

Bewegung schenkt Lebensqualität

Selbst einkaufen gehen, Freunde besuchen, im Garten arbeiten oder einfach sicher vom Sessel aufstehen: Oft sind es die ganz alltäglichen Dinge, die Lebensqualität und Selbstständigkeit ausmachen. Damit sie möglichst lange erhalten bleiben, spielt Bewegung eine entscheidende Rolle.

Unter dem **Jahresschwerpunkt „Bewegung schenkt Lebensqualität.“** widmet sich das Hilfswerk heuer der Frage, wie wir mit einem gesunden Lebensstil dazu beitragen können, auch im höheren Alter fit, mobil und selbstständig zu bleiben.

Jetzt kostenlosen Ratgeber anfordern

Wie das gelingen kann, zeigt der neue Hilfswerk-Ratgeber *„Bewegung schenkt Lebensqualität – Ihr Ratgeber für ein bewegtes Älterwerden“*. Auf 26 Seiten bietet die Broschüre viele praktische Tipps, leicht umsetzbare Übungen und verständliche Informationen rund um Bewegung und Mobilität im Alter. Themen sind unter anderem starke Muskeln und Knochen, Sturzprävention, Bewegung bei Schmerzen, Gehirntraining, geeignete Hilfsmittel und Möglichkeiten, auch bei körperlichen Einschränkungen aktiv zu bleiben.

Bestellen Sie jetzt Ihre kostenlose Broschüre beim Hilfswerk Steiermark unter marketing@hilfswerk-steiermark.at

Weitere Informationen finden Sie auch unter hilfswerk.at/bewegt-altern