

Murtal

Projekt-Kick-off im Seniorenhaus Wegwarte in Knittelfeld

Heimo Korber | Mittwoch, 02.07.2014

Am 30.06.2014 lud das Seniorenhaus Wegwarte gemeinsam mit dem Projektteam (Mag.a Claudia Kraxner, ASKÖ Kärnten und Mag. (FH) Roland Deutsch, ASKÖ Steiermark) zur offiziellen Auftaktveranstaltung des Projekts „Generationen-FIT im betreuten Seniorenwohnheim“ in Knittelfeld.

Das Projekt – gefördert vom Fonds Gesundes Österreich und der ASKÖ Bundesorganisation – hat eine Laufzeit von 24 Monaten und insgesamt nehmen 11 Seniorenwohnheime (5 Häuser in Kärnten sowie 6 Häuser in der Steiermark) daran teil. Jedes Seniorenwohnheim veranstaltet im Rahmen des Projekts gemeinsam mit einer Partnerinstitution (Kindergarten oder Volksschule) Generationen-FIT-Feste. Dabei kommen die Kinder direkt in die Wohnheime, um gemeinsam mit den BewohnerInnen im Rahmen von Bewegungsspielen aktiv zu sein.

Dies ermöglicht das Miteinander der Generationen, das Erkennen von individuellen Ressourcen sowie den Austausch und ein voneinander Lernen und folglich ein gesundes Leben und Zusammenleben.



www.regionaljournal.at

Projekt-Kick-off im Seniorenhaus Wegwarte in Knittelfeld

Heimo Korber | Mittwoch, 02.07.2014

Am 30.06.2014 lud das Seniorenhaus Wegwarte gemeinsam mit dem Projektteam (Mag.a Claudia Kraxner, ASKÖ Kärnten und Mag. (FH) Roland Deutsch, ASKÖ Steiermark) zur offiziellen Auftaktveranstaltung des Projekts „Generationen-FIT im betreuten Seniorenwohnheim“ in Knittelfeld.

Das Projekt – gefördert vom Fonds Gesundes Österreich und der ASKÖ Bundesorganisation – hat eine Laufzeit von 24 Monaten und insgesamt nehmen 11 Seniorenwohnheime (5 Häuser in Kärnten sowie 6 Häuser in der Steiermark) daran teil. Jedes Seniorenwohnheim veranstaltet im Rahmen des Projekts gemeinsam mit einer Partnerinstitution (Kindergarten oder Volksschule) Generationen-FIT-Feste. Dabei kommen die Kinder direkt in die Wohnheime, um gemeinsam mit den BewohnerInnen im Rahmen von Bewegungsspielen aktiv zu sein.

Dies ermöglicht das Miteinander der Generationen, das Erkennen von individuellen Ressourcen sowie den Austausch und ein voneinander Lernen und folglich ein gesundes Leben und Zusammenleben.

Speziell bei älteren Menschen ist neben dem sozialen Kontakt mit jüngeren Generationen regelmäßige Bewegung entscheidend für körperliche und geistige Mobilität, Selbstständigkeit und Lebensqualität. Mit dem Einsatz von gezielter Bewegung lassen sich laut zahlreicher Studien physische und psychische Einschränkungen sowie Pflegebedürftigkeit vermeiden und folglich Kosten im Gesundheitssystem einsparen. Daher werden im Zuge des Projekts neben den Generationen-FIT-Festen in jedem Seniorenwohnheim zielgruppenspezifische Bewegungseinheiten installiert. Es gibt jeweils ein spezielles Angebot für BewohnerInnen, die mobiler sind und Einheiten für BewohnerInnen mit größeren Einschränkungen.

Vermittelt werden soll, dass Gesundheit und deren Förderung als lebenslanges Thema alle Generationen betrifft und gemeinsam gestaltet und erfahren wird.



Einladung
zur Kick-off Veranstaltung
des Projekts

Generationen-FIT im betreuten Seniorenwohnheim

„Gesund aktiv in die Zukunft. Aktiv gesund im Alter“

30. Juni 2014
ab 10:00 Uhr

Seniorenhaus Wegwarte
Wegwartegasse 2
8720 Knittelfeld



"Generationen-FIT" in Frantschach-St.Gertraud startet am 4. Juli



Einladung
zur Auftaktveranstaltung
des Projekts

Generationen-FIT im betreuten Seniorenwohnheim

„Gesund aktiv in die Zukunft. Aktiv gesund im Alter“

Generationen-FIT Fest
04. Juli 2014
ab 10:00 Uhr

Pflegeheim Frantschach-St.Gertraud
Frantschach 46
9413 St.Gertraud



Mit einer Auftaktveranstaltung am 4. Juli startet in der „Gesunden Gemeinde“ Frantschach-St.Gertraud das Projekt „Generationen-FIT im betreuten Seniorenwohnheim“. Gesundes Altern sollte als lebenslanger Prozess und in Verknüpfung der Ansätze zwischen Jung und Alt als generationsübergreifende Gesundheitsförderung verstanden werden. Das von der ASKÖ entwickelte und



Gesundheit und deren Förderung als lebenslanges Thema betrifft alle Generationen

Generationen-Fit

„Gesund aktiv in die Zukunft. Aktiv gesund im Alter“ ist das Motto des Generationen-Fit-Projektes in betreuten Seniorenwohnheimen. *Sabrina Steiner*

Speziell bei älteren Menschen ist neben dem sozialen Kontakt mit jüngeren Generationen regelmäßige Bewegung entscheidend für die Beibehaltung ihrer körperlichen und geistigen Mobilität, Selbstständigkeit und Lebensqualität. Mit dem Einsatz von gezielter Bewegung lassen sich laut zahlreichen Studien physische und psychische Einschränkungen sowie Pflegebedürftigkeit verringern und folglich Kosten im Gesundheitssystem sparen.

Bewegungsfest. Kärntens erstes Generationen-Fit-Fest fand in Frantschach-St. Gertraud statt. Jung und Alt feiern ein gemeinsames Bewegungsfest – dies ist eine der Grundideen von Generationen-Fit, einem zweijährigen Projekt der ASKÖ Kärnten mit kürzlicher Auftaktveranstaltung in der „Gesunden Gemeinde“ Frantschach-St. Gertraud. Am ersten Generationen-Fit-Fest nahmen die Bewohner des örtlichen Pflegeheims, vom „Betreuten Wohnen“ und die Kids vom unter

der Leitung von Silvia Petzmann stehenden Gemeindekindergarten St. Gertraud teil. „Die Kinder kommen direkt in das Wohnheim und laden die Senioren dazu ein, mit ihnen gemeinsam bei Bewegungsspielen aktiv zu werden“, erklärte Projektleiterin Claudia Kraxner den Ablauf der Generationen-Fit-Feste.

Generationen-Fit. Im Zuge des Projektes „Generationen-Fit im betreuten Seniorenwohnheim“, gefördert vom Fonds gesundes Öster-

reich und der ASKÖ Bundesorganisation, werden neben Generationen-Fit-Festen in jedem Seniorenwohnheim zudem zielgruppenspezifische Bewegungseinheiten installiert. Bei der Projektvorstellung im Beisein von Pflegeheimleiterin Anne Marie Weinberger, der Bundessportreferentin des Pensionistenverbandes Österreich Uschi Mortinger und der Kärntner PVÖ-Vertreterin Maria Lerchster freute sich Bürgermeister Günther Vallant darüber, dass neben weiteren zehn Senioreneinrichtungen in Kärnten und der Steiermark mitunter Frantschach-St. Gertraud als Standort dieses für die Teilnehmer völlig kostenlosen Projektes ausgewählt worden ist. Es geht um ein gesundes Leben und Zusammenleben, ein Miteinander der Generationen, das Erkennen individueller Ressourcen und um den Austausch und ein voneinander Lernen der Generationen.



Maria Lerchster, Claudia Kraxner, Bürgermeister Günther Vallant und Anne Marie Weinberger (v.l.) bei der Vorstellung des Generationen-Fit-Projektes

Generationen-FIT Fest in Frantschach-St. Gertraud

Jung und Alt feiern gemeinsame Bewegungsfeste - so die Grundidee vom Projekt "Generationen-FIT". In Frantschach-St. Gertraud fand dazu die Auftaktveranstaltung statt.



Am ersten Generationen-FIT Fest nahmen die BewohnerInnen des örtlichen Pflegeheims, vom Betreuten Wohnen und die Kids vom unter der Leitung von Silvia Petzmann stehenden Gemeindegarten St. Gertraud teil. „Die Kinder kommen direkt in das Wohnheim und laden die Senioren dazu ein, mit ihnen gemeinsam bei Bewegungsspielen aktiv zu werden“, erklärte Projektleiterin Mag. Claudia Kraxner den Ablauf der Generationen-FIT Feste.

Speziell bei älteren Menschen ist neben dem sozialen Kontakt mit jüngeren Generationen regelmäßige Bewegung entscheidend für die Beibehaltung ihrer körperlichen und geistigen Mobilität, Selbstständigkeit und Lebensqualität. Mit dem Einsatz von gezielter Bewegung lassen sich laut zahlreichen Studien physische und psychische Einschränkungen sowie Pflegebedürftigkeit vermeiden bzw. verringern und folglich Kosten im Gesundheitssystem sparen.

Im Zuge des Projektes „Generationen-FIT im betreuten Seniorenwohnheim“, gefördert vom Fonds gesundes Österreich und der ASKÖ Bundesorganisation, werden neben den Generationen-FIT-Festen in jedem Seniorenwohnheim zudem zielgruppenspezifische Bewegungseinheiten installiert. Bei der Projektvorstellung im Beisein von Pflegeheimleiterin Anne Marie Weinberger, der Bundessportreferentin des Pensionistenverbandes Österreich Uschi Mortinger und der Kärntner PVÖ-Vertreterin Maria Lerchster freute sich Bürgermeister Günther Vallant darüber, dass neben weiteren 10 Senioreneinrichtungen in Kärnten und der Steiermark mitunter Frantschach-St.Gertraud als Standort dieses für die Teilnehmer/innen völlig kostenlosen Projektes ausgewählt worden sei.

Beim 1. Generationen-FIT Fest in Frantschach-St.Gertraud durfte auch ein gemütlicher Abschluß nicht fehlen. Über Einladung der Marktgemeinde sorgte Hans Tatschl mit dem Team des örtlichen Pensionistenverbandes für die Bewirtung, als Vertreterin des gemeindlichen „Gesunde Gemeinde“-Arbeitskreises wurde auch Claudia Arpa gesichtet.

ÜBERSICHT

- HOME
- Über Uns
- Themen
- Gesunde Gemeinde
- Gesunde Gemeinde Cup
- Gesunde Schule
- Gesunder Kindergarten
- Gesunder Betrieb
- Gesunde Küche
- Rezept des Monats
- Herz-Kreislauf Modelprojekt
- Gesunde Gemeinde Zeitung

Generationen-FIT Fest in Frantschach-St. Gertraud

Jung und Alt feiern gemeinsame Bewegungsfeste - so die Grundidee vom Projekt "Generationen-FIT". In Frantschach-St. Gertraud fand dazu die Auftaktveranstaltung statt.

Am ersten Generationen-FIT Fest nahmen die BewohnerInnen des örtlichen Pflegeheims, vom Betreuten Wohnen und die Kids vom unter der Leitung von Silvia Petzmann stehenden Gemeindegarten St. Gertraud teil. „Die Kinder kommen direkt in das Wohnheim und laden die Senioren dazu ein, mit ihnen gemeinsam bei Bewegungsspielen aktiv zu werden“, erklärte Projektleiterin Mag. Claudia Kraxner den Ablauf der Generationen-FIT Feste.

Speziell bei älteren Menschen ist neben dem sozialen Kontakt mit jüngeren Generationen regelmäßige Bewegung entscheidend für die Beibehaltung ihrer körperlichen und geistigen Mobilität, Selbstständigkeit und Lebensqualität. Mit dem Einsatz von gezielter Bewegung lassen sich laut zahlreichen Studien physische und psychische Einschränkungen sowie Pflegebedürftigkeit vermeiden bzw. verringern und folglich Kosten im Gesundheitssystem sparen.

Im Zuge des Projektes „Generationen-FIT im betreuten Seniorenwohnheim“, gefördert vom Fonds gesundes Österreich und der ASKÖ Bundesorganisation, werden neben den Generationen-FIT-Festen in jedem Seniorenwohnheim zudem zielgruppenspezifische Bewegungseinheiten installiert. Bei der Projektvorstellung im Beisein von Pflegeheimleiterin Anne Marie Weinberger, der Bundessportreferentin des Pensionistenverbandes Österreich Uschi Mortinger und der Kärntner PVÖ-Vertreterin Maria Lerchster freute sich Bürgermeister Günther Vallant darüber, dass neben weiteren 10 Senioreneinrichtungen in Kärnten und der Steiermark mitunter Frantschach-St.Gertraud als Standort dieses für die Teilnehmer/innen völlig kostenlosen Projektes ausgewählt worden sei.

Beim 1. Generationen-FIT Fest in Frantschach-St.Gertraud durfte auch ein gemütlicher Abschluß nicht fehlen. Über Einladung der Marktgemeinde sorgte Hans Tatschl mit dem

Das VIDEO GESUNDHEITSLAND KÄRNTEN stellt sich vor

Kärntens 1. Generationen-FIT Fest fand in Frantschach-St. Gertraud statt



Jung und Alt feiern gemeinsame Bewegungsfeste. Die ist eine der Grundideen von Generationen-Fit, einem 2jährigen Projekt der ASKÖ Kärnten mit kürzlicher Auftaktveranstaltung in der „Gesunde Gemeinde“ Frantschach-St. Gertraud. Am ersten Generationen-FIT Fest nahmen die Bewohner/innen des örtlichen Pflegeheimes, vom Betreuten Wohnen und die Kids vom unter der Leitung von Silvia Petzmann stehenden Gemeindekindergarten St. Gertraud teil. „Die Kinder kommen direkt in das Wohnheim und laden die Senioren dazu ein, mit ihnen

gemeinsam bei Bewegungsspielen aktiv zu werden“, erklärte Projektleiterin Mag. Claudia Kraxner den Ablauf der Generationen-FIT Feste.

Speziell bei älteren Menschen ist neben dem sozialen Kontakt mit jüngeren Generationen regelmäßige Bewegung entscheidend für die Beibehaltung ihrer körperlichen und geistigen Mobilität, Selbstständigkeit und Lebensqualität. Mit dem Einsatz von gezielter Bewegung lassen sich laut zahlreichen Studien physische und psychische Einschränkungen sowie

1.383 Beitrag eingestellt von **Martin Jegart** aus Frantschach-Sankt Gertraud am 04.07.2014

134 Leser
direkt: 112 über Suchmaschinen: 3
über Links: 3 über Empfehlungen: 16

Lieber Leser,
ich freue mich über einen [Kommentar](#), eine [Nachricht](#) oder einen [Beitrag](#) von Ihnen!
Herzlichst, Martin Jegart

Jetzt kostenlos mitmachen

Prospekte aus Frantschach-Sankt Gertraud

Spitzensport - live und hautnah!

Sky Welt + Sport Paket
jetzt um nur
€ 24,90 mtl.

Mittwoch, den 2. Juli 2014

Unterkaerntner Nachrichten

www.unterkaerntner.at

Center Wolfsberg feierte 60 treuen Kunden

Am Freitag feierte das EUCO-Center in Wolfsberg am Freitag, dem 4. Juli, seinen 60. Geburtstag. In der Feier nahmen rund 60 zufriedene Kunden teil, die die „Bierbaumer Baum“-Kulturnachmittag, ein Gewinnspiel mit Preisen im Gesamtwert von 250 Euro für Kinder, Aktionen der Geschäfte im Einkaufszentrum so-Grillhandel & Co.

Das EUCO-Center in Wolfsberg feierte am Freitag, dem 4. Juli, seinen 60. Geburtstag. In der Feier nahmen rund 60 zufriedene Kunden teil, die die „Bierbaumer Baum“-Kulturnachmittag, ein Gewinnspiel mit Preisen im Gesamtwert von 250 Euro für Kinder, Aktionen der Geschäfte im Einkaufszentrum so-Grillhandel & Co.

Das EUCO-Center in Wolfsberg feierte am Freitag, dem 4. Juli, seinen 60. Geburtstag. In der Feier nahmen rund 60 zufriedene Kunden teil, die die „Bierbaumer Baum“-Kulturnachmittag, ein Gewinnspiel mit Preisen im Gesamtwert von 250 Euro für Kinder, Aktionen der Geschäfte im Einkaufszentrum so-Grillhandel & Co.

Zeugnis-Belohnung

Schatz kündigte zum Schluss noch an, dass es für die Kunden von Morgen am Freitag, dem 4. Juli, ein ganz besonderes „Zuckerl“ geben wird: „Wir möchten sie nach der Zeugnisverteilung für sehr gute Leistungen belohnen. Jeder Schüler mit alles Eisner bekommt einen EUCO-Einkaufsgutschein im Wert von zehn Euro geschenkt!“

Bis 5. Juli gibt es außerdem einige verschiedene Geburtstags-Angebote bei Adeq zu Tiefstpreisen und auf jedes Frühstück im Euco-SB-Restaurant einen Rabatt von 30 Prozent! Auch einige im Center befindlichen Geschäfte bieten eigene Aktionen an. PR



Die Gewinner der drei Hauptpreise (von links): Peter Klade mit Tochter (2. Preis), Theresia Zwantschko (3. Preis), „Glücksengel“ Luki mit Center-Leiter Dietmar Schatz, Hedwig Zinterl (1. Preis) mit Ehemann.

Frantschach-St. Gertraud: Projekt „Generationen-FIT“ startet am 4. Juli

Mit einer Auftaktveranstaltung am 4. Juli wird in der „Gesunden Gemeinde“ Frantschach-St. Gertraud das Projekt „Generationen-FIT“ im betreuten Seniorenwohnheim in Angriff genommen. „Gesundes Altern sollte als lebenslanger Prozess und in Verknüpfung der Ansätze zwischen Jung und Alt als generationsübergreifende Gesundheitsförderung verstanden werden“ – so lautet der Ansatz des von der ASKÖ (Arbeitsgemeinschaft für Sport und Körperkultur in Österreich) entwickelten und vom Fonds Gesundes Österreich geförderten Projekts.

„Generationen-FIT“, an dem insgesamt 10 Seniorenwohnheime und 10 Kindergärten/Volksschulen teilnehmen, versteht sich als gesundheitsorientiertes und für alle TeilnehmerInnen völlig kostenloses Bewegungsprojekt rund um ein gesundes Leben und Zusammenleben, ein Miteinander der Generationen, um das Erkennen individueller Ressourcen und um den Austausch und ein voneinander Lernen.

Gestartet wird damit im Pflegeheim Frantschach bzw. in der davor gelegenen Parkanlage mit einem Generationen-FIT-Fest am Freitag, dem 4. Juli, um 10 Uhr bei aktiver Beteiligung der BewohnerInnen des Pflegeheimes, des Betreuten Wohnens sowie den Kids vom Gemeindekindergarten St. Gertraud. Alle Interessierten sind dazu herzlich eingeladen.



meinbezirk.at

Nachrichten ▾ Leben ▾ Termine Gewinnspiele Galerien ▾ Karriere &

Österreich > Themen > Generationen-Fit

Generationen-Fit (12)



16 Bilder

Ein Abschlussfest für das ASKÖ-„Generationen-FIT“-Projekt in Frantschach-St.Gertraud

Martin Jegart | Wolfsberg | am 02.06.2016 | 176 mal gelesen

Einen hoffentlich nicht dauerhaften Abschied feierte die ASKÖ als kostenloser Anbieter des in Frantschach-St.Gertraud über zwei Jahre geführten Projektes „Generationen-FIT“. Dabei wurden von den ASKÖ-Trainerinnen mit den Bewohnerinnen und Bewohnern des zur Unternehmensgruppe DDR. Wagner gehörigen Pflegeheimes und jenen des benachbarten Betreuten Wohnen insgesamt 250 altersgerechte Bewegungseinheiten absolviert. Monatlich...



11 Bilder

Frantschach-St.Gertraud ist Generationen-FIT

Martin Jegart | Wolfsberg | am 19.11.2014 | 160 mal gelesen

Bewegungsspiele zwischen Jung und Alt, sogenannte Generationen-FIT Feste, sind mitunter Bestandteil des von der ASKÖ Kärnten in der „Gesunden Gemeinde“ Frantschach-St.Gertraud schon seit Jahresmitte angebotenen und für die Teilnehmer völlig kostenlosen Programmes Generationen-FIT im betreuten Senioren-Wohnheim. Zielsetzung dieses vor Ort von Claudia Kraxner vom ASKÖ-Landesverband betreuten Projektes ist gleichzeitig die...

Wegwarte Knittelfeld feierte ihren runden Zehner



Fotos: Heinz Waldhuber -

Es war heiß, aber auch ebenso herzlich – das Jubiläum, das am vergangenen Wochenende aus Anlass des zehnjährigen Bestehens des Seniorenhauses „Wegwarte“ in Knittelfeld gefeiert wurde. Mit ihrem Mitarbeiterteam hatten KräuterGarten-Geschäftsführerin Maria Theresia Reisinger und Hausleiterin Sabine Brass-Gruber einen Jubiläumstag unter dem Motto „10 Jahre erstklassige Pflege“ in Knittelfeld organisiert, der neben allerlei kulinarischen Feinheiten auch

Bezirksblätter WOCHE bz RUND SCHAU woche.at

Nachrichten ▾ Leben ▾ Termine Gewinnspiele Galerien ▾ Arbeits

Österreich > Steiermark > Murtal > Lokales > Beitrag: Wegwarte Knittelfeld feierte ihren runden Zehner > Bild 37 von 81

◀ Zum Beitrag

◀ 37 von 81 ▶



Vollbild anzeigen

WOCHEN.at

Nur zur Ansicht!

SPORT | LEBEN

SPIEL UND SPASS

Generationen-FIT Fest



Am ersten Generationen-FIT Fest nahmen die Bewohnerinnen des örtlichen Pflegeheims von Betreutem Wohnen und die Kids vom Gemeindekindergarten St. Gertraud teil. „Die Kinder kommen direkt in das Wohnheim und laden die Senioren dazu ein, mit ihnen gemeinsam bei Bewegungsspielen aktiv zu werden“, erklärte Projektleiterin Mag. Claudia Kraxner.

Speziell bei älteren Menschen ist neben dem sozialen Kontakt mit jüngeren Generationen regelmäßige Bewegung entscheidend für die Beibehaltung ihrer körperlichen und geistigen Mobilität und Lebensqualität.

Im Zuge des Projektes „Generationen-FIT im betreuten Seniorenwohnheim“, gefördert vom Fonds Gesundes Österreich und von der ASKÖ Bundesorganisation, werden neben spezifische Bewegungseinheiten durchgeführt. Die Projektvorstellung ging im Beisein von Pflegeheimleiterin Anne Marie Weinberger, der Bundessportreferentin des Pensionistenverbandes Österreichs, Uschi Mortinger, und der Kärntner PVÖ-Vertreterin Maria Lerchster sowie Bürgermeister Günther Vallant über die Bühne.

Über Einladung der Marktgemeinde sorgte Hans Tatschl mit dem Team des örtlichen Pensionistenverbandes für die Bewirtung.

Jung und Alt feiern gemeinsame Bewegungsfeste – so die Idee von „Generationen-FIT“. In Frantschach-St. Gertraud (Kärnten) fand die Auftaktveranstaltung statt.



Frantschach-St. Gertraud ist Generationen-FIT

Bewegungsspiele zwischen Jung und Alt, sogenannte Generationen-FIT Feste, sind mitunter Bestandteil des von der ASKÖ Kärnten in der „Gesunden Gemeinde“ Frantschach-St. Gertraud schon seit Mitte 2014 angebotenen und für die Teilnehmer völlig kostenlosen Programmes im betreuten Senioren-Wohnheim. Zielsetzung dieses vor Ort von Claudia Kraxner vom ASKÖ-Landesverband betreuten Projektes ist gleichzeitig die regelmäßige wöchentliche Bewegung der Bewohner des Pflegeheimes und vom benachbarten Betreuten Wohnen. Speziell bei älteren Menschen ist neben dem sozialen Kontakt mit der jüngeren Generation, in diesem Fall den Kids vom Gemeindekindergarten, regelmäßige Bewegung entscheidend für die Beibehaltung ihrer körperlichen und geistigen Mobilität, Selbständigkeit und Lebensqualität. Mit dem Einsatz von gezielter Bewegung lassen sich laut zahlreichen Studien zudem physische und psychische Einschränkungen sowie Pflegebedürftigkeit vermeiden bzw. verringern. Daraus folgt, dass auch Kosten im Gesundheitssystem gespart werden können.



12

Mittwoch, den 3. Dezember 2014

Frantschach-St. Gertraud: Die Gemeinde macht sich jetzt Generationen-FIT

Bewegungsspiele zwischen Jung und Alt, sogenannte Generationen-FIT-Feste, sind mitunter Bestandteil des von der ASKÖ Kärnten in der „Gesunden Gemeinde“ Frantschach-St. Gertraud schon seit Jahresmitte angebotenen und für die Teilnehmer völlig kostenlosen Programmes „Generationen-FIT“ im betreuten Senioren-Wohnheim. Zielsetzung dieses, vor Ort von Claudia Kraxner vom ASKÖ-Landesverband betreuten Projektes ist gleichzeitig die regelmäßige wöchentliche Bewegung der Bewohner des Pflegeheimes und des benachbarten Betreuten Wohnens. Speziell bei älteren Menschen ist ne-

ben dem sozialen Kontakt mit der jüngeren Generation, in diesem Fall mit den Kindern vom Gemeindekindergarten, regelmäßige Bewegung entscheidend für die Beibehaltung ihrer körperlichen und geistigen Mobilität, Selbständigkeit und Lebensqualität.

Mit dem Einsatz von gezielter Bewegung lassen sich laut zahlreichen Studien zudem physische und psychische Einschränkungen sowie Pflegebedürftigkeit vermeiden bzw. verringern, folglich auch Kosten im Gesundheitssystem sparen. Von der Bewegungsfreudigkeit seiner jungen und älteren Gemeindebürger überzeugte sich im unter der Leitung von Anne Marie Weinberger stehenden Pflegeheim zuletzt auch Frantschach-St. Gertrauds Bürgermeister Günther Vallant.



Jung und alt erleben bei den Generationen-FIT-Festen gemeinsame Freude an der Bewegung.

LEBEN | GESUNDHEIT



Präsentation des Kärntner Folgeprojekts „Aktiv gesund im Alter“: Günter Leikam, ASKÖ-Landesgeschäftsführer, Thesi Zak, Motogeragogin/Referentin, Mag. Claudia Kraxner, Projektleiterin, Dr. Beate Prettnner, Gesundheits- und Sozialreferentin des Landes Kärnten, und Anton Leikam, ASKÖ-Präsident Kärnten (v. l. n. r.)



FOTOS: ASKÖ KÄRNTEN

Der Kontakt mit jüngeren Generationen ist wichtig für die physische und psychische Beweglichkeit

GENERATIONEN-FIT IN BETREUTEN SENIORENWOHNHEIMEN

Aktiv gesund *im Alter!*

Besonders bei älteren Menschen ist neben dem Kontakt mit Jüngeren **regelmäßige Bewegung** wichtig für die Erhaltung der Lebensqualität. Dadurch lassen sich laut **zahlreicher Studien** körperliche und geistige Einschränkungen vermeiden und somit die **Kosten im Gesundheitssystem senken**.

Im Rahmen des Bewegungsprojekts „Generationen-FIT“ wurden ab März 2014 in je fünf betreuten Seniorenwohnheimen in Kärnten und der Steiermark gesundheitsorientierte Bewegungsangebote eingeführt. Zusätzlich förderten regelmäßige Generationen-FIT-Feste gemeinsam mit Kindergärten und Volksschulen das gegenseitige Verständnis unterschiedlicher Altersgruppen. Damit soll das Lernen voneinander und folglich ein gesundes Leben und Zusammenleben der Generationen ermöglicht werden.

REGELMÄSSIG BEWEGUNG

Vermittelt wurde den TeilnehmerInnen am Projekt, dass vor allem bei älteren Menschen Gesundheit die Grundlage für Zufriedenheit, Selbstständigkeit und somit für die Erhaltung der Lebensqualität ist. Daher wurde besonders auf die Bedeutung von regelmäßiger Bewegung zur Erhaltung der Mobilität hingewiesen und diese in praktischen



Bestens betreut durch ausgebildete Senioren-ÜbungsleiterInnen



Spiel und Spaß beim Generationen-FIT-Fest gemeinsam mit Kindern



Bei monatlichen Festen wird das Generationenverständnis gestärkt

Übungseinheiten in den Alltag integriert. Das Projekt wurde vom Fonds Gesundes Österreich, dem Bundes-Sportförderungsfonds und der ASKÖ-Bundesorganisation gefördert. „Generationen-FIT“ wird nun nach einer Laufzeit von fast zweieinhalb Jahren mit über 7.000 TeilnehmerInnen an Bewegungseinheiten und an generationenübergreifenden Bewegungsfesten abgeschlossen.

ES GEHT WEITER ...

Einige der Seniorenwohnheime führen die Bewegungseinheiten fort. In Kärnten gibt es bereits ein Nachfolgeprojekt mit dem Titel „Aktiv gesund im Alter“. Das Projekt wird durch den Kärntner Gesundheitsfonds und die Kärntner Gesundheitsreferentin Landeshauptmannstellvertreterin Dr. Beate Prettnner unterstützt.

INFO: „Generationen-FIT“ oder „Aktiv gesund im Alter“: ASKÖ Kärnten, Projektleiterin Mag. Claudia Kraxner, Tel.: 0463/51 18 76-106, Mail: claudia.kraxner@askoe-kaernten.at