

# Das Säulen-Modell des Fachbereiches „Gesundheit & Bewegung“ in der Praxis

Mein ganzheitliches Programm  
an der Akademie für Ältere  
für Körper, Geist & Seele in nur 4 Schritten:

1. Fragen für sich beantworten.
2. Akademie-Programm durchstöbern
3. Anmelden
4. Dabei sein!



Eigenen Interessen & Bedürfnissen nachgehen, gemeinsam Spaß, langfristig motiviert bleiben!

## Informationsreihen

- Was interessiert mich?
- Welche Themen beschäftigen mich?
- Über was möchte ich mich austauschen?
- Wie kann ich meinen selbstbestimmten Lebensstil schützen?
- Was kann ich für meine Gesundheit tun?
- Wo sollte ich rechtzeitig vorsorgen?

### Beispiel Vorträge

- 1801 Vortrag: Bestattungen & Vorsorge
- 1954 Vortrag: Wohnformen im Alter

## Übungspraxis

- Möchte ich etwas für meine Ausdauer, Beweglichkeit, Muskelkraft etc. tun?
- Für welches Gedächtnistraining interessiere ich mich?
- Möchte ich mich drinnen o. draußen bewegen?
- Möchte ich mehr über meine Persönlichkeit erfahren?

### Beispiel Kurse:

- 1109 Herz-Kreislauf
- 1146 Move & Flow
- 1182 Square Dance
- 1252 Schach
- Wanderungen
- 1283 Traumarbeit

## Selbstlernangebote

- Wo möchte/ muss ich Regelmäßiger aktiv sein, um langfristige Erfolge zu erzielen?
- Was motiviert mich, macht mir Spaß?

### Beispiel Selbstlernangebote:

- D1188 Bewegungs- & Koordination
- D1189 Bewegung & Ausdauer
- D1190 Tanz & Gedächtnistraining

## Sonderprogramme

- Möchten ich mein Sicherheitsgefühl stärken?
- Schränkt Inkontinenz meine Mobilität ein?
- Möchte ich, dass sich mein Arzt mehr Zeit für mich nimmt?

### Beispiele Sonderprogramme:

- Sprechstunde Polizei
- Patientencoaching
- Beratungsgespräch Inkontinenz
- Sonderveranstaltungen

## Ehrenamt

Ehrenamtliche Tätigkeiten stärken die Identität, halten fit, fördern die Integration und bereiten Freude.

- Welche Interessen und Erfahrungen, welches Wissen möchten ich mit anderen teilen?
- Macht es mir Freude, mich für andere einzusetzen?