

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 WANDER-AUSSTELLUNG

HAGE - Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e. V.

Wuldinger Str. 6/6a

60487 Frankfurt am Main

Telefon: 069/7137678 - 0

www.hage.de



...bald auch in Ihrer Einrichtung?

Mit freundlicher Unterstützung von



Hessisches Ministerium für Soziales und Integration



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.



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 zählt sich aus! Regelmäßige Bewegung im Alltag verbessert innerhalb von wenigen Monaten Ihre Fitness und Ihre Gesundheit. Steigen Sie zum Beispiel regelmäßig Treppen, statt den Lift oder die Rolltreppe zu benutzen. Verbinden Sie kleinere Einkäufe oder Wege mit einem Spaziergang. Alltagsbewegung verursacht keine finanziellen Kosten und ist daher eine der wertvollsten gesundheitsförderlichen Stärken, die Sie besitzen.

Stellen Sie sich auf ein Bein. Schwingen Sie das andere Bein vorsichtig vor und zurück. Dabei Arme locker mitschwingen.

Stellen Sie sich mit leicht geöffneten Füßen bequem hin. Schwingen Sie die Arme locker von rechts nach links.

in den Alltag

Bewegung verleiht Standfestigkeit

Bewegen Sie sich unsicherer als noch vor 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 Alter sind die effektivsten Maßnahmen, um Stürze zu verhindern.

Stellen Sie sich auf ein Bein. Schwingen Sie das andere Bein vorsichtig vor und zurück. Dabei Arme locker mitschwingen.

Stellen Sie sich mit leicht geöffneten Füßen bequem hin. Schwingen Sie die Arme locker von rechts nach links.

Bewegt durchs Leben im Alltag bringen

Warum Sport im Verein?

Sport in der Gruppe motiviert. Es fördert den Kontakt zu anderen. Verbindliche Termine unterstützen die Regelmäßigkeit von Bewegung. Bietet geschulte und qualifizierte Trainer. Hält zielgruppengerechte Angebote vor.

Welche Sportarten sind für mich geeignet?

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

Wie finde ich eine geeignete Sportgruppe vor Ort?

Fragen Sie in Ihrer Kommune oder dem Kreis- bzw. Landessportbund nach geeigneten Vereinen in Ihrer Nähe. Vielleicht helfen Ihnen auch Verwandte oder Bekannte bei der Suche nach geeigneten Sportvereinen für Sie. Darüber hinaus haben Familienzentren oder Begegnungsräten oft regelmäßig Sportangebote mit qualifizierten Übungsleitern.

Schauen Sie sich auch gern im Bürospezialband der Wanderausstellungen nach Angeboten in Ihrer Nähe um.

Sport stärkt Arme, Rumpf und Beine, Kürzt die ode Zeit, Und er schützt uns durch Vereine Vor der Einsamkeit.

Joachim Ringelnatz, 1927