HEIDELBERG
Akademie für Ältere

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

- 1810 Vortrag: ADS im Alter?
- 1243 Vortrag: Arthrose in Hüft- & Kniegelenk

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
- 1303 Schach Wanderungen
- 1283 Traumarbeit

Selbstlernangebot

- 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

Sonderprogramm

- 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?