

Pressemitteilung

12/12/2010

Mit Spaß bewegt im Alter! Bewegungsspiel für und mit Seniorinnen und Senioren

Die LandesArbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. (LAGS) hat zwei Exemplare eines Bewegungsspiels für Senioren an die LAG PRO EHRENAMT e.V. überreicht. Dort wird das Spiel im Rahmen der Tätigkeit der „Ehrenamtlichen Seniorenbegleiter im Alltag“ eingesetzt. Diese Qualifizierungsmaßnahme wird von PRO EHRENAMT seit 2009 in verschiedenen saarländischen Landkreisen angeboten. Das Bewegungsspiel wurde im Rahmen des nationalen Aktionsplans INFORM im Auftrag der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) von Trainingswissenschaftlern der Universität Mainz entwickelt. Im Rahmen von INFORM werden auch Aktivitäten zur Steigerung der Lebensqualität von Seniorinnen und Senioren unterstützt. Dies ist Aufgabe der Zentren für Bewegungsförderung, von denen eines bei der LAGS Saarland und der LZG Rheinland-Pfalz angesiedelt ist.

Die jetzt an die LAG PRO EHRENAMT überreichten Materialien sind für verschiedene Bereiche der Seniorenarbeit geeignet. Sie bringen Gruppen mit beliebig vielen Spielern in Schwung, wobei Übungen für mehr Beweglichkeit, Muskelaufbau und Gleichgewicht auf unterhaltsame Weise Freude an mehr Bewegung vermitteln. Schwungtuch, Therabänder, Jonglierbälle, ein innovatives Bewegungsrad mit Spielkartenset und viele andere Materialien sind im Spiel enthalten und eröffnen spielerisch einen Zugang zu mehr Bewegung. Die Teilnehmer erfahren so, was sie noch alles können und wie sie sich ein Plus an Lebensqualität bis ins hohe Alter erhalten können.

Damit das Bewegungsspiel fachgerecht bei der Arbeit mit Seniorinnen und Senioren eingesetzt werden kann, bieten die LAGS und LAG PRO EHRENAMT e.V. seit Oktober 2010 in Kooperation kostenlose Workshops an, bei denen auch ein Zertifikat erworben werden kann.

Der nächste Workshop wird am 11. Januar 2011 von 17-19 Uhr stattfinden. Ort ist das Mehrgenerationenhaus in der Ursulinenstraße 22, 66111 Saarbrücken (Saal 1).

Sie können das Bewegungsspiel ab sofort bei der LAG PRO EHRENAMT e.V. kostenlos ausleihen oder für 50,- Euro inklusive aller Spielgeräte bei der LAGS käuflich erwerben.

Weitere Informationen zum Spiel finden Sie auf der Internetseite www.diebewegung.de unter dem Projekt „Bewegt im Alter“

Kontakt: LAG PRO EHRENAMT e.V., netzwerk@pro-ehrenamt.de, Tel.: 0681/3799-364

LAGS e.V.: bernard@lags.de, Tel.: 0681/976 19 7-0