



älter werden
IN BALANCE

Aktiv im Alltag, aktiv im Leben

Fit und eigenständig bleiben: Anregungen
für Menschen mit Bewegungseinschränkung

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

01.10.2015 14:15 CEST

Tag der älteren Menschen am 1. Oktober: Bewegungstipps für mehr Gesundheit und Lebensfreude

Schon eine moderate Steigerung der Alltagsbewegung um nur 20 Minuten täglich wirkt sich positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden aus. Das gilt insbesondere auch für Ältere. Anregungen für einen bewegteren Alltag ohne großen Aufwand – mit leicht umsetzbaren Tipps gibt das Programm „Älter werden in Balance“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), das vom Verband der Privaten Krankenversicherung (PKV) unterstützt wird.

Wie ein aktiver Alltag für Ältere aussehen kann, zeigen die BZgA und der Deutsche Behindertensportverband e.V. (DBS) in der neuen gemeinsamen Broschüre „Aktiv im Alter, aktiv im Leben“. Erläutert am Beispiel von drei Charakteren, greift die Broschüre die Thematik der Bewegungseinschränkungen älterer Menschen durch z.B. künstliche Hüftgelenke, das Angewiesensein auf einen Rollator sowie Bettlägerigkeit auf und gibt praktische Tipps und konkrete Bewegungsanregungen auch für Menschen in diesen Lebenssituationen.

Die Broschüre „Aktiv im Alter, aktiv im Leben“ ist Bestandteil des BZgA-Programms „Älter werden in Balance“. Das Programm richtet sich an Menschen ab 65 Jahre mit dem Ziel, Krankheiten und Einschränkungen vorzubeugen und Pflegebedürftigkeit hinauszuzögern.

Weitere Informationen zum Programm „Älter werden in Balance“, vielfältige Bewegungsangebote, Tipps und Anleitungen für mehr Bewegung im Alltag sowie allgemeine Informationen zur Gesundheitsförderung älterer Menschen finden Sie unter www.aelter-werden-in-balance.de

Kostenlose Bestellung der Broschüre „Aktiv im Alter, aktiv im Leben“

über:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln
Online-Bestellsystem: www.bzga.de/infomaterialien
Fax: 0221/8992257
E-Mail: order@bzga.de
Bestellnummer 60582321

Die Broschüre steht außerdem zum Download bereit unter:
<http://www.bzga.de/infomaterialien/gesundheit-aelterer-menschen>

Die SIGNAL IDUNA Gruppe geht zurück auf kleine Krankenunterstützungskassen, die Handwerker und Gewerbetreibende vor über 100 Jahren in Dortmund und Hamburg gegründet hatten. Heute hält die SIGNAL IDUNA das gesamte Spektrum an Versicherungs- und Finanzdienstleistungen für alle Zielgruppen bereit.

Der Gleichordnungskonzern betreut mehr als zwölf Millionen Kunden und Verträge und erzielt Beitragseinnahmen in Höhe von rund sechs Milliarden Euro.

Weitere Informationen zur SIGNAL IDUNA Gruppe finden Sie auf www.signal-iduna.de

Kontaktpersonen



Edzard Bennmann

Pressekontakt

Pressesprecher und Leiter Unternehmenskommunikation

edzard.bennmann@signal-iduna.de

0231 135-3539



Claus Rehse

Pressekontakt

Pressereferent

stv. Pressesprecher Unfall- und Sachversicherungen

claus.rehse@signal-iduna.de

0231 135-4245



Ann-Kathrin Wacker

Pressekontakt

Pressereferentin

stv. Pressesprecherin private Krankenversicherungen

ann-kathrin.wacker@signal-iduna.de

0231 135-2514



Thomas Wedrich

Pressekontakt

Pressereferent

stv. Pressesprecher Lebensversicherung, Finanzen

thomas.wedrich@signal-iduna.de

040 4124-3834