

Füllen Sie die Lücken um mehr über das Projekt MENTA50+ herauszufinden:

MENTA FÜR SIE

Das Projekt zielt darauf ab, innovative, nützliche und effektive Instrumente zur Förderung der seelischen Gesundheit bereit zu stellen. Anbieten im Bereich SeniorenInnenbildung und des SeniorInnenlernen können sich bei den Übungen des MENTA50+ Handbuchs und der Onlinematerialien inspirieren lassen und praktisch umsetzen. So ist es für die ältere Generation zentral, denn wer sind Sie mit den Übungen verbunden.

"Es gibt nichts Neues unter der Sonne, aber das, was es gibt, kann immer wieder neu entdeckt und organisiert werden."

"Es gibt nichts Neues unter der Sonne, aber das, was es gibt, kann immer wieder neu entdeckt und organisiert werden."

"Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung (Mitteilung) trägt allein der Verfasser, die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben. Das Projekt wird zusätzlich national kofinanziert und gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich, einem Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH."

527515-LLP-1-2012-1-ES-GRUNDTVIG-GMP

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Geschäftsbereich

PROJEKTPARTNER

1. UNIVERSITY OF MALAGA
www.uma.es



2. TREBAG PROPERTY & PROJECT MANAGEMENT LTD
www.trebag.hu



3. FORSCHUNGSINSTITUT DES ROTEN KREUZES
www.frk.or.at



4. UNIVERSITA DELLE LIBERETA DEL FVG
www.libereta-fvg.it



5. THE UNIVERSITY OF CHESTER
www.chester.ac.uk



6. IDEC S.A.
www.idec.gr



7. EUROPEAN UNIVERSITY CYPRUS
www.euc.ac.cy



8. MULTIDISCIPLINARY CENTRE MODI'IN MUNICIPALITY
www.Modiin.muni.co.il



Lernen zur Förderung der mentalen Fitness und des seelischen Wohlbefindens im höheren Alter



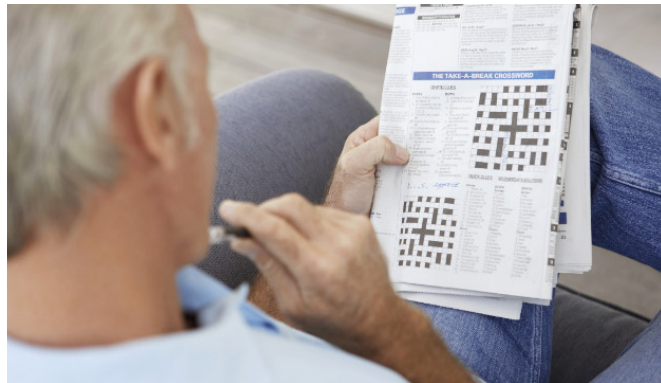
Programm für lebenslanges Lernen

www.menta50plus.eu

www.menta50plus.eu

ÜBER DAS PROJEKT

Der Altersstrukturwandel stellt gegenwärtig eine der größten Herausforderungen in Europa dar. Wie Statistiken belegen, waren im Jahr 2013 29,7 % der Bevölkerung in Europa 65 oder älter. Um die Aufrechterhaltung des Wohlstands und die Entwicklung in der Europäischen Union zu gewährleisten, müssen neue Wege der Erhaltung und Förderung der Gesundheit gefunden werden.



Das Projekt "MENTA50+" soll zur Bewusstwerdung des Nutzens von seelischem Wohlbefinden und von mentaler Fitness beitragen. Es werden spezifischen Leitlinien und Schlüsselkonzepte erarbeitet und innovative Lernmaterialien entwickelt, die auf die Bedürfnisse von älteren Menschen (in etwa 50 Jahre oder älter) und von Bedarfsträgern ausgerichtet werden.

Das Projekt MENTA50+ startete im Dezember 2012 und hat eine Laufzeit von zwei Jahren. Das Projekt wird durch die Europäische Union, durch das Grundtvig Programm für Lebenslanges Lernen gefördert. In Österreich wird es außerdem durch den Fonds Gesundes Österreich, einem Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH kofinanziert.

527515-LLP-1-2012-1-ES-GRUNDTVIG-GMP

MENTA 50+ basiert auf einem ganzheitlichen Ansatz von Gesundheit. Menta50+ trägt zur Förderung einer höheren sozialen, physischen, seelischen Aktivität älterer Menschen (50+) in fünf Bereichen bei:

SEELISCHE FITNESS

Einige **kognitive Funktionen** lassen im Alter nach. Wissenschaftliche Erkenntnisse belegen aber, dass sie in jedem Alter verbessert werden können.

STRESSBEWÄLTIGUNG

Übungen zum **Stressabbau** können die Stimmungslage verbessern sowie eine bewusstere und gesündere Verbindung zwischen Körper und Geist fördern.

SOZIALE NETZWERKE

Seelische Gesundheit steigt, wenn man mit anderen Menschen in Beziehung steht. **Beziehungen** sind die Basis für Wohlbefinden und machen uns stabiler, ausgeglichener, fröhlicher und widerstandsfähiger gegenüber täglichen Anforderungen.

GESUNDE ERNÄHRUNG

Als Quelle der körperlichen und geistigen Lebensenergie stellt die **Ernährung** einen wesentlichen Bestandteil eines aktiven und gesunden Lebens dar.

KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

Körperliche Aktivität unterstützt die mentale Konstitution. MENTA bietet daher eine Vielzahl von Übungen zur Förderung der Bewegung mit positivem Effekt auf kognitive Funktionen.

Bekannte und weniger bekannte Zitate, Sprichwörter und Redewendungen bieten Anlass den Geist in Schwung zu halten. Machen Sie doch einmal folgende Übung: Viele handeln von Ernährung. Aber handeln wirklich alle davon? Was ist ihre Bedeutung und welchen Bezug haben sie zu Ihrem Leben?

1. Der Appetit kommt beim Essen.
2. Essen und Trinken halten Leib und Seele zusammen.
3. Ein voller Bauch studiert nicht gern.
4. Der Magen ist leichter zu füllen als die Augen.
5. Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm.
6. Es wird nichts so heiß gegessen, wie es gekocht wird.
7. Liebe geht durch den Magen.
8. Sauer macht lustig.
9. Über Geschmack lässt sich nicht streiten.
10. Viele Köche verderben den Brei.
11. Aus einer schönen Schüssel kann man nicht immer gut essen.
12. Die Königin der Kochrezepte ist die Phantasie.
13. In vino veritas - im Wein liegt die Wahrheit.
14. Hunger ist der beste Koch.
15. Der Mensch ist, was er isst.
16. Zuviel kann man wohl trinken, doch nie trinkt man genug.
17. Geselliges Vergnügen, muntres Gespräch muss einem Festmahl die Würze geben.

