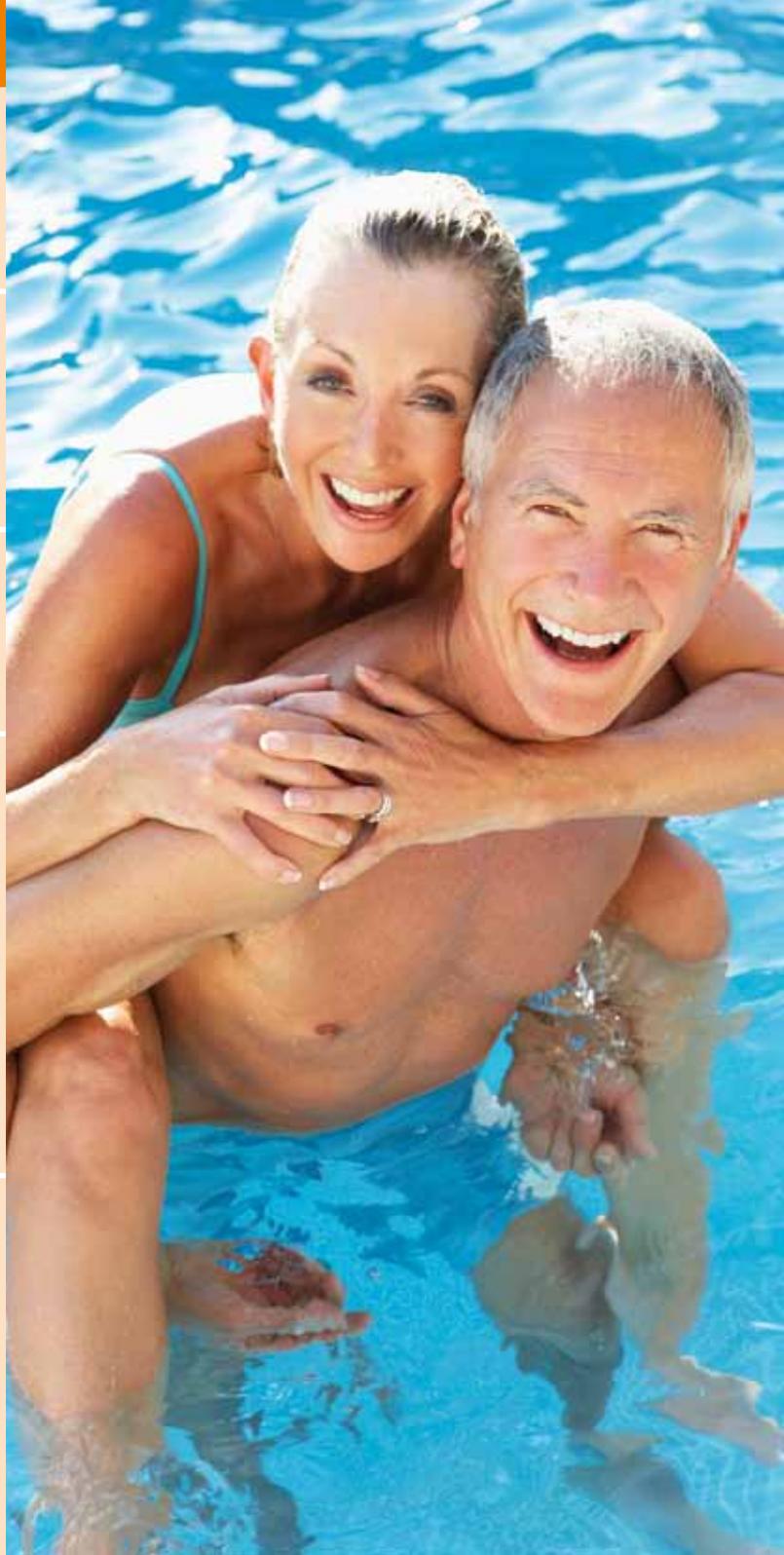
## 3

## PROGRAMM AUF DEM THERMENPLATZ

- ▶ laufend ab 10.30 Uhr **Infostand 4 KVV**  
**Ganzheitlicher Gedächtnis-Parcours**  
mit Gedächtnischeck, Start am Infostand  
des KVV
- ▶ laufend ab 10.30 Uhr **Thermenplatz**  
**Achtung Theaterbaustellen!**  
Überraschungsauftritte der Seniorentheater-  
gruppe „Bartholomei's“ auf dem Thermen-  
platz und im Park
- ▶ laufend ab 10.30 Uhr **Infostand 4 KVV**  
**Postkartenaktion „Aktiv Altern?“**  
Kommentar auf die Postkarte schreiben  
und in die Box beim KVV-Stand einwerfen:  
Ihre Meinung wird zum Diskussionsanlass  
für den Talk auf der Bühne um 13.00 Uhr.  
Die Postkarten werden bis 12.30 Uhr auf  
dem Thermenplatz verteilt
- ▶ laufend ab 10.30 Uhr **Thermenplatz 11**  
**Kinderanimation**  
Kinderschminken, Mal- und Bastecke für  
Jung und Alt, Kinder-Fitnessparcours
- ▶ laufend ab 10.30 Uhr **Infostand 5 Stiftung Vital**  
**Ernährungsquiz**  
Wie gut kennst du das ABC der gesunden  
Ernährung? Teste dich und gewinne einen  
Preis von Biokistl
- ▶ laufend ab 10.30 Uhr **Infostand 9 Dachverband für Soziales  
und Gesundheit**  
**Wechselspiel der Generationen:  
digitaler Wandel**  
Sich spielend mit Hilfe des Computers mit  
dem Altern auseinandersetzen  
**Vereine für Senioren** im Dachverband  
stellen ihre Themen und Tätigkeiten vor

Achten Sie auf  
den roten Teppich!

- ▶ **laufend ab 10.30 Uhr** **Infostand 5 UPAD Eldy – Computerfit mit 60+**  
Vorführung der neuen Software, die unerfahrenen Senioren die PC-Bedienung leicht macht. Zum Ansehen und Ausprobieren
- ▶ **laufend ab 10.30 Uhr** **Infostand 6 AGAPE Minigymnastik: kleine Übungen - große Wirkung**  
zum Vorbeugen von Krampfadern, Haltungsfehlern, Verspannungen... bei der Hausarbeit und im Büro
- ▶ **um 10.50 Uhr** **Thermenplatz Seniorenolympiade**  
Spiele zum Zuschauen und Mitmachen: lass dich von den TeilnehmerInnen der letzten Senioren-Olympiade überraschen!
- ▶ **zwischen 11.00 Uhr und 12.00 Uhr** **Thermenplatz ... I hon di gern! Life Interviews**  
Was können Sie mit Ihren Enkelkindern besonders gut? Warum sind deine Oma / dein Opa so „cool“? ...  
Wipptaler Jugenddienste und Videoamateure der UPAD Meran führen gemeinsam Interviews mit den BesucherInnen des Aktionstags.  
*Die Interviews werden zwischen 11.00 und 12.00 Uhr aufgenommen und sind ab 13.00 Uhr auf der Großbildleinwand neben der Bühne zu sehen*
- ▶ **um 14.10 Uhr** **Thermenplatz Offene Gruppentänze**  
für alle zum Mitmachen, angeleitet von Burgi Friedl (KVW)



# Lageplan

# Mappa



Bühne	1	Palco	1
Treffpunkt Park	2	Ritrovo nel parco	2
Thermenplatz	3	Piazza Terme	3
Infostand KVV	4	Stand ACLI	4
Infostand Stiftung Vital	5	Stand Fondazione Vital	5
Infostand Sozialgenossenschaft AGAPE	6	Stand Cooperativa sociale AGAPE	6
Infostand Bezirksgemeinschaft Burgrafenamt	7	Stand Comunità comprensoriale Burgraviato	7
Infostand Gemeinde Meran	8	Stand Comune di Merano	8
Infostand Dachverband für Gesundheit und Soziales	9	Stand Federazione per il Sociale e la Sanità	9
Infostand UPAD	10	Stand UPAD	10
Kinderanimation	11	Animazione per bambini	11