



**Landesvereinigung für Gesundheitsförderung
in Schleswig-Holstein e.V.**
Flämische Str. 6-10, 24103 Kiel
Tel.: 0431/ 94 2 94, Fax: 0431/ 94 8 71
gesundheit@lvqfsh.de
www.lv-gesundheit-sh.de



Pressemitteilung

22/2011

So bewegt kann Alltag im Alter sein

Arbeitshilfen zur Bewegungsförderung online oder als Ringordner verfügbar

Kiel/Berlin - 15. August 2011. Von Gesundheitswanderung bis Tanztee: Wie kann Bewegung im Alltag älterer Menschen als etwas Selbstverständliches etabliert werden? Mit dieser Frage haben sich in den vergangenen zwei Jahren in jedem Bundesland Zentren für Bewegungsförderung beschäftigt. Sie wurden im Rahmen des Nationalen Aktionsplans „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ bei den Landesvereinigungen für Gesundheit eingerichtet und haben zahlreiche erfolgreiche Praxisbeispiele initiiert oder ermittelt, die die Bewegungsförderung bei älteren Menschen unterstützen.

Das gesamte Wissen und die Erfahrungen der Zentren ist in der Publikation „Mehr Bewegung im Alter – Aktives Leben im Alter fördern“ als praktischer Ringordner verfügbar oder auf den Webseiten www.lv-gesundheit-sh.de /Arbeitsschwerpunkte /Bewegung im Norden oder www.bewegung-foerdern.de online abrufbar. Gefördert wurde die Ergebnisdarstellung der Zentren für Bewegungsförderung ebenfalls im Rahmen des Nationalen Aktionsplans IN FORM durch das Bundesministerium für Gesundheit.

Der Ringordner gibt einen Überblick über erfolgreiche Praxisbeispiele und bewährte Arbeitshilfen, um Akteurinnen und Akteure in der Praxis zu unterstützen. Die Beispiele sollen neue Ideen bieten, wie Seniorinnen und Senioren für Bewegung im Alltag sensibilisiert und motiviert werden können und wie Zugänge zu den älteren und oft einsamen Menschen gestaltet werden können. Die Arbeitshilfen bieten zudem praktische Hilfestellung, um entsprechende bedarfsgerechte Angebote vor Ort umzusetzen.

Die Website ergänzt den Ordner mit weiterführenden Informationen über die Aktivitäten der einzelnen Zentren für Bewegungsförderung in den Bundesländern. In einer Datenbank auf der Website kann zudem gezielt und altersgruppenübergreifend nach Praxisbeispielen und Arbeitshilfen in den einzelnen Bundesländern recherchiert werden.

Bei Interesse an der Publikation „Mehr Bewegung im Alter – Aktives Leben im Alter fördern“ können Sie diese gerne beim Zentrum für Bewegungsförderung Nord der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V. anfordern.

Weitere Informationen unter:

www.lv-gesundheit-sh.de

www.bewegung-foerdern.de

www.bewegung-im-norden.de,

www.in-form.de.

Mehr Infos:

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V. (LVGF)

Flämische Straße 6-10, 24103 Kiel

Geschäftsführerin: Dr. Elfi Rudolph

Projektkoordination: Dr. Elfi Rudolph, Siri Hirsch

Tel: 0431/94 2 94 - Fax: 0431/9 48 71

E-Mail: gesundheit@lvqfsh.de