

## Presstext

### „1. Generationen-FIT-Fest in Kärnten“

Jung und Alt feiern gemeinsame Bewegungsfeste! Das erste Generationen-FIT-Fest fand am 04.07.2014 in der Gesunden Gemeinde Frantschach-St. Gertraud statt und war zugleich die Auftaktveranstaltung für ein 2-jähriges Projekt der ASKÖ Kärnten.

Am ersten Generationen-FIT-Fest nahmen BewohnerInnen des Pflegeheims und der Betreuten Wohnen Einrichtung Frantschach-St. Gertraud sowie Kinder aus dem Gemeindekindergarten teil.

„Die Kinder kommen direkt in das Wohnheim und laden die Senioren dazu ein, mit ihnen gemeinsam bei Bewegungsspielen aktiv zu werden“, erklärt die Projektleiterin Mag.<sup>a</sup> Claudia Kraxner den Ablauf der Generationen-FIT-Feste.

Speziell bei älteren Menschen ist neben dem sozialen Kontakt mit jüngeren Generationen regelmäßige Bewegung entscheidend für körperliche und geistige Mobilität, Selbstständigkeit und Lebensqualität. Mit dem Einsatz von gezielter Bewegung lassen sich laut zahlreicher Studien physische und psychische Einschränkungen sowie Pflegebedürftigkeit vermeiden bzw. verringern und folglich Kosten im Gesundheitssystem einsparen.

Daher werden im Zuge des Projekts „Generationen-FIT im betreuten Senioren Wohnheim“, gefördert vom Fonds gesundes Österreich und der ASKÖ Bundesorganisation, neben den Generationen-FIT-Festen in jedem Seniorenwohnheim zielgruppenspezifische Bewegungseinheiten installiert.

An dem Projekt nehmen insgesamt 11 Senioreneinrichtungen in Kärnten und der Steiermark teil.

#### **Ansprechpartner:**

*Projektleitung und Ansprechpartner:*

**Mag.<sup>a</sup> Claudia Kraxner**

ASKÖ Kärnten, Tel. 0664 / 4183696

Email: [claudia.kraxner@askoe-kaernten.at](mailto:claudia.kraxner@askoe-kaernten.at)