

# Lebensqualität im Alter „Überalterung (k)ein Thema“

Ausschreibungstext Lang

Die höhere Lebenserwartung, und der steigende Anspruch auf Selbstbestimmung stellen die Leistungsanbieter im Alterssektor vor neue Herausforderungen. Neue Ideen und Lösungen in der Altersbetreuung sind gefragt. Gleichzeitig stellen sich viele Menschen die Frage, was sie selbst dafür tun können, um ihr Leben auch im Alter selbständig und autonom zu gestalten. Die Entwicklung von Bewegungskompetenz die umfassender ist als die Erhaltung von Muskelkraft, hat für diese Interessierten Menschen eine wichtige Bedeutung. Im Referat „Lebensqualität im Alter - Überalterung (k)ein Thema“ erfahren Sie mehr über diesen Blickpunkt. Der Referent führt die Teilnehmer mit Humor und Respekt an diese neuen Ideen und Themen heran.

Referent: Erich Weidmann, Kinaesthetics Trainer, [www.bewegt.ch](http://www.bewegt.ch)  
Als Bewegungstrainer und Pflegefachmann beschäftigt sich Erich Weidmann seit 1982 intensiv mit der Bedeutung der alltäglichen Bewegung

bewegt.ch GmbH  
Erich Weidmann  
Neuquartier 4  
5212 Hausen

056 450 38 62  
079 277 71 17

weidmann@bewegt.ch  
www.bewegt.ch

## **Lebensqualität im Alter „Überalterung (k)ein Thema“**

Die höhere Lebenserwartung, und der steigende Anspruch auf Selbstbestimmung stellen die Leistungsanbieter im Alterssektor vor neue Herausforderungen. Die Entwicklung von Bewegungskompetenz die umfassender ist als die Erhaltung von Muskelkraft, hat in Zukunft eine wichtige Bedeutung. Im Referat erfahren Sie mehr über diesen Blickpunkt. Der Referent führt die Teilnehmer mit Humor und Respekt an diese neuen Ideen und Themen heran.

Referent: Erich Weidmann, Kinaesthetics Trainer, [www.bewegt.ch](http://www.bewegt.ch)

Medienmitteilung nach dem Referat

**Kirchgemeinde .....: „ Lebensqualität im Alter -Überalterung (k)ein Thema „**

In der Schweiz werden im Jahre 2040 nahezu 35% mehr Menschen über 65 Jahre alt sein. Die Herausforderungen die das mit sich bringt sind gross. Der Referent stellte diese Herausfordernde These an den Anfang seines Referats: „Wenn wir in Zukunft das gleiche Tun, wie wir bis heute Tun, nur mehr davon, wird dies Herausforderung kaum zu bewältigen sein“. Die eigene Bewegung besser zu verstehen ist ein Blickpunkt der für die Zuhörer neu und bedeutend war.

Am gut besuchten Referat vom ..... erlebten die Besucher einen bewegten Abend. Die Theorie wurde laufend mit praktischen Übungen ergänzt. So entwickelte der Referent ..... Schritt für Schritt die Bedeutung einer neuen Sicht auf Bewegungskompetenz im Alter. Dabei ging es um die Fähigkeit die eigene Bewegung, den sich verändernden Herausforderungen im Alter anzupassen. Die Entwicklung von Bewegungskompetenz die umfassender ist, als die Erhaltung von Muskelkraft stand dabei im Mittelpunkt. Der Referent führte an praktischen und erfahrbaren Beispielen in die Kinaesthetics ein. Der Begriff Kinaesthetics kann mit „Kunst / Wissenschaft der Bewegungswahrnehmung“ übersetzt werden.

Kinaesthetics beschäftigt sich hauptsächlich mit folgenden Inhalten:

Die Entwicklung der differenzierten und bewussten Wahrnehmung der eigenen Bewegung. Die Entwicklung der eigenen Bewegungskompetenz, d.h. eines gesunden und flexiblen Einsatzes der eigenen Bewegung in privaten und beruflichen Aktivitäten. Kinaesthetics nähert sich diesen Inhalten auf zwei Wegen. Einerseits stellt es Instrumente und Methoden zur Verfügung, um individuelle Erfahrungen einzuordnen und zu verstehen. Auf diese Weise fördert es die Achtsamkeit für die Qualitäten und Unterschiede der Bewegung in alltäglichen Aktivitäten. Andererseits ermöglicht Kinaesthetics die kognitive Auseinandersetzung mit theoretischen Grundlagen und wissenschaftlicher Forschung. Die Verbindung dieser beiden Herangehensweisen macht die Faszination und Innovation von Kinaesthetics aus. Die Anwesenden erlebten dies an sich selber, wie die angeregten Diskussionen nach dem Referat zeigten. Weitergehende Informationen, Beratung und aktuelle Kursangebote finden Sie bei [www.kinaesthetics.ch](http://www.kinaesthetics.ch), [www.bewegt.ch](http://www.bewegt.ch) und der Spitex .....).

Kosten

**Referate**  
Fahrspesen

300.- 0% mwst.  
inklusive bis 30 Km  
Umgebung Aarau

30 bis 90 Minuten  
Darüber 0.70 Rp. /km

Mehr Infos

[>>> Mail](#)

079 277 71 17