

Merkblatt

So bleiben Sie geistig fit!



Fit und Aktiv

Viele Menschen unterschätzen die Stärke der Verbindung zwischen körperlichen Aktivitäten und geistiger Fitness. Körperliche Aktivität hat nicht nur zum Ziel fit zu bleiben, sie spielt auch eine wesentliche Rolle bei der Pflege unseres Geistes und unserer Seele. Sie erhöht die Durchblutung im Körper und Gehirn, dadurch wird das Gehirn mit Sauerstoff und Nährstoff versorgt. Dies unterstützt die Gesundheit der Hirnzellen und deren Funktion.

Durch regelmässige Bewegung und geistige Herausforderungen wird die Fähigkeit des Gehirns sich neu zu organisieren und neue Nervenverbindungen zu bilden, gefördert (Neuroplastizität).

Körperliche Aktivität löst die Freisetzung von Botenstoffen (Adrenalin, Dopamin, Serotonin) aus. Diese spielen eine wichtige Rolle bei der Regulierung der Stimmung, Motivation und der allgemeinen geistigen Funktionen. Bewegung kann auch zum Abbau von Stress führen und das Wohlbefinden erhöhen.

Was können Sie tun

Lernen

Betrachten Sie das Leben als einen Prozess des lebenslangen Lernens. Hören Sie niemals auf, neue Kenntnisse und Fähigkeiten zu erwerben. Diese ständige Neugier fördert die persönliche Entwicklung und Ihren Geist.

Pro Senectute Kanton Bern

Pro Senectute Kanton Bern unterstützt und fördert mit ihrer Tätigkeit die Lebensgestaltung, die Selbstständigkeit und die Lebensqualität von Menschen im AHV-Alter.

Kontakt

Pro Senectute Kanton Bern
Gesundheitsförderung

☎ 031 359 03 03

✉ info@be.prosenectute.ch

Gesundheitsförderung mit «Zwäg ins Alter»

Nebst zahlreichen anderen Angeboten unterhält Pro Senectute Kanton Bern ein Team aus erfahrenen Pflegefachpersonen mit Zusatzausbildung in Gesundheitsförderung, Prävention und Beratung. Das Fachteam «Zwäg ins Alter» unterstützt Sie bei der Erhaltung und Stärkung von körperlichen, psychischen und geistigen Fähigkeiten!

Die Merkblätter von «Zwäg ins Alter» vermitteln Seniorinnen und Senioren Hintergrundinformationen zu relevanten Themen der Gesundheitsförderung.

Weitere Informationen:

www.hirncoach.ch

www.hirnliga.ch

Kontakte

Pflegen Sie soziale Kontakte zu Freunden, Bekannten, Nachbarn, Sportskolleginnen und Kindern. Es gibt kaum was Besseres für den Geist als gemeinsam mit Andern zu kochen, ins Theater zu gehen, Sport zu treiben, sich auszutauschen, Spiele zu spielen oder eine neue Sprache zu lernen.

Aufgeschlossen bleiben

Bleiben Sie Neuem gegenüber aufgeschlossen (Internet, PC, Apps etc.). Sehen Sie Veränderungen als Chance, um sich kontinuierlich weiterzuentwickeln und zu wachsen.

Kultur

Besuchen Sie Theater, Kino, Konzerte oder Museen, um kulturelle Anregungen zu erhalten. Diese Erlebnisse bereichern Ihr Denkvermögen, erweitern Ihren Horizont und fördern Ihre Kreativität.

Routine vermeiden

Vermeiden Sie geistige Routine, da sie der grösste Feind der Gehirngesundheit ist. Fordern Sie sich selbst heraus, indem Sie neue Erfahrungen und Lernmöglichkeiten suchen, um Ihre geistige Fitness zu fördern.

Hören ist gut fürs Gehirn

Lassen Sie Ihre Ohren prüfen, wenn Sie schlechter hören. Hörbeeinträchtigungen erschweren den sozialen Austausch und die Teilhabe, sie fördern so den geistigen Abbau. Verwenden Sie eine Hörhilfe und geniessen Sie die Welt der Klänge wieder in vollen Zügen!

Musik

Singen Sie, hören Sie aktiv Musik oder spielen Sie ein Instrument. Musik fördert die kognitive Gesundheit und steigert Ihre geistige Wachsamkeit.

Mit Unterstützung der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern und der Gesundheitsförderung Schweiz



Kanton Bern
Canton de Berne



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Gemeinsam stärker

Einige Angebote und Dienstleistungen von Pro Senectute sind nicht kostendeckend. Mit Ihrer Spende ermöglichen Sie, dass wir uns im Kanton Bern weiterhin für Menschen im Alter stark machen können.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Jetzt mit Twint spenden:

