

GENERATIONEN BEWEGEN

JUNG + ALT

© Peter Rigaud



Von Klein bis Groß, von Jung bis Alt – in Wien ist uns das Miteinander der Generationen wichtig. Das schließt auch die Gesundheitsförderung und das Verständnis und den Austausch darüber ein. Kinder und SeniorInnen können viel voneinander lernen. Generationsübergreifende Projekte wie „Generationen bewegen“ sind für beide Seiten eine große Bereicherung: Die Lebensfreude wie auch die Beweglichkeit der SeniorInnen wird gesteigert und die Fantasie der Kinder angeregt.

Mag.^a Sonja Wehsely
Stadträtin für Gesundheit und Soziales

© Klaus Ranger Fotografie



Kinder und ältere Menschen haben oft nur sehr wenig Kontakt zueinander. Mit dem Projekt „Generationen bewegen“ gehen wir als Wiener Gesundheitsförderung ganz neue Wege und bringen Kindergartenkinder und SeniorInnen zusammen. Gemeinsam in Schwung kommen, sich bewegen und dabei Spaß haben: Das ist Balsam für die Seele und tut dem Körper gut.

Dennis Beck
Geschäftsführer Wiener Gesundheitsförderung

„Generationen bewegen“ wird für die Projektlaufzeit von September 2014 bis Dezember 2016 von der Wiener Gesundheitsförderung organisiert und finanziert.

Die Entwicklung und Umsetzung der Bewegungseinheiten erfolgt durch den Aktionskreis Motopädagogik Österreich. Wissenschaftlich begleitet wird das Projekt durch die Fachhochschule FH Campus Wien gemeinsam mit der Ferdinand Porsche Fern-Fachhochschule und der Medizinischen Universität Wien.



Aktuelle Informationen zum Projekt erhalten Sie unter
www.wig.or.at oder unter der
Telefonnummer 01/4000-76955.



GENERATIONEN BEWEGEN

GESUNDHEITSFÖRDERUNG DURCH PSYCHOMOTORISCHE ENTWICKLUNGSBEGLEITUNG

IMPRESSUM MedieninhaberIn und HerausgeberIn: Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG, Treustraße 35–43, Stiege 6, 1200 Wien, Tel. 01 4000-76905, E-Mail: office@wig.or.at, www.wig.or.at Inhalt: Mag.^a Ursula Hübel, Wiener Gesundheitsförderung, Mag.^a Veronika Pinter-Theiss, Aktionskreis Motopädagogik Österreich. Fotos: Gisela Pinter-Kroath, Veronika Pinter-Theiss, Albert Zak, Ronald Zak, Thesi Zak, Peter Rigaud, Klaus Ranger Fotografie. Satz & Grafik: DI^m (FH) Sylvie Fürst. Stand: Februar 2015.



Stadt+Wien
Wien ist anders.

JUNG UND ALT IN SCHWUNG

„Generationen bewegen“ ist ein Projekt, das Jung und Alt zusammenbringt. Kindergartenkinder und SeniorInnen führen gemeinsam Bewegungsstunden durch und tun damit etwas für ihre Gesundheit!

WAS IST „GENERATIONEN BEWEGEN“?

- Kindergartenkinder und SeniorInnen bewegen sich gemeinsam – einmal in der Woche.
- Die Bewegungsstunden werden von ausgebildeten MotopädagogInnen und MotogeragogInnen durchgeführt.
- Es machen mit:
 - Kindergartenkinder von drei bis sechs Jahren
 - SeniorInnen ab 60 Jahren, die betreut werden – in Pflegeeinrichtungen, SeniorInnenwohneinrichtungen oder Tageszentren.
- Pro Gruppe können maximal sieben Kinder und sieben SeniorInnen mitmachen.
- Die Teilnahme ist kostenlos und freiwillig.
- Die Bewegungsstunden finden in der Regel in der SeniorInneneinrichtung statt.



MOTOPÄDAGOGIK, MOTOGERAGOGIK & CO

WAS STECKT DAHINTER?

Psychomotorik ...

... ist ein Fachgebiet, das sich mit der Bedeutung von Bewegung für uns Menschen beschäftigt.

Motopädagogik ...

... ist ein Angebot, um die Entwicklung von Kindern mit und durch Bewegung zu fördern. Ziel der Motopädagogik ist es, Kinder auf ihrem Weg zur Selbstständigkeit zu begleiten.

Motogeragogik ...

... ist ein Angebot, um die Entwicklung von Menschen im Alter mit und durch Bewegung zu fördern. Ziel der Motogeragogik ist es, selbstständiges Handeln im Alter zu bewahren.

MotopädagogInnen und MotogeragogInnen ...

... sind KindergartenpädagogInnen, LehrerInnen, PsychologInnen und SportwissenschaftlerInnen mit einer umfassenden Weiterbildung im Feld der Psychomotorik.



BEWEGUNG, SPASS UND FREUDE

WIE FUNKTIONIERT EINE BEWEGUNGSSTUNDE?

• Ankommen und Begrüßung

Jede Bewegungsstunde wird mit einem Begrüßungsritual gestartet.

• Aufwärmen

Mit Musik kommen Jung und Alt gemeinsam in Schwung.

• Aktiv sein

Nach der Aufwärmphase beschäftigen sich Kindergartenkinder und SeniorInnen mit einer vorbereiteten Aufgabenstellung. Hier ist Zeit für gemeinsames Spielen und Experimentieren. Dabei kommen verschiedene Gegenstände wie Bälle, Tücher oder Schwämme zum Einsatz.

• Entspannen

Gegen Ende der Bewegungseinheit wird mit wohltuenden Übungen entspannt.

• Verabschieden

Zum Abschluss tauschen Jung und Alt ihre Erlebnisse aus und verabschieden sich mit einem Ritual.

