

Gesund und aktiv im Alter!

„**Gesundheit**“ ist der Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen, und sozialen Wohlbefindens und wird so als wesentlicher Bestandteil des alltäglichen Lebens verstanden.



Einflussfaktoren auf Gesundheit

- körperliche Bewegung
- soziale Kontakte
- Gedächtnistraining
- gesunde Ernährung



Motivation und Voraussetzungen

Bewegung und gesunde Ernährung umzusetzen, ist nicht nur eine Frage der persönlichen **Motivation**, sondern auch der **gegebenen Voraussetzungen** in der Lebenswelt des Menschen.



Organisationen und Ansprechpartner

- A.R.A. (Alternativen rund ums Alter)
- Senioren- und Pflegestützpunkt im FIZ
- Sportvereine (z. B. VfL Hameln und TC Hameln)
- weitere Organisationen (z. B. Rote Kreuz, Krankenkassen)



Voraussetzungen für Bewegung

Das können Stadt Hameln und der Landkreis leisten:

- Barrierefreiheit im öffentlichen Raum
- Gestaltung von Fuß- und Fahrradwegen
- Anreize für (Alltags-) Bewegung
- Trimm-Pfade im Klütwald/Schweineberg
- Bewegungspark Bürgergarten
- Gestaltung des Weserufers
- Schwimmbäder mit Therapieangeboten



Alltags-Trainings-Programm (ATP)

Sie möchten mehr Bewegung in Ihr Leben bringen?
Ihre Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination verbessern?
Etwas an ihren Bewegungsgewohnheiten ändern?

„Der Alltag bietet
vielfältige Bewegungs-
und Trainings-
Möglichkeiten.“

Prof. Dr. Ingo Froböse



Bewegungs-Tipps für den Alltag

Bewegen Sie sich überall.

Ideen zur Mobilität im Alltag:

- Nutzen Sie die Treppe
- Gehen Sie zu Fuß
- Unterbrechen Sie längeres Sitzen
- Richtig Bewegen bei Haus- Gartenarbeit
- Spielen Sie mit Familie und Freunden

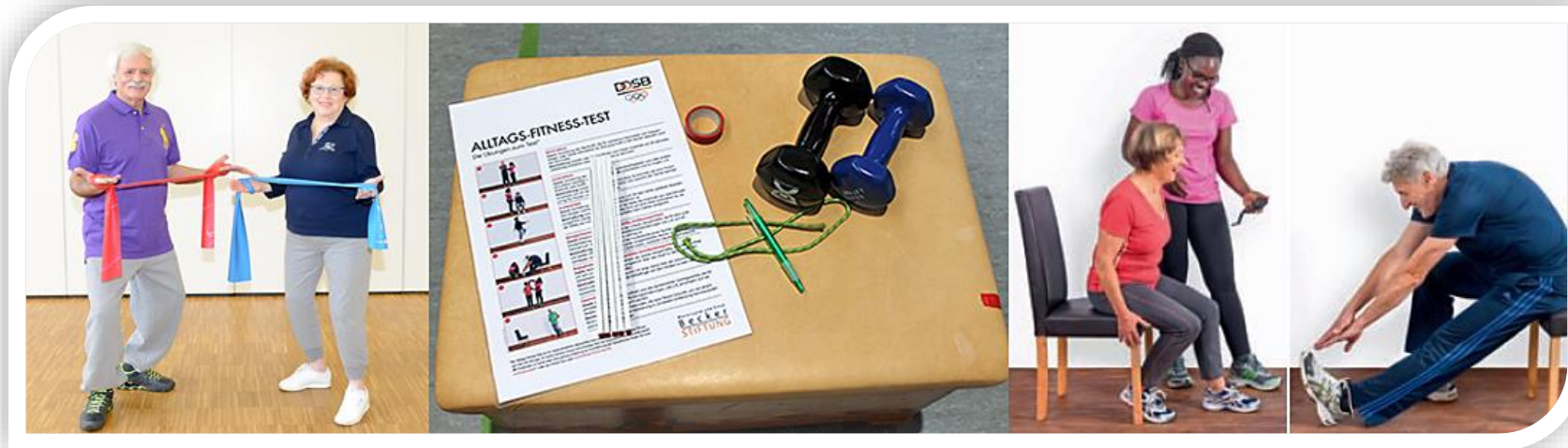


Der Alltags-Fitness-Test vom



Erfasst werden:

- Kraft der Arme und Beine
- Ausdauer und Geschicklichkeit
- Beweglichkeit (oberen und unteren Körperhälfte)



Ausblick auf die weitere Arbeit

**Wir vom Seniorenrat geben Ratschläge,
Anregungen und sammeln Ideen.
Über ein Feedback und neue
Impulse freuen wir
uns jederzeit!**



***Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!
Margret Lassel***

