

Be-Wegt im Alter mit Genuss

Simone Zeimes & Simon Groß
Luxemburger Zentrum für Altersfragen



**Journée nationale Alimentation saine et Activité
physique de la personne âgée**

26. Avril 2012 - Cipa Dudelange



CENTER FIR
ALTERSFROEN



Renseignement/ Recherche

Konferenzen
Sensibilisierung



Bildung: Seniorenakademie

Life-long-learning
Seniorenstudium



Schoulung: Fortbildungsinstitut

Fort-/Weiterbildung für
Führungskräfte/Mitarbeiter



 Recherche zu Altersfragen

«aktiv 60+»



CENTER FIR
ALTERSFRÖEN

Biographiearbeit und
Luxemburger Alltags-
Geschichte



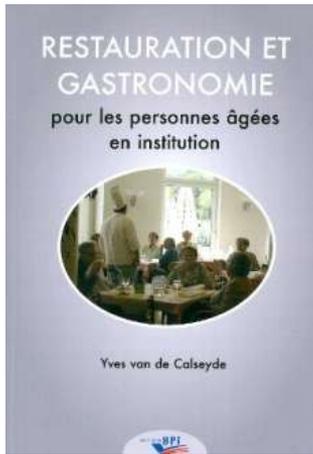
Fachpublikationen



Transnationale Projekte



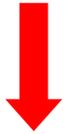
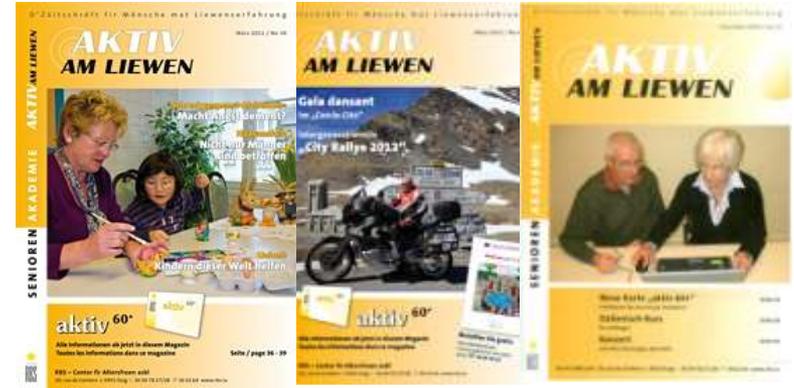
Angebote für Mitarbeiter der Altenhilfe



CENTER FIR
ALTERSFROEN



Sensibilisierung und Aktivitäten für Senioren



CENTER FIR
ALTERSFROEN



Zwei zentrale Altersfragen:

*Wie können wir mit Lust gut und
gesund essen in jedem Alter ?*

*Wie wollen und können wir uns
im Alter bewegen ?*

Bewegung und Ernährung sind keine Frage des Alters, sondern eine Einstellung zum Leben !



Bewusst genießen!

Der Schlüssel für mehr Lebensqualität



Slow Food* contra *Fast Food



Gesund Essen mit Genuss ?



- Übergewicht und damit Risiko für ernährungsbedingte Krankheiten nehmen im Alter kontinuierlich zu!
- Krankheiten im Alter (z.B. Schlaganfall, verschiedene Formen der Demenz) sind auch durch falsche Ernährung bedingt!

Weil wir alle so viel älter werden, müssen wir lernen, bewusst und in Ruhe zu genießen, regelmäßig und ausreichend zu essen sowie GENUSS-volles Essen nicht mit kalorien-REICHER Ernährung gleichzusetzen.

Der neueste Schrei...



Künstliche Bewegung!



Warum nicht der Alltag als Übung?



- 85 % aller Rückenleiden ohne eindeutig feststellbare Ursache
- Behandlung sehr kostspielig, hoher Rückfall

Weil wir alle so viel älter werden, müssen wir lernen, alte Vorstellungen zu überwinden und uns neu zu bewegen.

Schluss mit Hemmungen...



www.rbs.lu