

Bis ins hohe Alter selbstständig bleiben

AOVE bietet Schulung für Leiter von Seniorengruppen an: Gesunde Ernährung, richtige Bewegung und Tipps

Amberg-Sulzbach. Forschungsergebnisse belegen, dass eine gesunde Ernährung bis ins hohe Alter das Wohlbefinden fördert und ernährungsbedingten Erkrankungen vorbeugt. Gezieltes Bewegungstraining lässt außerdem die Selbstständigkeit älterer Menschen länger aufrecht erhalten und mindert deutlich das Sturzrisiko.

Deshalb bietet die AOVE-Koordinationsstelle „Alt werden zu Hause“ in Zusammenarbeit mit der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen für Leiter von Seniorengruppen eine Schulung an: „Gesunde Lebensstile fördern“ als Teil des bundesweiten Projektes „Im Alter in Form“. Ziel ist, Anregungen für eine vollwertige Ernährung, die richtige Mundpflege und angemessene Bewegung zu vermitteln.

Erarbeitet werden außerdem Aktivitäten und Maßnahmen, wie Eigenverantwortlichkeit für eine gesunde

Lebensweise – vor allem vollwertige Ernährung und ausreichende Bewegung – gestärkt werden kann. Die Teilnehmer erfahren, warum regelmäßige Bewegung sowohl den Erhalt

der Muskeln und die Funktion der Gelenke fördert, aber auch die geistige Leistungsfähigkeit verbessert. Des Weiteren geht es darum, welche Lebensmittel besonders geeignet sind

und wie täglich gute und gesunde Mahlzeiten zubereitet werden können. Die Teilnehmer bekommen Tipps, wie sie diese Themen in Seniorengruppen umsetzen können.



Auch das Thema Bewegung spielt bei der Schulung „Gesunde Lebensstile fördern“ eine große Rolle. Die Schulung wird zum bundesweiten Projekt „Im Alter in Form“ angeboten. Bild: prä