

Digitaler Bewegungstrainer: Ein Fortschritt für Senioren in MYK

Der Digitale Bewegungstrainer unterstützt ehrenamtliche Bewegungsbegleiter in Mayen-Koblenz bei der Gesundheitsförderung älterer Menschen.

Kreis MYK: Digitale Innovation zur Gesundheitsförderung

Vernetzung der ehrenamtlichen Bewegungsbegleiter

Der neu eingeführte „Digitale Bewegungstrainer“ im Landkreis Mayen-Koblenz stellt eine bedeutende Unterstützung für die etwa 70 ehrenamtlichen Bewegungsbegleiter dar, die in 37 Ortsgemeinden aktiv sind. Diese engagierten Helfer bieten seit Jahren Bewegungsangebote speziell für ältere Menschen an, um deren Gesundheit und Lebensqualität zu fördern. Das Programm „Bewegung in die Dörfer“, das die Basis für diese Initiative bildet, wird von der Landeszentrale für Gesundheitsförderung Rheinland-Pfalz unterstützt.

Ein Angebot gegen Einsamkeit in Zeiten demografischen Wandels

Im Kontext des demografischen Wandels ist die Förderung von Selbstständigkeit und Unabhängigkeit bei älteren Bürgern von erheblicher Bedeutung. Der „Digitale Bewegungstrainer“ zielt darauf ab, das Bewusstsein für Gesundheit zu schärfen und aktiv das Risiko von Krankheiten zu senken. Durch den regelmäßigen Kontakt in den Bewegungsgruppen wird auch dem Problem der

Einsamkeit entgegengewirkt, was in der heutigen Gesellschaft ein immer wichtigeres Thema darstellt.

Einfache Anwendung und intuitiver Zugang

Die neue Plattform, die von der Software-Firma Adesso technisch umgesetzt wurde, bietet nicht nur einen Zugang zu einer Sammlung von Bewegungsübungen, sondern ermöglicht es den Nutzern auch, eigene Ablaufpläne für ihre Bewegungsstunden zu erstellen und auszudrucken. Diese benutzerfreundliche Methode erleichtert die Vorbereitung und Durchführung der Angebote und bringt mehr Vielfalt in die Bewegungsstunden. Die von den Bewegungsbegleitern getesteten Übungen umfassen Elemente wie Krafttraining, Gedächtnistraining sowie Konzentrations- und Koordinationsübungen.

Einzigartiges Projekt in der Region

Die Initiative hat das Potenzial, die Region nachhaltig zu verändern. Pascal Badziong, der Erste Kreisbeigeordnete des Landkreises, hebt hervor, wie wichtig der Einsatz dieser ehrenamtlichen Kräfte ist und bezeichnet sie als „eine wirklich starke Ressource für unseren Landkreis“. Die Plattform fördert nicht nur die gesundheitliche Prävention, sondern auch die Vernetzung zwischen den Bewegungsbegleitern, wodurch der Austausch von Erfahrungen und Wissen verbessert wird.

Unterstützung durch Fördermittel

Der Landkreis profitiert von Fördermittel aus dem Programm „Modellprojekte Smart Cities“, was die Realisierung dieser zukunftsweisenden Ansätze ermöglicht. Im Rahmen der „Smarte Region MYK10“ werden bis Ende 2027 verschiedene innovative Lösungen für die Region entwickelt und erprobt. Hierbei stehen die Verbesserung bestehender Angebote und die Schaffung nachhaltiger Strukturen im Fokus. Das umfangreiche

Engagement für die Gesundheit und das Wohlbefinden der älteren Bevölkerung wird durch diesen digitalen Fortschritt weiter gestärkt.

Weitere Informationen zu den Initiativen und Angeboten finden Interessierte auf der Website **www.myk10.de**.

– **NAG**

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de