



**INVITA**

**FIT & AKTIV IM ALTER**

**06.+07. SEPT.**

INKLUSIVE  
**HANSE  
LIFE**

**FREIKARTE**  
im Innenteil

Medienpartner

**WESER  
KURIER**

bremen  
**Deins**



**BREMEN  
ERLEBEN!**

# GRUSSWORT

## Liebe Besucherinnen und Besucher,

sich auf eine zufriedene Zeit „ü 60“ und ein gutes Rentenalter vorzubereiten, wird für immer mehr Menschen wichtig.

Die InVita bietet wieder die Möglichkeit, dass Sie sich – ganz unverbindlich – zu Ihren Fragen informieren und Beratungsangebote kennenlernen.

Viele treibt um, wie sie ihre Gesundheit möglichst lang erhalten, wie die Rente gesichert wird, wie gute Vorsorge für den Pflegefall aussieht oder wie sie trotz körperlicher Einschränkungen zuhause wohnen bleiben können.

Auf dem InVita-Marktplatz finden Sie Menschen, die Ihnen zu Ihren Fragen weiterhelfen. Damit Sie möglichst lange selbstbestimmt leben können – von den „mobilen 60ern“ bis ins hochbetagte Alter mit Pflege.

Im Alter zufrieden zu leben bedeutet mehr, als gut versorgt zu sein. Häufig geht es auch darum, dem Leben eine neue Bestimmung zu geben: „Mit 66 Jahren“ kann die Zeit reif sein für ein langersehntes Hobby oder ein spannendes Ehrenamt, für neue Begegnungen und Gemeinschaft gerade auch in der Nachbarschaft. Impulse dafür finden Sie auf der InVita.

Ich freue mich, dass die haupt- und ehrenamtlichen InVita-Akteure das Programm laufend weiterentwickeln; so zum Beispiel mit Themen wie Unfallvermeidung oder Sicherheit, die für viele Messe-Gäste interessant ist.

Mit herzlichen Grüßen,  
Ihre  
Dr. Petra Kodré



Abteilungsleitung Soziales bei der Senatorin für Soziales,  
Jugend, Integration und Sport



# UNSERE THEMEN

## FIT & AKTIV IM ALTER

Kommen Sie am 6. und 7. September zur InVita und informieren Sie sich dort zu den unterschiedlichsten Themen rund ums aktiv Älterwerden. Es geht zum Beispiel um Ernährung & Gesundheit, Freizeit & Reisen, Bauen & Wohnen sowie um Bildung, Finanzen, Technik, Vorsorge und vieles mehr. Rund 80 Ausstellende sind für Sie da und präsentieren nicht nur Dienstleistungen und Produkte, sondern beraten und informieren Sie ganz persönlich.

Auf unserer Webseite haben Sie alles im Blick und können sich vorab inspirieren lassen:

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



# HAUPTBÜHNE

## Programm am Mittwoch, 6. September 2023

- 10.00** **Musikalische Einstimmung in den Messetag**
- 10.30** **Ganzheitliche Medizin: Der Mensch im Mittelpunkt**  
Sabine Heusdens, Gesundheitszentrum Helenenquelle
- 11.00** **Sofa Talk zu den Themen „Gesellschaftliche Teilhabe, Kunst, Medizin, Gesundheit, Demenz“**  
mit Annelie Keil und Sonja Bartscherer, Künstlerin und Coach, freie Mitarbeiterin der Kunsthalle Bremen
- 11.30** **Sicherheit in Ihrem Zuhause – wie digitale Hilfsmittel Ihren Alltag sicherer machen!**  
Hans Nolte, besser zuhause GmbH
- 12.00** **Der rote Faden für den Ruhestand – aktiv bleiben auch nach dem Berufsleben!**  
Lukas Matzner und Katarzyna Pieper-Brandstädter vom AWO-Projekt „Der rote Faden für den Ruhestand“
- 12.30** **Die Kraft von Falun Dafa erleben: Gesundheit und Harmonie für Körper und Geist**  
Deutscher Falun Dafa Verein e.V.
- 13.00** **Schützen Sie sich! Sicherheitstipps für den Alltag**  
Maren Pfitzner, Polizei Bremen
- 13.30** **Haltungstraining – raus aus der Schon- und Fehlhaltung: Schmerzfrei im Alltag bewegen**  
Anja Kempf, feelstrong – Haltung ist ALLES, Bremerhaven
- 14.00** **Grußwort**  
Senator/in für Soziales, Jugend, Integration und Sport
- 14.30** **Pflegebedürftig – was nun? Überblick zu Versorgung & Finanzierung**  
Ulrike Kempchen, BIVA-Pflegeschutzbund e.V., Bonn (Live Stream)
- 15.00** **Die Rente ist doch sicher, wenn man richtig vorsorgt und klug handelt**  
Uwe-Matthias Müller, Bundesverband Initiative 50Plus & Christian Beil, Deutsche Leibrenten Grundbesitz AG
- 15.30** **Mein neues altes Leben (Veränderungen nach Schlaganfall)**  
Ullrich Weber, Schlaganfall Landesverband Niedersachsen e.V.

- 16.00** **BINGO! spielen mit „BINGO!-Bär“ Michael Thürnau**
- 17.00** **Musikalischer Ausklang**



## Programm am Donnerstag, 7. September 2023

- 10.00** **Musikalische Einstimmung in den Messetag**
- 11.00** **Was ändert sich im Alter in unserem Körper und was wirkt bei Beschwerden? Studienhinweise zur Wirksamkeit und zum Nutzen**  
Frank Dieffenbach, Pharma Nord GmbH
- 11.30** **Vorsorge durch Vollmacht und Betreuungsverfügung**  
Dagmar Theilkuhl und Udo Schollenberger, Juristen, Betreuungsverein, Deutsches Rotes Kreuz Bremen
- 12.00** **Die Natur als Vorbild: Die neue Generation der Einlagenversorgung**  
Oliver Pape, Oesterreich Orthopädie Technik GmbH & Co. KG
- 12.30** **Lachend in den Messetag**  
Die Lachs Schule Bremen

- 13.00** **Wer nicht lesen will, kann hören!**  
**Wir lüften das Geheimnis zu Tonie-Boxen, eAudios und anderen kostenlosen Angeboten der Stadtbibliothek Bremen**  
Britta Schmedemann, Stadtbibliothek Bremen
- 13.30** **Haltungstraining – raus aus der Schon- und Fehlhaltung: Schmerzfrei im Alltag bewegen**  
Anja Kempf, feelstrong – Haltung ist ALLES, Bremerhaven
- 14.00** **Grußwort**  
Bürgermeister der Freien Hansestadt Bremen
- 14.30** **Der Graue Star und seine operative Behandlung**  
Dr. med. Tobias Hübner (FEBO), Ärztlicher Direktor, Bergmann Clinics Augenklinik Universitätsallee
- 15.00** **BINGO! spielen mit „BINGO!-Bär“ Michael Thürnau**
- 16.00** **Musikalischer Ausklang**  
**Lieder von Wellen, Wind und dem weiten Meer**  
CAPSTAN SHANTY CHOR BREMEN e.V.
- 17.00** **InVita schließt am Donnerstag um 17 Uhr**



## AKTIVFLÄCHE

Das tagesaktuelle Programm unserer Aktivfläche finden Sie auf [www.invita-bremen.de](http://www.invita-bremen.de)

STAND  
6 F 01

# INFORMIEREN UND GEWINNEN

## MARKTPLATZ

Am zentralen Gemeinschaftsstand „Marktplatz“ erwarten Sie die Kooperationspartner der Senatorin für Soziales, Jugend, Integration und Sport (SJIS), u. a.:

Ambulante Versorgungsbrücken e.V. mit ihrer Zusatzberatung zu Digital Vital, Aufsuchende Altenarbeit Bremen, Begegnungszentren Bremen, Hospiz- und Palliativverband Bremen e.V., kom.fort e.V., Netzwerk Selbsthilfe, Seniorenbüro e.V. Bremen, Seniorenvertretung in der Stadtgemeinde Bremen, VHS Bremen und ZIS – Zentrum für Migranten und Interkulturelle Studien e.V.



## BINGO! – DIE UMWELTLOTTERIE

### Neu auf der InVita!

Sie wollten schon immer mal den leibhaftigen „BINGO!-Bären“ Michael Thürnau treffen und eine Runde BINGO! mit ihm spielen? Dann kommen Sie am Mittwochnachmittag um 16 Uhr und/oder am Donnerstagnachmittag um 15 Uhr zur Hauptbühne. Es winken attraktive Preise und eine echte Promibegegnung ...



# VIelfalt ENTDECKEN

Mit Ihrem Ticket können Sie am selben Tag die HanseLife, die größte Verbrauchermesse im Nordwesten, in den Hallen 1 bis 5 inklusive großem Freigelände besuchen.



### SCHÖNES & SINNIGES

Wohnartikel, Dekoration, Mode und Schmuck

→ Halle 1



### KUNSTHAND- WERKERMARKT

Alles Unikate

→ Halle 2



### SHOWKÜCHE

Diverse Vorführungen und Mitmach-Aktionen

→ Halle 2



### KULINARIK, KÜCHE & HAUSHALT

Leckereien und Kulinarisches aus aller Welt sowie praktische Haushaltshelfer

→ Halle 4



### BERATUNG & INFORMATION

Experten beraten zu allgemeinen Politik- und Verbrauchertemen

→ Halle 5



### SPIELE & GAMING

Digitale und analoge Spiele für Jung und Alt

→ Halle 5



### HAUS, WOHNEN & EINRICHTEN

Hausbau, Inneneinrichtung und Bauelemente

→ Halle 5



### BEAUTY, WELLNESS & GE- SUNDHEIT

Angebote rund um Körper, Geist und Seele

→ Halle 5



### AUTO & ZUBEHÖR

Automodelle, Probefahrten und Zubehör

→ Halle 5



### FREIGELÄNDE

Essen, Trinken und vieles mehr

→ Freigelände

# FREIKARTE



**Vor Ort einlösen oder online buchen – Sie entscheiden!**

Gerne können Sie ab dem Alter von 60+ die nachfolgend integrierte Freikarte ausfüllen und vor Ort einlösen.

Alternativ können Sie ein Onlineticket buchen. Hierfür geben Sie einfach auf [www.hanselife.de/tickets](http://www.hanselife.de/tickets) den Code **IV23BFHB** ein.

\* Altersnachweis ggf. durch Ausweis erforderlich

**Diese Einladung berechtigt eine Person über 60 Jahre am 6.9. oder 7.9. zum einmaligen Besuch der InVita 2023.**

Freier Eintritt zur InVita und HanseLife, wenn der Vor- und Nachname eingetragen ist. Die Karte verliert ihre Gültigkeit beim Verlassen der Veranstaltung. Verkauf oder Erwerb verboten.

**Datenschutzhinweis:** Die personenbezogenen Daten werden zweckgebunden zur Prüfung der Gesamtbesucherzahl dieser Messe durch die FKM vorgehalten. Die Einladungen werden von der MESSE BREMEN & ÖVB-Arena aufbewahrt und nach der Prüfung vernichtet. Unsere Informationen zum Datenschutz nach Art. 13, Art. 14 und Art. 21 der EU-Datenschutzgrundverordnung können Sie unter [www.m3b-bremen.de/eu-dsgvo](http://www.m3b-bremen.de/eu-dsgvo) einsehen oder unter [info@hanselife.de](mailto:info@hanselife.de) anfordern. **Fotohinweis:** Im Rahmen der Veranstaltung werden durch die MESSE BREMEN & ÖVB-Arena und mit deren Zustimmung durch die Presse und das Fernsehen Fotografien, Film-, Video- und Fernsehaufnahmen vom Veranstaltungsgeschehen, von Messeteilnehmern und -ständen und ausgestellten Exponaten hergestellt. Die Aufnahmen werden unter Berücksichtigung des Kunsturhebergesetzes (Recht am eigenen Bild) unentgeltlich in Medienveröffentlichungen und für die messebezogene Eigenwerbung der MESSE BREMEN & ÖVB-Arena verwendet. Sollten Sie dies nicht wünschen, sprechen Sie bitte die Fotografen oder unser Messeteam an den Ein- und Ausgängen an. Gerne können Sie uns auch per E-Mail kontaktieren: [info@hanselife.de](mailto:info@hanselife.de).



▶ Eingänge    🚏 Haltestellen    🟡 Hanselife in den Hallen 1–5 und auf dem Freigelände

Die InVita findet am 6. und 7. September in Halle 6 statt. Zur Halle 6 gelangen Sie über die Ffindorffstraße, den Eingang an der Halle 1 / ÖVB-Arena oder über den Freigeländeingang bei der Halle 4. Unsere Eintrittspreise und eine Anfahrtsbeschreibung finden Sie auf: [www.hanselife.de](http://www.hanselife.de)

## ÖFFNUNGSZEITEN

Mittwoch, 6. September: 10–18 Uhr  
Donnerstag, 7. September: 10–17 Uhr

Weitere Tickets können sowohl online unter [www.hanselife.de](http://www.hanselife.de) als auch vor Ort gekauft werden.

## VERANSTALTER



M3B GmbH  
Ffindorffstraße 101 ■ 28215 Bremen  
T 0421 3505–394  
[info@hanselife.de](mailto:info@hanselife.de) ■ [hanselife.de](http://hanselife.de)

