

Zukunft gestalten für eine neue Alterskultur

Gesund, gut und aktiv altern, wer will das nicht?

Aufgrund der steigenden Lebenserwartung gewinnen gesundheitspräventive Massnahmen und die sinnerfüllte, aktive Gestaltung der nachberuflichen Lebensphase immer mehr an Bedeutung. Die Gesundheitsförderung Thurgau und die terzStiftung wissen um diese eminente Bedeutung. Sie schaffen dazu Angebote, damit ältere Menschen möglichst lange selbstbestimmt, selbstständig, gesund und aktiv bei hoher Lebensqualität leben können.

Im Wissen, dass ein regelmässiges körperliches und kognitives Training dazu gute Voraussetzungen bieten, wird das Trainingsprogramm «Blib fit und mobil» an fünf Standorten im Kanton – Frauenfeld, Weinfelden, Arbon, Kreuzlingen und Berlingen – angeboten. Das Training ist gezielt auf Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer ausgerichtet. Es ist uns wichtig, dass auf die persönlichen Möglichkei-

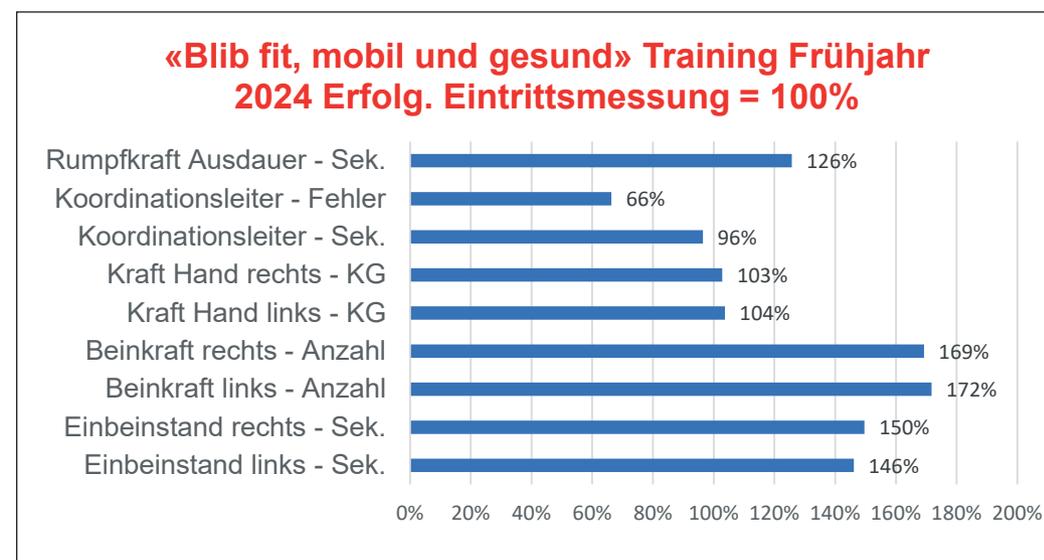
ten und Einschränkungen mit individuellen alternativen Übungen eingegangen wird.

Die erfahrene Dipl. Physiotherapeutin Ruth Dolder und mehrere Qigong-Lehrerinnen stellen sicher, dass dem Anspruch einer kompetenten Trainingsleitung entsprochen wird. Unter www.blibfitundmobil.ch / Stichwort News können Sie sich über alle Detailfragen im Schlussbericht informieren. Dort finden Sie auch die Kursbewertungen durch die 124 Teilnehmenden vom Frühlings-Zyklus 2024.

Gezieltes Training in den Turnvereinen, der Pro Senectute, im «Blib fit und mobil»-Projekt der terzStiftung oder anderen Institutionen lohnt sich. Das zeigen die Trainingserfolge, die durch messbare Ein- und Austrittstests bei 91 Teilnehmenden erhoben wurden. Diese Werte basieren auf einer Stunde gezieltem Training pro Woche über drei Monate.

Sie profitieren!

Über 300'000 schwere Stürze ereignen sich jährlich in der Schweiz. Davon betroffen sind 30% der über 65-Jährigen, die mindestens einmal pro Jahr stürzen. Neben schlechter Treppensicherheit, mangelhafter Ausleuchtung, fehlenden Handläufen und nicht markierten ersten und letzten Treppenstufen, hohen Schwellen und vielem mehr, sind es vor allem körper-



liche Ursachen, wie eingeschränkte Beweglichkeit, mangelnde Koordinationsfähigkeit und nachlassende Beinmuskulatur, die das Risiko für Stürze massiv erhöhen. Im letzten «Blib fit und mobil»-Kurs wurde die Beinmuskulatur durch das Training um rd. 70% gestärkt, und die Werte beim Einbeinstand – Koordination und Gleichgewicht – um rd. 48% verbessert. Im kognitiven Bereich – Koordinationsleiter-Fehler – wurde eine Leistungssteigerung von 34% erreicht. Es spricht alles für ein eigenverantwortliches Handeln. Wir liefern Ihnen dazu die nötigen Motivationsfaktoren.

Es geschieht nichts, ausser man tut es!

Wenn Sie das Training alleine vornehmen wollen, dann gibt es gute Anleitungen und

Filme unter www.blibfitundmobil.ch oder wenn Sie es vorziehen, in einer Gruppe zu arbeiten, dann melden Sie sich beim Turnverein oder bei uns an. Die soziale Teilhabe wird sehr geschätzt und wirkt motivierend. Je nach individuellen Vorstellungen wählen Sie die Ihnen zusagende Trainingsform. Wichtig ist das Tun! Erfolg ist die Summe kleiner Schritte und Beständigkeit. Sie tun es für sich!

René Künzli
Projektleiter terzStiftung

Berlingen, 7.6.2024



Im Bild sehen Sie das Rumpfkrafttraining mit einer Teilnehmerin geführt von Ruth Dolder.