



Beweglichkeit und Fitness im Alter

Liebe Seniorinnen und Senioren,

als Pflege- und Gesundheitskoordinatorin möchte ich Ihnen heute wichtige Informationen über die Bedeutung von Beweglichkeit und Fitness im Alter weitergeben.

Die Bewahrung der Beweglichkeit und die Förderung der Fitness sind entscheidende Faktoren für ein gesundes und aktives Leben im Alter. Regelmäßige körperliche Aktivität kann dazu beitragen, Muskelabbau, Gelenkprobleme und das Risiko von Stürzen zu reduzieren. Außerdem fördert sie das allgemeine Wohlbefinden und die Lebensqualität.

Wir freuen uns, Ihnen mitteilen zu können, dass es eine hervorragende Ressource gibt, die Sie dabei unterstützen kann, aktiv zu bleiben. Die Initiative „NÖ tut gut – Gesunde Gemeinde“ bietet Ihnen 41 motivierende Aktivitätskarten für den Alltag an. Diese Karten sind kostenlos und sollen Ihnen Anregungen für Bewegungsübungen und Aktivitäten im täglichen Leben bieten. Sie können die Aktivitätskarten in gedruckter Form bestellen oder als Download mittels folgenden QR-Codes erhalten:



Zusätzlich möchten wir Sie auf unser **"Fit im Alter"**-Bewegungsprogramm aufmerksam machen. Ab dem **28. November 2023 um 17 Uhr findet im Turnsaal der Volksschule Hochwolkersdorf** ein spezielles Programm statt, das auf die Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten ist. Die Kurskosten betragen Euro 10,- pro Einheit (50 Minuten), wobei die erste Schnupperstunde kostenfrei ist. Dies ist eine großartige Gelegenheit, neue Freunde zu finden, sich fit zu halten und Spaß an der Bewegung zu haben.

Wir möchten Sie ermutigen, diese Angebote zu nutzen und aktiv an Ihrer Gesundheit und Fitness im Alter zu arbeiten. Wenn Sie Fragen haben oder Hilfe benötigen, die o.a. Aktivitätskarten zu bestellen, zögern Sie bitte nicht, uns zu kontaktieren. Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen, und wir sind hier, um Sie zu unterstützen.

Mit herzlichen Grüßen,

DGKP Marion Bauer
Pflegekoordinatorin
„Rundum versorgt“
Tel. 0664 428 29 43

Nicole Gibiser, BSC
Physiotherapeutin
Tel. 0660 5524824

Daniela Karuza
Gf Gemeinderätin und
Projektleiterin
Tel. 0664 528 82 38

DGKP / DKKP / Stillberaterin Marion Bauer – Pflegekoordinatorin Hochwolkersdorf
Persönliche Gesundheits-Sprechstunde in der Ordination von Dr. Adil Al-Sayegh (Dorfstraße 22,
2802 Hochwolkersdorf) jeden Mittwoch von 18 bis 19 Uhr bzw. telefonisch von 17 bis 18 Uhr