## HINTERGRUND

Die Wanderausstellung war ein Teil des Projektes „Bewegung im Norden“, das im Rahmen des Aktionsplans „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ durch das Bundesministerium für Gesundheit gefördert wurde. 2024 wurde die Ausstellung durch die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V. überarbeitet und neu aufgelegt.

## AUSSTELLUNGSUMFANG

Die Ausstellung „Bewegte Lebenswege“ besteht aus neun DIN-A1-Postern auf PVC-Plane. Die mitgelieferten, leicht zu befestigenden, Klemmschienen aus Aluminium ermöglichen eine einfache Aufhängung.

## AUSLEIHPROCEDERE

Die Ausleihdauer ist variabel, beträgt aber maximal vier Wochen. Die Ausstellung kann nach Terminabsprache in der Geschäftsstelle der LVGFSH abgeholt werden. Es ist auch ein Versand möglich. Die Ausleihe ist kostenfrei, es fallen ggf. Versandgebühren an.

## KONTAKT


**Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V.**

**Zentrum für Bewegungsförderung**
Ansprechpartnerin: Dorothea Wilken-Nöldeke

Seekoppelweg 5a, 24113 Kiel
0431 - 71 03 87 - 0
gesundheit@lvgfsh.de

www.lvgfsh.de/bewegungsfoerderung


**Für Fragen stehen wir Ihnen gerne jederzeit zur Verfügung!**

SH Schleswig-Holstein
Ministerium für Justiz und Gesundheit


Das „Zentrum für Bewegungsförderung“ bei der LVGFSH wird gefördert vom Ministerium für Justiz und Gesundheit des Landes Schleswig-Holstein.


LVGF SH

Informationen zur Ausstellung

# BEWEGTE LEBENSWEGE

**Ältere Menschen in Bewegung – wie und wo?**

EINE AUSSTELLUNG DES ZENTRUMS FÜR BEWEGUNGSFÖRDERUNG

Bewegung im Norden

## JEDE BEWEGUNG ZÄHLT!

Bewegung und körperliche Aktivität verbessern das seelische und körperliche Wohlbefinden, machen Spaß und fördern soziale Kontakte.

**Dabei gilt: Jede Bewegung zählt!**

Wer seinen Alltag aktiver gestaltet, bewegt sich mehr und verbessert somit seine Gesundheit. Dies ist auch in hohem Maße für ältere Menschen bedeutsam, um die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten und Erkrankungen vorzubeugen.

## VIELFÄLTIG BEWEGT DURCH DEN ALLTAG

Die Art und Weise, wie ältere Menschen Bewegung in ihren Alltag integrieren, ist so vielfältig wie die Menschen selbst und abhängig vom Lebensstil, den körperlichen Voraussetzungen sowie den sozialen und räumlichen Bedingungen. Um Bewegung zu fördern und Angebote erfolgreich zu gestalten, ist es daher notwendig, die Wünsche, Bedürfnisse und Lebensräume älterer Menschen zu kennen und einzubeziehen.

## BEWEGTE GESCHICHTEN

In „Bewegte Lebenswege" erzählen ältere Menschen, die sich in sehr unterschiedlichen Lebenssituationen befinden, über ihr Bewegungsverhalten im Alltag. Es wird deutlich, wie vielfältig Bewegung ist und welche Möglichkeiten Ältere sehen, sich regelmäßig zu bewegen.

„Bewegte Lebenswege" will Mut machen, anregen und neue Ideen aufzeigen, wie und wo Bewegung stattfinden kann – und Spaß macht. Zudem werden die Rahmenbedingungen ersichtlich, die für (mehr) Bewegung hilfreich, unterstützend und notwendig sind.

## AN WEN RICHTET SICH „BEWEGTE LEBENSWEGE"?

Die Ausstellung richtet sich an alle Interessierten, insbesondere an Menschen im Alter von 60plus sowie deren Interessenvertretungen und Angehörige.

Zudem sollen Multiplikator*innen aus dem Gesundheits-, Bildungs-, Senior*innen- und Sozialbereich für das Thema Bewegung für und mit älteren Menschen sensibilisiert und angeregt werden, um bewegungsfördernde Angebote und Umwelten partizipativ und zielgruppengerecht zu gestalten.

## WO KANN DIE AUSSTELLUNG EINGESETZT WERDEN?

„Bewegte Lebenswege" kann in vielen unterschiedlichen Kontexten und zu verschiedenen Anlässen im öffentlichen Raum gezeigt werden: z. B. auf Fachtagungen und Aktionstagen, in Gemeindehäusern, Stadtbüchereien, Nachbarschaftstreffs und Mehrgenerationenhäusern, in Banken oder Geschäften, kommunalen Einrichtungen, Physiotherapiepraxen, Reha- und Selbsthilfeeinrichtungen, Sportstätten oder Krankenhäusern.