

## Das „Gesund fürs Leben“- Projekt baut auf einer Studie der medizinischen Universität Wien auf

Die Studie (2013–2016, Projektleiter: Prof. Dr. Thomas Dorner) zeigte, dass geschulte ehrenamtliche Gesundheitspartner in der Lage sind, den Gesundheitszustand und die Lebensqualität von gebrechlichen oder körperlich geschwächten Menschen signifikant zu verbessern.

## Körperliche Schwächen im Alter

In Südtirol leben derzeit ca. 98.000 über-65-jährige Menschen, wovon 75% unter einer oder mit zunehmendem Alter auch mehreren chronischen Erkrankungen leiden.

Dies bedeutet ein gesteigertes Risiko für den Verlust von Selbstständigkeit. Es kommt zu einem erhöhten Sturzrisiko, vermehrten Krankenhauseinweisungen und teilweise zu Aufnahmen in Pflegeheimen.

## Auf einen Blick

- Geschulte ehrenamtliche Gesundheitspartner trainieren mit älteren, körperlich geschwächten Personen in deren Wohnung.
- Ernährungstipps unterstützen beim Aufbau von Muskelkraft.
- Die Teilnahme ist kostenlos.
- Die Wirksamkeit der Kraftübungen ist wissenschaftlich bestätigt.

Mitgetragen von



AUTONOME  
PROVINZ  
BOZEN  
SÜDTIROL



PROVINCIA  
AUTONOMA  
DI BOLZANO  
ALTO ADIGE

Haben Sie **Fragen** zum Projekt?  
Möchten Sie **mitmachen**?

Dann zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren!



**Wohnen im Alter**  
Abitare nella terza età

Landesrettungsverein Weisses Kreuz



+39 0471 444399

supportteam@wk-cb.bz.it

[www.wohnen-im-alter.it](http://www.wohnen-im-alter.it)



**Wohnen im Alter**  
Abitare nella terza età

# Gesund fürs Leben

Ein Projekt zur Gesundheitsförderung im Alter



© APK-erprintplus

© Wiener Hilfswerk/D. Nuderscher





© Wiener Hilfswerk/D. Nuderscher

## Sie möchten wieder selbstständiger leben?

Der Alltag kann im Alter sehr beschwerlich sein. Nicht selten ist er mit Schmerzen verbunden. Die Angst vor Stürzen kann die Lebensqualität stark beeinträchtigen.

Die Medizinische Universität Wien hat dafür ein spezielles Gesundheitsprogramm entwickelt und dessen Wirksamkeit wissenschaftlich bestätigt. Das Programm erhöht die Sicherheit beim Gehen und verbessert die Beweglichkeit. Die Angst vor Stürzen nimmt ab, die Lebensqualität nimmt zu.

## Sie wünschen sich mehr Kraft für den Alltag?

Die Genossenschaft Wohnen im Alter setzt geschulte ehrenamtliche Gesundheitspartner ein, die das Gesundheitsprogramm durchführen. Sie machen kostenlose Hausbesuche und leiten ein einfaches Training an. Außerdem geben sie Ernährungstipps, um die Muskelkraft zu steigern.

## Sie möchten trainieren?

Ihr Gesundheitspartner kommt in den ersten drei Monaten zweimal pro Woche zu Ihnen. Danach trainieren Sie weitere sechs Monate gemeinsam einmal pro Woche. Gerne können Sie anschließend mit Ihrem Gesundheitspartner weiter trainieren.

**Bitte beachten Sie:** Die Besuche der Gesundheitspartner ersetzen keine Therapie!

## Ihre Voraussetzungen

- Mindestalter 60 Jahre
- Sie wohnen im Raum Bozen/Brixen
- Sie leben in Ihrer eigenen Wohnung, nicht im Seniorenwohnheim oder Pflegeheim

Bei **Interesse** wenden Sie sich bitte an:

Landesrettungsverein Weisses Kreuz



+39 0471 444399  
supportteam@wk-cb.bz.it  
[www.wohnen-im-alter.it](http://www.wohnen-im-alter.it)



## Sie wollen Gesundheitspartner werden?

Die Genossenschaft Wohnen im Alter sucht Südtirolerinnen und Südtiroler ab 50 Jahren, die nach einer Einschulung zu älteren Personen nach Hause gehen, mit ihnen Bewegungsübungen machen und Ernährungstipps geben.

Nutzen Sie die Gelegenheit, dabei auch gleich Ihre eigene Fitness zu verbessern und wertvolle Tipps für eine gesunde Ernährung, basierend auf dem neuesten Stand der Wissenschaft, zu erhalten.

## Das Ausmaß Ihrer ehrenamtlichen Einsätze

2 Besuche pro Woche (ca. 1,5 Stunden) über einen Zeitraum von 3 Monaten, danach ein wöchentliches Treffen für weitere 6 Monate. Bei Interesse natürlich auch gerne länger.

## Das wünschen wir uns von Ihnen

- Teilnahme an 4 dreistündigen Schulungen (nachmittags)
- Einfühlungsvermögen und die Bereitschaft, sich auf die Lebensumstände einer älteren Person einzustellen

## Das bieten wir Ihnen

- Haftpflicht- und Unfallversicherung
- Fahrtkostenersatz
- Kostenlose Weiterbildungsseminare
- Erfahrungsaustausch und Supervision

