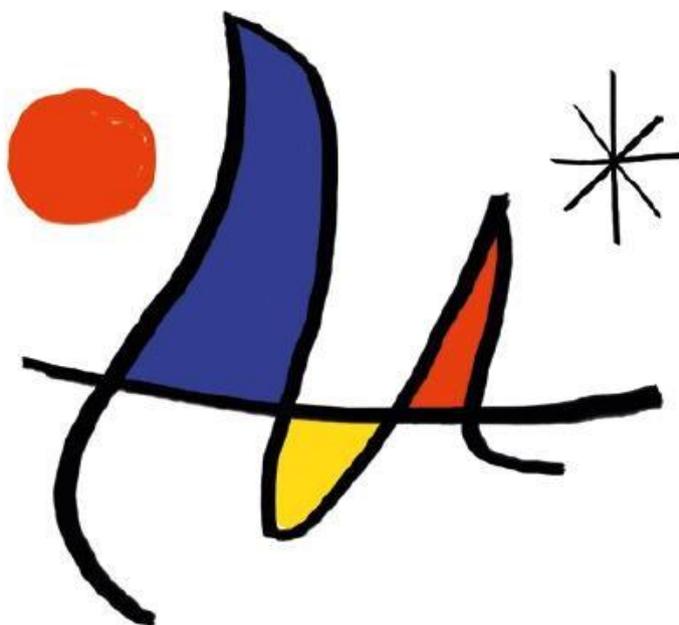


Fidelio - Initiative für Gesundheit und Lebensfreude ab 50

Gesundheitsförderung für Frauen und Männer ab 50

Kurzbeschreibung der Kurse



Ein Projekt in Kooperation von

Die Bedeutung der Gesundheitsförderung für ältere Menschen nimmt im Gleichschritt mit dem demographischen Wandel zu. Der Wunsch, so lange wie möglich selbstständig zu bleiben und zu Hause wohnen zu können, hat für ältere Personen in Österreich höchste Priorität. Menschen, die bereits aus dem Arbeitsleben ausgeschieden sind bzw. in Kürze ausscheiden werden, sind für den Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention eine bedeutende Zielgruppe. Die Stärkung der **Gesundheitskompetenz**, der **sozialen Teilhabe** und der **psychosozialen Gesundheit** können in diesem Lebensabschnitt optimal gefördert werden. Die Basis für ein längeres Leben bei guter Gesundheit kann so geschaffen werden.

Fidelio ist eine „Initiative für Gesundheit und Lebensfreude ab 50“ der Salzburger Gebietskrankenkasse in Kooperation mit der Universität Salzburg. Die Angebote wurden von der Salzburger Gebietskrankenkasse und der Universität Salzburg (Fachbereich Psychologie, A.Univ. Prof. Dr. Anton Laireiter) gemeinsam entwickelt.

Die **kostenfreien Vorträge und Kurse** richten sich an Frauen und Männer die präventiv etwas für Ihre Gesundheit tun möchten. An Versicherte der Salzburger Gebietskrankenkasse und der Sonderversicherungsträger im Bundesland Salzburg wie BVA, SVA, SVB und VAEB.



Informationen zum Projekt
Salzburger Gebietskrankenkasse
Mag. Margit Somweber und Lisa Stäudle
Tel: 0662/8889-1045 und – 1314
Mail: fidelio@sgkk.at
www.sgkk.at/fidelio

Terminkoordination
Salzburger Bildungswerk
Mag. Christa Wieland MAS
Tel: 0662/872691-17
Mail: christa.wieland@sbw.salzburg.at
www.salzburgerbildungswerk.at

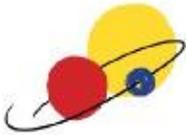


KURS 1

Wohlbefinden und Glück ab 50

Ein Seminar zur Förderung des Wohlbefindens und Glücks im Alltag. Inhalt: Erlernen und Verbessern von Fertigkeiten, wie das Entdecken von positiven Erlebnissen, das Vermögen in unterschiedlichsten Situationen zur Ruhe zu kommen und die Konzentration auf das heutige Leben. Themen wie Glückstagebuch, Dankbarkeit, Stärken, Ziele und Genuss im Sinne von Achtsamkeit, werden in Form von Übungen und Gesprächen vermittelt.

Dauer: 2 x 3 Stunden, 8 – max. 15 Personen



KURS 2

Gesunder Schlaf ab 50

Kurs zur Verbesserung der Schlafqualität für Personen mit Schlafproblemen. Inhalt: Erkennen der Zusammenhänge von individuellen Verhaltensweisen und Schlafqualität, Schlafveränderungen im Lebensverlauf, Ein- und Durchschlafstörungen und Thema Schlaflosigkeit. Techniken wie Verhaltensänderungen, Kontrolle schlafverschlechternder Gedanken und Entspannungsverfahren werden in Form von Übungen und Gesprächen vermittelt.

Dauer: 2 x 3 Stunden im Abstand von 3 Wochen, 8 – max. 15 Personen



KURS 3

Gute soziale Beziehungen ab 50

Kurs zur Analyse und Förderung der eigenen sozialen Beziehungen. Inhalt: Optimierung der eigenen Kommunikation, Verbesserung der zwischenmenschlichen Beziehungen, Pflege der eigenen sozialen Landkarte. Ein gutes Miteinander ist wichtig für die Gesundheit. Soziale Teilnahme und das Interesse an Mitmenschen verringern das Risiko von körperlichen und seelischen Störungen, reduzieren Ängste und Stimmungseinbrüche.

Dauer: 2 x 3 Stunden, 8 – max. 15 Personen



KURS 4 **Gute Stimmung & Selbstwert ab 50**

Kurs zur Schulung der Fähigkeit, eigene Stimmungseinbrüche oder Depressionen von Angehörigen frühzeitig zu erkennen und richtig darauf zu reagieren. Inhalt: Hintergründe über Depression, Gedanken die Glück und Wohlbefinden stören. Selbstwert im Sinne von Selbstakzeptanz und Selbstvertrauen. Förderung von Selbsthilfekompetenzen, positiven Aktivitäten und Dankbarkeit - als präventive Maßnahmen bei Depression.

Dauer: 2 x 3 Stunden, 8 – max. 15 Personen



KURS 5 **Gedächtnistraining ab 50**

Kurs zur Gedächtnissteigerung und Optimierung des Alltags für alle, die Spaß am Denken haben und das Gedächtnis verbessern möchten. Inhalt: Informationen über den optimalen Umgang mit dem Gehirn und Übung effizienter Merktechniken: „Wie Informationen in den Kopf kommen“, „Merken von Namen und Gesichtern, Zahlen, Daten und Fakten“. Für das Training zu Hause gibt es kostenfrei ein internetbasiertes Trainingsprogramm.

Dauer: 5 x 1,5 Stunden, 8 – max. 15 Personen



KURS 6 **Richtige Ernährung ab 50**

Vortrag über ausgewogene Ernährung, denn mit dem Älterwerden gewinnt bedarfsgerechtes Essen immer mehr an Bedeutung. Praktische Tipps erleichtern die Umsetzung in den Alltag – der Genuss kommt nicht zu kurz. Themen wie die richtige Ernährung für mehr Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit, körperliche Veränderungen in der zweiten Lebenshälfte, Mythos Übergewicht und Ernährungsmärchen werden interaktiv behandelt.

Dauer: 1 x 1 Stunde (zeitl. Anpassung nach Bedarf), ab 8 Personen



KURS 7

Genussvolle Ernährung ab 65

Vortrag über ausgewogene Ernährung. Mit dem Älterwerden gewinnt bedarfsgerechtes Essen immer mehr an Bedeutung. Praktische Tipps erleichtern die Umsetzung in den Alltag – der Genuss kommt dabei nicht zu kurz. Themen wie Veränderungen im Organismus, Tipps für altersgerechte Ernährung und richtiges Trinken, kritische Nährstoffe sowie Hilfestellungen, wenn das Essen Beschwerden macht, werden interaktiv behandelt.

Dauer: 1 x 1 Stunde (zeitl. Anpassung nach Bedarf), ab 8 Personen



KURS 8

Fit ab 50: Tanz und Gymnastik

Kurs mit Tanz- und Kraftübungen zur Förderung der körperlichen und seelischen Gesundheit. 60 Minuten Tanz und 30 Minuten Gymnastik. Beim Tanzen lernt man einfache Choreografien, mit denen die Koordination, Ausdauer und Schnelligkeit verbessert wird. Im Gymnastikteil wird mit Geräten wie Theraband, Schwungstab, Blackroll, Ballooning-Ball, die Muskulatur gestärkt, um die Beweglichkeit und die Kraft zu erhöhen.

Dauer: 10 x 1,5 Stunden; 8 – max. 20 Personen, in Salzburg u. Salzburg-Umgebung.



KURS 9

Erhöhte Sturzgefahr ab 50 !

Vortrag über Sturzprävention. Aufgrund von körperlichen Veränderungen und vor allem durch Inaktivität kommt es mit zunehmendem Alter vermehrt zu Stürzen mit Verletzungen. Information über Veränderungen im Alterungsprozess sowie über Sturzrisikofaktoren. Was kann man selber tun um Stürze zu vermeiden? Dazu werden einfache Übungen vorgestellt, die man zu Hause durchführen kann. Nach dem Motto: „Wer rastet, der rostet“.

Dauer: 1 x 1,5 Stunden; ab 8 Personen.



KURS 10

Kondition und Koordination ab 50

Kurs zur Förderung der körperlichen Funktions- und Leistungsfähigkeit durch Kraft-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining. Krafttraining mit eigenem Körpergewicht und Theraband, Mobilisations- und Dehnübungen, Koordinationstraining mit Balanceübungen auf festem Grund und instabilen Unterlagen. Steigert Wohlbefinden und Lebensfreude, verbessert den Gleichgewichtssinn und die Bewegungskontrolle.

Dauer: 10 x 1 Stunde; 8 bis max. 20 Personen



KURS 11

Mobil und beweglich ab 65

Kräftigungs-, Koordinations- und Beweglichkeitsübungen zur Förderung der körperlichen Funktionsfähigkeit und Mobilität, sowie zur Aufrechterhaltung der Selbständigkeit. Kräftigungsübungen mit eigenem Körpergewicht und Theraband, Mobilisation und Dehnung sowie Balanceübungen auf festen und instabilen Unterlagen. Verbesserung der Beweglichkeit im Alltag, des Gleichgewichtssinns, der Bewegungskontrolle und Reduktion des Sturzrisikos.

Dauer: 10 x 1 Stunde; 8 bis max. 20 Personen

KURSORGANISATION:

Sie möchten einen der kostenfreien Kurse in Ihrem örtlichen Bildungswerk organisieren?

Bitte einfach mit uns Kontakt aufnehmen: christa.wieland@sbw.salzburg.at

Wir stimmen die von Ihnen gewünschten Termine ab, erstellen das Werbematerial und entsenden die Kursleitung an Ihre Gemeinde.

Die bereits fixierten Kurstermine finden Sie auf der Homepage der SGKK unter:

www.sgkk.at/fidelio und www.salzburgerbildungswerk.at

WIR FREUEN UNS AUF EINE KOOPERATION MIT IHNEN !