



Bewegungsförderung 60+ Im Spannungsfeld zwischen Theorie und Praxis

**Zweite Regionalkonferenz des Zentrums für
Bewegungsförderung Nordrhein-Westfalen**

26. Oktober 2010, Essen

**Posterausstellung: Strukturen und Akteure der
Bewegungsförderung 60+**

Institutionen	Kontakt
AOK Rheinland/Hamburg	Laura Linden, Laura.Linden@rh.aok.de
Behinderten-Sportverband Nordrhein-Westfalen e.V.	Dr. Georg Schick, schick@bsnw.de
Deutsches Rotes Kreuz, Landesverband Nordrhein e.V.	Ursula Piechotta, u.piechotta@drk-nordrhein.de
IKK Nordhrein	Theresia Kempf, Theresia.Kempf@ikk-nordrhein.de
Landesseniorenvertretung NRW e.V.	Karin Rohkamm, info@lsv-nrw.de
Landesverband der Volkshochschulen von NRW e.V.	Ingrid Pieper-Sentuerk, piepersentuerk@vhs-nrw.de
Verkehrsverbund Rhein-Ruhr	Stephanie Wittmann, wittmann@vrr.de

Engagement der AOK Rheinland/Hamburg zur Sturzprophylaxe

Bleib sicher und mobil

Die AOK Rheinland/Hamburg engagiert sich im Bereich der Sturzprophylaxe und unterstützt damit die Ziele der Landesinitiative NRW „Sturzprävention bei Seniorinnen und Senioren“.



Fakten

Studien zeigen, dass die Teilnahme an einem Kraft-Balance-Training einen erheblichen Beitrag zur Sturzvermeidung bei Älteren leistet. Körperliche Aktivität und gezielte Bewegung fördern die Lebensqualität, die Mobilität und Selbstständigkeit älterer Menschen.

Mit dem Angebot „**Kraft-Balance-Training**“ wollen wir die Sturzgefahr in Pflegeeinrichtungen senken, die Umsetzung des Expertenstandards „Sturzprophylaxe in der Pflege“ in den Einrichtungen konkret unterstützen, und in der Folge die Pflegebedürftigkeit der Heimbewohner verringern und die Versorgung verbessern.

Inhalte der Workshops

- Grundlageninformationen zum Themenkomplex „Sturzprävention“
- Einführung in das „Kraft-Balance-Training“
- Rechtliche und organisatorische Aspekte
- Vermittlung methodisch-didaktischer Aspekte der Stundendurchführung
- Praxisvermittlung (geeignete Übungen, Material- und Geräteeinsatz)
- Reflexionsphasen
- Ausgabe von Info-Material und Broschüren

Die AOK Rheinland/Hamburg unterstützt Pflegeeinrichtungen mit einem Schulungsangebot für MitarbeiterInnen zur Durchführung von Kraft-Balance-Training!

Ansprechpartnerin:

AOK Rheinland/Hamburg – Die Gesundheitskasse
Laura Linden
Kasernenstraße 61
40213 Düsseldorf

Tel. 0211/87 91 - 25 15
Fax 0211/87 91 - 25 29
E-Mail laura.linden@rh.aok.de
Internet www.aok.de/rh

aktiv dabei

im Behinderten-Sportverband
Nordrhein-Westfalen e.V. (BSNW)



Prävention
Integration
Rehabilitationssport
Breitensport
Leistungssport
Lebensqualität
Teilhabe

Rund 81.000
Mitglieder im BSNW
sind über 60 Jahre alt.

Sport hält Körper, Geist und Seele gesund!

www.bsnw.de



DRK- Bewegungsprogramme

Wir bewegen ältere Menschen

Lange gut leben - mit unseren Angeboten in Bewegung bleiben

Unsere Bewegungsprogramme sind Angebote an ältere Menschen, die mit Erkrankungen aktiv sein oder trotz Einschränkungen etwas für ihre Gesundheit tun wollen, z.B. für Senioren oder chronisch Kranke.

Bewegung, Spiel und Spaß in geselliger Gemeinschaft mit Gleichaltrigen erleben und dabei Problemen vorbeugen durch gezielte und konsequent durchgeführte Übungen für Gelenke, Rücken und den ganzen Bewegungsapparat.

Bei unseren Bewegungsprogrammen können alle Senioren mitmachen, sofern bei gesundheitlichen Einschränkungen keine ärztlichen Bedenken entgegen stehen.



Aus unserem Bewegungsangebot für Senioren:

Seniorengymnastik

Rückengymnastik

Gedächtnistraining

Osteoporose-Gymnastik

Sturzprophylaxe – Kraft- & Balancetraining

Sittzttänze und -Spiele

Wassergymnastik

Tai Chi Chuan

Qui Gong

Yoga

Seniorengymnastik

Wohldosierte, individuell angepasste Übungen aktivieren Körper und Geist und fördern das Wohlbefinden.
Informieren Sie sich bei Ihrem DRK-Kreisverband.



vital 55+

Jetzt über die neuen Kurse informieren!



iKK *impuls*





Bewegung 60plus

Mit mehr als 2 Millionen Teilnehmenden in 170.000 Kursen pro Jahr leisten die Volkshochschulen einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsbildung in Deutschland.

Allein in NRW besuchen rund 350.000 Menschen regelmäßig die Gesundheitsangebote in 135 Volkshochschulen. Diese bieten wohnortnah und kostengünstig

- mehr als 25.000 Kurse in den Bereichen
 - o Bewegung, Gymnastik und Fitness
 - o Entspannung und Körpererfahrung
 - o Ernährung
 - o Erziehung, Pädagogik und Psychologie
- sowie Informationsveranstaltungen und Vorträge zum Gesundheitswesen, zu Krankheitsbildern und Heilmethoden

Unser Gesundheitsverständnis

Gesundheitsbildung an Volkshochschulen verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz und berücksichtigt den Zusammenhang von körperlichen, seelischen und sozialen Faktoren. Damit orientiert sie sich an der Ottawa-Charta der Weltgesundheitsorganisation WHO.

VHS macht gesünder

Qualitätsentwicklung und Kundenzufriedenheit haben für die VHS einen hohen Stellenwert. Alle Volkshochschulen in NRW sind zertifiziert. Der bundesweite „Qualitätsring Gesundheit“ setzt hohe Standards für eine zeitgemäße und teilnehmerorientierte Gesundheitsbildung.

Gemeinsam Gesundheit erleben

Der Deutsche Volkshochschul-Verband e.V. (DVV) hat mit den Krankenkassen Rahmenverträge abgeschlossen. Damit haben Teilnehmende in Präventionskursen die Möglichkeit einer anteiligen Kostenerstattung durch ihre Krankenkasse.

Zahlreiche VHS-Angebote gehen besonders auf die Bedürfnisse älterer Menschen ein. Diese Kurse verbinden Bewegung mit Entspannung und Ernährung und schaffen in guter Atmosphäre Gemeinschaftserlebnisse für alle.

„Nicht der Wind bestimmt den Kurs,
sondern die Segel, die wir setzen.“ (Seneca)



Yoga kennt kein Alter

Gymnastik vital 60+

Gedächtnistraining

Eine Schule für
die Hüfte

LebensARTen 50+



fit & mobil Ratgeber

Ausgabe Nr. 13 | Herbst 2010



Tipps für Aktive ab 60

Sport & Fitness
Aqua Fitness

Unterwegs
Abenteuer im Ruhrgebiet

Gesundheit & Wellness
Beliebte „Erdäpfel“



Herbst? Dann nichts wie raus...

Tipps für eine aktive Freizeitgestaltung finden Aktive ab 60 im kostenlosen fit & mobil Ratgeber.

Mehr Infos unter www.vrr.de oder im KundenCenter Ihres Verkehrsunternehmens.

