

Haben Sie FRAGEN zu GESTALT – Get 10?

WENDEN SIE SICH GERNE AN UNS!

HALMA e.V.

Beratungs-, Unterstützungs-
und Vernetzungsstelle

Bahnhofstr.11

97070 Würzburg

Tel: 0931/ 207814-20

Fax 0931/ 207814-39

E-Mail: info@halmawuerzburg.de

www.halmawuerzburg.de



BEWEGUNG

SPENDEN

HALMA e.V. erhält nur einen Teil der Kosten aus öffentlichen Geldern. Wir sind daher auf Ihre Unterstützung durch Spenden oder eine Fördermitgliedschaft angewiesen.

Unterstützen Sie unsere Arbeit und ermöglichen Sie Projekte.

Antragsformulare für die Fördermitgliedschaft schicken wir Ihnen gerne zu. Der Beitrag für natürliche Personen beträgt 30,--€, für juristische Personen oder Personenvereinigungen 50,--€.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website www.halmawuerzburg.de

Sparkasse Mainfranken

IBAN: DE52 7905 0000 0042 0133 00

Registergericht Würzburg VR 1648

Vorsitzende Dr. Hülya Düber

MITGLIEDER IM TRÄGERVEREIN:



Das Kommunalunternehmen
des Landkreises Würzburg



MIT UNTERSTÜTZUNG DER:



GEFÖRDERT DURCH:



Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



DAS PROJEKT GESTALT – Get 10

BEWEGUNG FÜR KÖRPER,
GEIST UND SEELE
ZUR VORBEUGUNG VON DEMENZ



GEHEN, SPIELEN UND TANZEN
ALS LEBENSLANGE TÄTIGKEITEN

WAS ist GESTALT – Get 10

GESTALT – Get 10 IST EIN BEWEGUNGSPROGRAMM ZUR DEMENZPRÄVENTION.

Die einzelnen Inhalte gliedern sich in die drei Bereiche

“BEWEGUNG IM ALLTAG – GEHEN” “SPIEL & SPORT” “TANZ & BEWEGUNG ZU MUSIK”

Regelmäßige Bewegung und vielfältige Reize können gegen eine Demenz vorbeugend wirken. Bewegung aktiviert Körper, Geist und Seele. Wissenschaftliche Studien belegen dies.

Das Projekt GESTALT- Get 10, vom Department für Sportwissenschaft und Sport der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg entwickelt, fußt auf diesen Erkenntnissen.

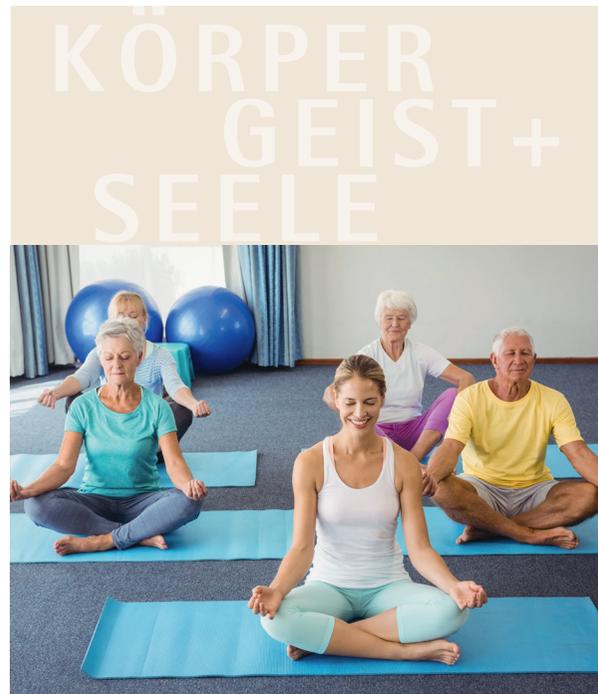
www.gestalt-kompetenzzentrum.de

Gefördert von der BZgA im Auftrag und mit Mittel der gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen des GKV-Bündnisses für Gesundheit (www.gkv-buendnis.de).

Für WEN ist GESTALT – Get 10

Menschen ab 60 Jahren, die länger nicht mehr oder noch nie körperlich aktiv waren, können daran teilnehmen.

Körperlich inaktive Menschen gehören zur Risikogruppe, eine Demenz zu entwickeln. Ein vorbeugender Effekt lässt sich bereits mit verhältnismäßig wenig Aktivität erreichen. Es lohnt sich also in vielerlei Hinsicht.



ZIELE von GESTALT – Get 10

FÜR DIE TEILNEHMER

- Ein niedrighschwelliger Zugang zur Bewegung
- Das Heranführen an bereits bestehende kommunale Bewegungsangebote
- Nachhaltige individuelle Verhaltensänderungen

FÜR DIE STADT WÜRZBURG

- Aufbau gesundheitsfördernder Strukturen in der Stadt
- Einbezug vieler unterschiedlicher Akteure vor Ort
- Gemeinschaftliche Planung von GESTALT – Get 10
- Transfer des Bewegungsprogramms in nachhaltige Präventionspraxis in der Stadt

