



**SLOW
SWIM
MING**

LIVING AND AGEING WELL



With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union

**GESUNDES ALTERN
SEMINARE**

Erasmus+ Programm Sport,
Jugend und EU-Hilfe Freiwillige 2020
Kleine kooperative Partnerschaften

PROJEKT LANGSAMER SCHWIMMEN
Projektnummer - 621953-EPP-1-2020-1-It-SPO-SSCP

EINTEITUNG

DAS ZIEL DER SEMINARE FÜR GESUNDES ALTERN IST ES, INFORMATIONEN ÜBER DIE FAKTOREN ZU VERMITTELN, DIE EIN GUTES ALTERN FÖRDERN. SIE GEBEN ANREGUNGEN ZU THEMEN WIE ERNÄHRUNG, SOZIALISATION, KÖRPERLICHE AKTIVITÄT UND BIETEN RATSCHLÄGE ZUM "GLÜCKLICHSEIN".

DIE SEMINARE WERDEN VON EXPERTEN AUS VERSCHIEDENEN BEREICHEN GEHALTEN, DIE MIT IHREM FACHWISSEN EINEN BEITRAG ZUM GESUNDEN ALTERN DER BEVÖLKERUNG LEISTEN.

DIE SEMINARE SIND AUCH DAZU GEDACHT, DER ALTERNDEN GEMEINSCHAFT EINE GELEGENHEIT ZU BIETEN, SICH ZU TREFFEN UND KONTAKTE ZU KNÜPFEN: EIN RAUM, IN DEM MAN DISKUTIEREN, ZWEIFEL KLÄREN, NEUE FREUNDE TREFFEN, NEUGIERIG SEIN UND WEITER LERNEN KANN.

DIE SEMINARE KÖNNEN IN ZUSAMMENARBEIT MIT ANDEREN VERBÄNDEN ODER LOKALEN INSTITUTIONEN ORGANISIERT WERDEN: SIE SIND KOSTENLOS UND STEHEN ALLEN BÜRGERN IM ZEICHEN DES GESUNDEN UND AKTIVEN ALTERNIS OFFEN.

WIR BIETEN EINE LISTE VON OPTIONEN ZUM STARTEN AN

GESUNDES ALTERN SEMINARE LIST

AKTIV BLEIBEN

- **VORTEILE DES SCHWIMMENS**
- **KOMPETENZEN IM BEREICH DER SOZIALEN MEDIEN**
- **PLANUNG NEUER LERNINHALTE**
- **SCHWIMMEN BIS 100 JAHRE**
- **GRUNDLEGENDE ROUTINEN FÜR MOTORISCHE AKTIVITÄTEN**
- **KÖRPERLICHES UND GEISTIGES TRAINING**
- **TRAININGSPLÄNE**
- **GRUPPENTRAINING VS. EINZELTRAINING**

ERNÄHRUNG

- **VERÄNDERUNGEN DES ERNÄHRUNGSBEDARFS ÜBER 60**
- **ERNÄHRUNGSRICHTLINIEN JE NACH LAND UND REGION**
- **ERNÄHRUNGSQUIZ UND TIPPS FÜR ÜBER 60-JÄHRIGE**
- **ANABOLE RESISTENZEN - AMINOSÄURENAUFNAHME**
- **BESTE LEBENSMITTEL FÜR SENIOREN ÜBER 65**
- **NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL**
- **ENTWICKLUNG DER MUSKELN**

SEXUALITÄT

- **ERFORSCHUNG DER SEXUALITÄT ÜBER 60**
- **ALTERSDISKRIMINIERUNG IM KONTRAST**
- **GESELLSCHAFT VERÄNDERT SICH DURCH FILME ÜBER 60 SEXUALITÄTEN**
- **DATING-PLATTFORMEN**
- **KONTAKTBÖRSE**

MIT DER GEMEINSCHAFT IN VERBINDUNG BLEIBEN

- **DAS EIGENE TERRITORIUM WIEDERENTDECKEN**
- **WERDEN SIE FREIWILLIGER**
- **VIRTUELLE UND PHYSISCHE PLATTFORMEN**
- **SPORT UND SCHWIMMEN ALS MITTEL ZUR SOZIALEN INTEGRATION**
- **INFORMATIONSQUELLEN FÜR AKTIVITÄTEN**
- **ÜBER 60-JÄHRIGE NETWORKING DURCH LOKALE ORGANISATIONEN**

GESUNDHEIT DES GEHIRNS

- **LASSEN SIE IHR GEHIRN NICHT IN DEN RUHESTAND GEHEN**
- **WEGWEISER DURCH DIE IT-WELT**
- **BEWÄLTIGUNG DES GEISTIGEN VERFALLS**
- **GEHIRNJOGGING - AUSWENDIGLERNEN DER ÜBUNGEN BEIM SCHWIMMEN**
- **GEHIRNNAHRUNG**
- **TRAININGSMETHODEN FÜR VERSCHIEDENE ALTERSGRUPPEN**
- **WEGWEISER DURCH DIE IT-WELT**

RECHTLICHE PLANUNG

- **RECHTE UND PFLICHTEN**
- **FINANZIELLE ABSICHERUNG**
- **ERBRECHT**
- **NACHLASSPLANUNG**

EMOTIONALE GESUNDHEIT

- DAS GLÜCK IN DEN KLEINEN DINGEN FINDEN
- ACHTSAMKEIT
- BEWÄLTIGUNG DES WANDELS
- LEBENSZYKLUS, SOZIALE VERÄNDERUNGEN
- WIE MAN MIT EINSAMKEIT UMGEHT
- VERÄNDERUNGEN DES PSYCHOLOGISCHEN ZUSTANDS
BEI SENIOREN

BIOLOGISCHE VERÄNDERUNGEN

- WAS PASSIERT MIT MEINEM KÖRPER UND MEINEM
SYSTEM?
- ERFOLGREICH ALTERN IM GESUNDHEITSWESEN



**LIVING
AND
AGEING
WELL**