

Bericht zur Gesundheitswoche 2017

Projekt „Aktives Altern“

Das Wissen um die Zusammenhänge zwischen Lebensstil, Förderung der Gesundheit durch gesunde Ernährung und altersgerechter Bewegung sind Voraussetzungen der eigenen Einflussnahme auf gewinnbringende Lebensjahre und zum Älterwerden. Jeder kann – so er das Wissen hat – seinen Lebensstil so gestalten, dass er Gesundheit und Lebensfreude im Alltag erlebt.

Ziel war und muss sein, durch körperliche Aktivitäten, altersgerechte Ernährung oder freundschaftliche Gemeinsamkeiten mehr Lebensfreude zu entwickeln sowie körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu stärken.

Mit unserem Projekt soll die ältere Generation in gemeinsamen Unternehmungen Aktivitäten für das eigene Wohlbefinden unter Anleitung professioneller Fachkräfte entwickeln. Ziel ist die Stabilisierung der Gesundheit in Zusammenhang mit Freude und Wissensvermittlung. Die Schwerpunkte des Projektes sollen zu dem Ergebnis führen, dass sich ein Wohlfühleffekt einstellt, der nicht nur im gesundheitsfördernden Bereich begründet ist, sondern auch Bindungen stärkt. Das Bedürfnis einer hohen Lebensqualität bis ins hohe Alter ist bei Senioren vorhanden, diese müssen aber zunehmend selbst Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen.

Die geplanten Themen wie Ernährung, körperliche Aktivitäten, Stressbewältigung, aufmerksames Erleben der Natur und die kreative Darstellung dieser gemeinsamen Erfahrungen wurden mit viel Aktionismus aller Beteiligten angegangen.

Theorie wird durch praktische Umsetzungen erfahrbar gemacht. Professionelle Fachkräfte, Multiplikatoren und ins Projekt integrierte Personen haben vorhandenes Wissen aktualisiert und neue Ansätze für das Alltagsgeschehen an die TeilnehmerInnen weitergegeben. Wir sind davon überzeugt, dass die gewählten Projektschwerpunkte von den ProjektteilnehmerInnen zu den gewünschten Ergebnissen führten und im alltäglichen Leben eine einflussnehmende Bedeutung haben werden.

Folgende Aktivitäten standen in der Gesundheitswoche vom 09.10. – 13.10.2017 auf dem Programm:

Montag, 09.10.2017 – Tanzgymnastik

10.00 – 11.30 Uhr und 13.00 – 14.30 Uhr Tanzgymnastik im Sitzen und auf der Fläche mit Tanzpädagogin Frau Rosina Drewanz

Körperliches und geistiges Training durch:

- Bewegung zu unterschiedlichen Rhythmen,
- Kondition trainieren, indem bis zum Ende der Musik die Bewegung „durchgehalten“ wird, denn Musik motiviert zum Durchhalten,
- Koordination und Reaktion werden gefordert und trainiert durch „rechts-links“ Bewegung und verschiedene Tanzschritte (Rhythmuswechsel und Richtungswechsel),
- Konzentration und Aufmerksamkeit werden geschult – da alle Choreographien angesagt werden und sofort umzusetzen sind.

Wichtig ist das Erleben von Gemeinschaft und Erfolg.

Das Angebot in der Gesundheitswoche umfasste Tänze im Sitzen und Tänze auf der Fläche, die die oben genannten Ziele deutlich erkennen und erleben ließen. Die Teilnehmer erkannten schnell die körperliche und geistige Aktivierung durch das Tanzen, fühlten sich motiviert und herausgefordert sich Tanzbegriffe zu merken und umzusetzen. Das Tanzen im Sitzen als Gedächtnis- und Koordinierungstraining wurde erkannt. Die vielfältigen Möglichkeiten, die das Tanzen im Sitzen mit Handgeräten bieten, konnten mit viel Freude und Spaß erprobt werden.



Tänze im Sitzen

Bilder: Verein „Gesundheit für alle“ e.V.



... und auf der Fläche

Dienstag, 10.10.2017 - Kräuterwanderung

13.00 – 15.00 Uhr, Kräuterwanderung durch Eckersbach mit Frau Steffi Strobel (Wild-Spezereyen) Reinsdorf.

Trotz regnerischen Wetters haben sich viele TeilnehmerInnen entschlossen an der Kräuterwanderung durch Eckersbach teilzunehmen und waren begeistert, was in dem kleinen Wäldchen alles an Kräutern zu finden war.

Danach wurde gemeinsam in den Räumen des Vereins „Gesundheit für alle“ e. V. mit Frau Strobel über verschiedene Anwendungsmöglichkeiten gesprochen, kleine Snacks zubereitet und man konnte sich über die gesunden Produkte der Kräutermanufaktur in Reinsdorf informieren.



Kräuterwanderung in Eckersbach
Bilder: Verein „Gesundheit für alle“ e.V.



Information und Anwendung

Mittwoch, 11.10.2017 - Vortrag „Seelisches Gleichgewicht im Alter“

10.00 Uhr, Herr Horst Kleizmantatis, Leiter der TelefonSeelsorge der Stadtmission Zwickau e.V., hält einen Vortrag zum Thema „ZUFRIEDEN? – Seelisches Gleichgewicht im Alter“.

Sehr zahlreich erschienen Interessierte und teils Betroffene zum Vortrag über „Seelisches Gleichgewicht im Alter“. Es wurde sehr lebhaft zu diesem Thema diskutiert.



Teilnehmer des Vortrages:
Bilder: Verein „Gesundheit für alle“ e.V.



„Seelisches Gleichgewicht im Alter“

Donnerstag, 12.10.2017 – Bewegung, Gymnastik und Entspannung

Aktivangebote mit Physiotherapeutin Frau Karen Pfeifer

09.00 – 09.30 Uhr – Morgengymnastik – „So werden Sie munter – Kreislauf und Verdauung kommen in Schwung“

Hier wurden den TeilnehmerInnen leichte Übungen gezeigt, wie man die Durchblutung und den Kreislauf anregen kann. Auch Atemübungen und einfache Massagegriffe zum Anregen der Verdauung wurden übermittelt.

09.45 - 10.15 Uhr – Übungen auf der Matte – gegen Rückenschmerzen und Steifheit - Übungen auf der Matte, die besonders bei Rückenbeschwerden bedenkenlos durchgeführt werden können, wurden vorgestellt und ausgeführt

10.30 – 11.00 Uhr – Aktiv sein geht auch im Sitzen

„Aktiv sein geht auch im Sitzen“ war das Motto der Sitzgymnastik. Es wurde ein Übungsprogramm vorgestellt und schriftlich mitgegeben, wobei alle Gelenke und große Muskelgruppen im Sitzen aktiviert werden können.

11.15 – 11.45 Uhr – Durchatmen und Gedanken loslassen – Atemübungen zum Beruhigen und Einschlafen.

Es wurden Atemübungen gezeigt und erspürt, wie man sich selbst beruhigen und bis zur Entspannung singen kann.

In den Pausen zwischen den Kursen wurden zahlreiche Fragen gestellt, und man konnte die Sinne an einem Sinnesparcour testen.



Atemübungen

Bilder: Verein „Gesundheit für alle“ e.V.



Sinnesparcours

Freitag 13.10.2017 – Gesunde Ernährung

Am Vormittag wurde, zum Abschluss der Gesundheitswoche, unter dem Thema „Gesund grillen“ verschiedenes Grillgut unter fachmännischer Anleitung der Ernährungsberaterin Frau Sandra Münster von der Fa. Alippi in Zwickau gemeinsam zubereitet und verzehrt.



Großer Andrang ...

Bilder: Verein „Gesundheit für alle“ e.V.



beim „gesundem Grillen“

Ziel des Vereins „Gesundheit für alle“ e.V. war und ist es weiterhin, alle Schwerpunkte in ihren theoretischen Ansatzpunkten und in der praktischen Umsetzung nachhaltig für das eigene Leben aufzunehmen und damit präventiv Alterserkrankungen vorzubeugen.

Bei dieser Veranstaltung gab es ebenfalls Informationen zur Handhabung verschiedener Küchenutensilien. Dabei wurde auch gezeigt, wie mit einfachen Mitteln für verschiedene Altersgruppierungen eine optimale Ernährungsweise praktiziert werden kann, wie in der Alltagsernährung individuelle Verhaltensweisen berücksichtigt werden können und wie eine

gesunde Ernährungsweise und altersgerechte Bewegung im Zusammenhang stehen.

Die TeilnehmerInnen der Gesundheitswoche erhielten für jede Veranstaltung Informationen über den gesundheitsfördernden Zusammenhang.

Mit der Förderung der Sächsischen Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e. V. und dem Staatsministerium für Soziales und Verbraucherschutz des Freistaates Sachsen wurde die Gesundheitswoche 2017 in unserem Verein „Gesundheit für alle“ e. V. bei der Organisation, Vorbereitung und Durchführung finanziell unterstützt. Dafür bedanken wir uns im Namen aller Beteiligten sehr herzlich. Wir werden uns auch im nächsten Jahr an der 25. Sächsischen Gesundheitswoche aktiv beteiligen.

Vielen Dank.