

Bewegung in den Alltag bringen



Wanderausstellung

- ... besteht aus **sieben** ausziehbaren Präsentationswänden („Roll-up“ Format).
- ... ist leicht und schnell auf- und abzubauen.
- ... ist durch die tragbaren, gepolsterten Schutzhüllen leicht zu transportieren.
- ... passt sich einfach an die örtlichen Gegebenheiten an.
- ... ist selbsterklärend und benötigt keine Betreuung.
- ... kann mit lokalen Angeboten in Form von Broschüren, Flyern ergänzt werden (Prospektaufsteller wird mit verliehen).
- ... ist **nur** für Innenräume geeignet.

WER KANN SICH DIE AUSSTELLUNG AUSLEIHEN?

Die Wanderausstellung kann von kommunalen Einrichtungen, Vereinen, Verbänden und Institutionen der Seniorenarbeit sowie anderen Interessierten ausgeliehen werden.

WIE FUNKTIONIERT DAS AUSLEIHEN?

Die maximale Leihdauer ist auf 4 Wochen begrenzt. Es ist eine terminliche Absprache und die Abgabe eines Ausleihformulars nötig.

WAS KOSTET DIE AUSLEIHE?

Das Ausleihen der Wanderausstellung ist kostenlos. Transportkosten bzw. Abholung und Rücktransport übernimmt die/der Ausleihende.

Weitere Informationen zur Wanderausstellung erhalten Sie in der Geschäftsstelle der HAGE oder auf unserer Internetseite www.hage.de.

KOORDINATION DER WANDERAUSSTELLUNG

HAGE

Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitserziehung e.V.

Zentrum für Bewegungsförderung

Wildunger Str. 6/6a, 60487 Frankfurt am Main

Telefon: 069-713 76 78 - 58

E-Mail: carolin.becklas@hage.de; Internet: www.hage.de

Ansprechpartner: Carolin Becklas

Fotos: www.fotolia.de, HAGE e.V.



...bald auch in Ihrer Einrichtung?

Mit freundlicher Unterstützung von



Sächsische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e.V.



Bewegung macht Sinn!

Bewegung im Alltag zählt zu den stärksten Ressourcen für die Gesundheit im Alter. Sie hilft dabei gesund und aktiv älter zu werden und bietet die Möglichkeit, gemeinsam mit Anderen etwas zu erleben. Gerade Alltagsbewegung lässt sich relativ einfach in das Leben der Menschen integrieren und verursacht dabei keine Kosten.

Bewegung = Begegnung = Kommunikation

Bewegung jeglicher Form steigert nicht nur das persönliche Wohlbefinden, hilft Stress abzubauen und wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem, Muskeln, Knochen und das Immunsystem aus. Die Teilnahme an gemeinsamen Bewegungsangeboten erhöht auch die soziale Teilhabe und eröffnet Kommunikationsmöglichkeiten.

Anliegen

Die Wanderausstellung möchte die Bevölkerung in den teilnehmenden Kommunen sensibilisieren, die Alltagsbewegung als gesundheitliche Ressource zu entdecken.

Orte der Begegnung

Nutzen Sie als Kommune dieses Angebot, um in Ihren Gemeindeverwaltungen, Rathäusern, Familien- und Seniorenzentren auf lokale Bewegungsangebote hinzuweisen. Beispielsweise können sich örtliche Sport- und Wandervereine mit ihren Angeboten vorstellen. Bieten Sie als Kommune eine Plattform und bauen Sie Brücken zu generationenübergreifenden Bewegungsangeboten.

Die Wanderausstellung ist Bestandteil unserer Aktivitäten im Hessischen Zentrum für Bewegungsförderung und im Nachhaltigkeitsprojekt „GesundLeben - GesundBleiben“.



Das macht Sinn!
Bewegung

Auch mit Haus- und Gartenarbeit können Sie in Bewegung bleiben!

Sie haben im Alltag viele Möglichkeiten, durch Bewegung Ihre Gesundheit zu fördern. Schon 30 Minuten täglich in Bewegung zu sein, setzt sich als regelmäßige Bewegung im Alltag verbodert innerhalb von wenigen Monaten Ihre Fitness und Ihre Gesundheit.

Stiegen Sie zum Beispiel regelmäßig Treppen, überbrücken Sie die Hof- oder die Gartentreppe zu benutzen, überbrücken Sie kleine Einkäufe oder Wege mit einem Spaziergang.

Einregbewegung verursacht keine finanziellen Kosten und ist auch von den verschiedensten Gesundheitsförderlichen Stärken, die Sie besitzen.

Das macht Sinn!
Bewegung

in den Alltag

Bewegung verleiht Standfestigkeit

Bewegen Sie sich ungeschert als hoch wie einigen Jahren? Haben Sie manchmal Angst zu stürzen? Tatsächlich gehören Stürze bei steigendem Alter zu einer der größten gesundheitlichen Risiken. Es wird geschätzt, dass etwa ein Drittel der Menschen über 65 Jahren mindestens einmal pro Jahr stürzt.

Körperliches Training und Bewegung im Alltag sind die effektivsten Maßnahmen, um Stürze zu verhindern.

Suchen Sie sich auf ein Bein, Schließen Sie das andere Bein vorsichtig vor und zurück. Dabei Arme leicht mitbewegen.

Halten Sie sich auf ein Bein, stellen Sie das andere Bein vorsichtig vor und zurück. Dabei Arme leicht mitbewegen.

Halten Sie sich auf ein Bein, stellen Sie das andere Bein vorsichtig vor und zurück. Dabei Arme leicht mitbewegen.

Das macht Sinn!
Bewegung

in den Alltag

Bewegung verleiht Standfestigkeit

Warum Sport im Verein?

Sport in der Gruppe motiviert. Es fördert den Kontakt zu anderen. Verbindliche Termine unterstützen die Regelmäßigkeit von Bewegung. Zuerst geschulte und qualifizierte Trainer. Hier bekommen Sie auch Angebote vor.

Welche Sportarten sind für mich geeignet?

Nicht nur Weibekörpergymnastik und Rückenschule sind geeignete Angebote für ältere Menschen, sondern auch Sportarten wie:

Wie häufig ist eine Sportgruppe vorzuzieh?

Sport stark Arme, Rumpf und Beine. Hilft die alte Zeit. Und er schützt uns durch Vereine vor der Einsamkeit.