

FIT, GESUND UND MÜNTER IM ALTER

ein Teilprojekt von GeniAl

Mit dem Projekt „Fit, gesund und munter im Alter“ setzt sich moveGLOBAL innerhalb der GeniAl Aktivitäten speziell für ältere Menschen mit Einwanderungsgeschichte ein. Das Modellprojekt GeniAl „Gemeinsam bewegen - Gesund im Alter“, wird vom Deutschen Olympischen Sportbund e.V. (DOSB) durchgeführt und vom Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat (BMI), dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) sowie dem Bundesministerium für Gesundheit (BMG) gefördert. Durch unser Teilprojekt möchten wir die Gesundheits- und Bewegungskompetenz der älteren Menschen mit Einwanderungsgeschichte durch Maßnahmen der Wissensvermittlung zu gesundheitlichen Themen erweitern. Um diese Ziele zu erreichen, bieten wir einen Angebotsmix aus unterschiedlichen gesundheitsbezogenen Aktivitäten wie Bewegung, Ernährung, Beratung und Bildungsangebote an.



ZIELE DES PROJEKTES

- Stärkung der Gesundheits- und Bewegungskompetenz Älterer Migrant:innen
- Wissensvermittlung zur gesundheitlichen Bedeutung körperlicher Aktivität
- Unterstützung bewegungsorientierter Verhaltensänderungen durch Sport
- Stärkung des interkulturellen Dialogs

**PROJEKT
GENIAL**

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

PROJEKTAKTIVITÄTEN

1: WISSENSVERMITTLUNG ZU GESUNDHEITLICHEN THEMEN

- Gesunde Ernährung
- Informationen auf Lebensmittelverpackungen
- Was sind Proteine? Welche Menge braucht man?
- Was sind Fette? Was sind Kohlenhydrate? Arten und Auswirkung im Körper
- Bluthochdruck, Krampfadern, Thrombosen und Diabetes

2: TEILHABE DURCH ERLEBEN

Geplant sind Ausflüge bzw. Exkursionen mit älteren Migrant:innen u.a. zur Krankenkasseneinrichtungen, Pflegeeinrichtungen sowie Gesundheitseinrichtungen.

3: INTERKULTURELLER SENIOR:INNEN RUNDER TISCH

Der interkulturelle Senior:innen Runder Tisch bietet eine Austauschplattform für ältere mit und ohne Migrationsgeschichte.

4: PROJEKTSTAMMTISCH

Im Mittelpunkt stehen älterer Menschen mit Einwanderungsgeschichte. Im Rahmen des Projektstammtisches möchten wir Ihre Ideen und Anregungen zur Verbesserung der Projektaktivitäten aufnehmen.

5: NIEDRIGSCHWELIGE BEWEGUNGSFÖRDERUNG

Durchführung von niedrigschwelligen Bewegungsförderungsangeboten: gemeinsam mit anderen wandern, schwimmen und Tanzeinheiten organisieren, interkulturelle Sportevents, Spaziergang und Walkinggruppe, Meditation, Achtsamkeits- und Atemübungen.

Kontakt

Arbeiten Sie mit älteren Menschen mit Einwanderungsgeschichte? Möchten Sie Aktivitäten im Rahmen des Projektes mit uns gemeinsam umsetzen? Schreiben Sie uns gern an:

Koordination:

Abdoul Yacoubou

Mail: abdoul-yacoubou@moveglobal.de

Projektmitarbeiter:

Linh Koschmider

Mail: linh-koschmider@moveglobal.de



**Am Sudhaus 2
12053 Berlin**

Tel.: (+30) 24171844