

Gesundheitsförderung für Ältere

Gehirnjogging für Ältere Förderung der kognitiven Leistungsbereitschaft

Zeit: 90 Minuten, **TN:** Erwachsene, Altersdurchschnitt 65 Jahre, gemischtgeschlechtliche Gruppe, **Ort:** Sporthalle

Im Rahmen eines präventiven Angebotes Ältere „AKTIV UND GESUND ÄLTER WERDEN“, kann z. B. in der 8. Angebotseinheit das Thema „Gehirnjogging“ aufgegriffen werden. Themen der Stunde sind das moderate Training der Ausdauer, Förderung der kognitiven Leistungsbereitschaft ohne Überforderung, Muster des Denkens und Verhaltens sowie Sensibilisierung der Körperwahrnehmung.

Februar 2012

Sturzprävention Stürze im Alter vermeiden

Zeit: 60 Minuten, **TN:** 15, **Ort:** Sporthalle/Gymnastikraum, Bewegungsraum

Das Thema Sturzprävention gewinnt aufgrund der demographischen Entwicklung mehr und mehr an Bedeutung. Jede dritte Person über 65 Jahre, jede zweite Person über 80 Jahre stürzt mindestens einmal im Jahr. Die möglichen Folgen können über Verletzungen, Knochenbrüche und Krankenhausaufenthalte bis hin zur Pflegebedürftigkeit, Isolation und Vereinsamung führen.

August 2008