

## MATERIALIEN

# Mehr Bewegung im Alltag - Aktives Leben im Alter fördern

Bereits kleine Veränderungen im Alltag helfen älteren Menschen, etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu tun. Zum Beispiel die Hausarbeit, der Spaziergang oder gemeinsame Ausflug ins Grüne sind Möglichkeiten, Bewegung in den Alltag zu bringen.

Die Zentren für Bewegungsförderung haben zum Ziel, die Lebenswelten älterer Menschen zu erreichen. Sie sind Ansprechpartner für alle, die sich im Bereich Senioren und Bewegung engagieren. Die Zentren stellen in dieser Broschüre sich und ihre Arbeit vor.

Auch finden sich zahlreiche Arbeitshilfen und Praxisbeispiele, wie sich "bewegungsfreundliche Lebenswelten" für ältere Menschen erreichen lassen. Erfahren Sie mehr, zum Beispiel über die "Bewegungsoperette", "nachbarschaftliche Spaziergänge" und vieles mehr!

### **Bitte beachten Sie**

Die Broschüre steht nur zum Download bereit.



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/materialien/mehr-bewegung-im-alltag-aktives-leben-im-alter-foerdern/>