

Gratis
zum Mitnehmen

Herbstzeitlose

Seniorenmagazin Nürnberger Land



KRANKENHÄUSER
NÜRNBERGER LAND

Zeit für Ihre Gesundheit:

- ✓ Medizingespräche Krankenhaus Altdorf
- ✓ Gesundheitsgespräche Krankenhaus Lauf

■ ■ ■ ■ Alle Infos und Termine unter [kh-nuernberger-land.de](https://www.kh-nuernberger-land.de)

Jetzt neu!



Bleiben Sie auf
dem Laufenden!



PARACELSUS
MEDIZINISCHE
UNIVERSITÄT

Schwimmen: Ein Multitalent für Körper und Geist

ThermenFIT+: neues Schwimm- und Spieltraining für die grauen Zellen

Schwimmen ist weit mehr als ein Sport – es ist eine Wohltat für Körper und Gehirn. Diese ganzheitliche Aktivität stärkt das Herz-Kreislauf-System, baut Muskeln auf und wirkt sich positiv auf unsere Gehirngesundheit aus. Studien belegen, dass Schwimmen die Durchblutung verbessert, die Bildung neuer Blutgefäße anregt und Endorphine freisetzt, was zu einem verbesserten Wohlbefinden führt. Es fördert zudem das Gedächtnis und die kognitiven Funktionen, reduziert Stress und unterstützt die Neurogenese.

Denn entgegen früheren Annahmen ist das menschliche Gehirn auch im Erwachsenenalter zur Bildung neuer Zellen fähig. Schwimmen spielt hierbei eine unterstützende Rolle, insbesondere bei der Prävention und Behandlung von Gehirnerkrankungen wie zum Beispiel Demenz. Forschungen zeigen, dass regelmäßiges



Schwimmen die Lernfähigkeit und Gedächtnisleistung verbessert.

Schwimmen bietet aber nicht nur körperliche Vorteile, sondern unterstützt auch die mentale Gesundheit und das Wohlbefinden. Es fördert das Gefühl der Gemeinschaft und der Zugehörigkeit. Es hilft insbesondere älteren Menschen, aktiv zu bleiben, Selbstvertrauen zu gewinnen und Stress abzubauen. Die Teilnahme an gemeinschaftli-

Pflegehilfsmittel von meinPflageset – Ihre Helfer im Alltag!

Für die häusliche Pflege

So einfach gehts:

- 1 **Unterlagen anfordern:**
Telefonisch oder unter www.mein-pflageset.de
- 2 **Antrag ausfüllen und an uns zurück senden**
- 3 **Pflageset zuzahlungsfrei erhalten**



In den Fritzenstücker 9–11
65549 Limburg

Kostenfrei anrufen:
0800 000 83 64

kontakt@mein-pflageset.de
www.mein-pflageset.de

mein
Pflageset

chen Schwimmaktivitäten kann die Lebensqualität im Alter erheblich verbessern.

Trotz der offensichtlichen Vorteile gibt es in Deutschland einen Mangel an speziellen Schwimmangeboten für ältere Menschen und ihre Angehörigen.

Das Pilotprojekt „ThermenFIT+“, initiiert von Curatorium Altern gestalten in Zusammenarbeit mit der Fackelmann Therme Hersbruck, adressiert genau diese Lücke. Von Januar bis September 2024 bietet es maßgeschneiderte Schwimm- und Spieltrainings für Senioren und ihre Angehörigen. Diese 90-minütigen Kurse, geleitet von der erfahrenen Schwimmtrainerin Katharina Ott, fokussieren auf körperliche Aktivität, geistige Anregung und sozialen Austausch.

„ThermenFIT+“ richtet sich an Senioren mit Hilfebedarf, die gemeinsam mit

einem Angehörigen – sei es ein Ehepartner, erwachsene Kinder oder Freunde – als Zweier-Team teilnehmen. Ebenso ist es gedacht für alleinstehende Senioren, die sich im Schwimmbad nicht mehr so sicher fühlen. Für die Übungen stehen ehrenamtliche Freizeitpaten bereit, um Unterstützung zu leisten. Die ersten Teilnehmer berichten von einer verbesserten Fitness und einem gesteigerten Wohlbefinden durch die Teilnahme. Solche Initiativen zeigen, wie wichtig der Zugang zu gesundheitsfördernden Angeboten ist und wie sehr sie die Lebensqualität bereichern können.

Weitere Informationen zu „ThermenFIT+“: Curatorium Altern gestalten, Tel. 09152 9288400, info@alternergestalten.de. ♦

www.alternergestalten.de/schwimmen/

EIGENSTÄNDIGKEIT UND SICHERHEIT

IHR ZUHAUSE FÜR SCHÖNE JAHRE

Moderne Seniorenwohnungen nahe Luitpoldhain

- Versorgung und Pflege bei Bedarf durch Diakoneo
- Hotelähnliches Flair (Rezeption, attraktive Gemeinschaftsräume)
- 1,5-, 2-, 2,5- und 3-Zimmer-Wohnungen ▪ 37 – 102 m² Wohnfläche
- Hochwertige Einbauküchen ▪ Balkone, Loggien, (Dach-)Terrassen
- barrierefreie Häuser und Wohnungen ▪ Neubau und Erstbezug

Energiebedarf: B, 57 kWh, FW, Bj. 2023. Abb. kann von endgültiger Bauausführung abweichen.

ZUR MIETE ☎ 0911 47755-177

Unsere Datenschutzhinweise finden Sie unter www.kib-gruppe.de/datenschutzerklaerung.

Seleco
Lebensräume für Senioren

Projektentwicklung:
Seleco GmbH
Ein Unternehmen der KIB Gruppe
www.seleco-gmbh.de

Serviceleister:
Diakoneo
weil wir das Leben lieben.

SERVICE-WOHNEN
FÜR SENIOREN IM
**LUITPOLD
VIERTEL**

