

## 2.1 Geistiges Wohlbefinden

### [BMG: Aktiv sein - für mich](#)

Das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) beschreibt in der Broschüre (2012) die Auswirkungen von Bewegung auf die psychische Gesundheit von Frauen. Es werden entsprechend der jeweiligen Lebensphase geeignete Möglichkeiten aktiv zu werden aufgezeigt, um zum Erhalt der psychischen Gesundheit beitragen.

[http://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/ Publikationen/Praevention/Broschueren/Broschuere\\_Aktiv\\_sein\\_-\\_fuer\\_mich\\_Gesundheit\\_von\\_Frauen.pdf](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/ Publikationen/Praevention/Broschueren/Broschuere_Aktiv_sein_-_fuer_mich_Gesundheit_von_Frauen.pdf)

Zielgruppe :

Frauen

Voraussetzung :

Interesse an der Förderung der psychischen Gesundheit

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Aktionstag; Informationsstand; Initiieren von Gruppenaktivitäten

### [BAGSO: Die Bildungsdatenbank 55+](#)

In der Bildungsdatenbank 55+ der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) findet man vielfältige Angebote an ältere Menschen betreffenden Veranstaltungen. Verschiedene Organisationen bieten hier unter anderem Informationen zu ihren Tagungen, Kursen und Seminaren an.

<http://www.wissensdurstig.de/>

Zielgruppe :

Ältere Menschen

Voraussetzung :

Interesse an der Förderung der eigenen Fähigkeiten

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Informationsstand; Aktionstag

Material :

Kontakt: Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) e.V., Thomas-Mann-Straße 2-4, 53111 Bonn, Tel: 0288/249993-0, [Mehr Infos ...](#), E-mail: kontakt@bagso.de

### [Apotheken Umschau: Senioren Ratgeber - So bleiben Sie geistig fit](#)

Der Senioren Ratgeber der Apotheken Umschau gibt Informationen zum Thema geistiges Wohlbefinden im hohen Lebensalter und zeigt Möglichkeiten zur Förderung der kognitiven Fähigkeiten auf. Zudem kann durch die Kommentarfunktion unter den einzelnen Artikeln ein Erfahrungsaustausch zum jeweiligen Thema stattfinden.

<http://www.senioren-ratgeber.de/geistig-fit>

Zielgruppe :

Alle Altersgruppen

Voraussetzung :

Interesse an der Förderung der kognitiven Fähigkeiten

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Informationsstand; Aktionstag

## **DTB: Gehirntraining durch Bewegung**

Das Buch (2013) des Deutschen Turner-Bundes (DTB) beschreibt den Zusammenhang von körperlicher Aktivität und Denkprozessen. Es zeigt Möglichkeiten auf wie die grauen Zellen wieder angeregt werden können, um Demenz vorzubeugen und wie die praktische Umsetzung in einem Verein aussehen kann.

<https://www.bisp-surf.de/Record/PU201105004363>

Zielgruppe :

Übungsleiter; ältere Menschen; Interessierte

Voraussetzung :

Interesse an körperlicher Aktivität; das Buch kostet 16,95€ im Shop

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Kooperation mit regionalen Sportverbänden zur Umsetzung ähnlicher Angebote

Material :

Leseprobe: [Mehr Infos ...](#);

Kontakt: Deutscher Turner-Bund, Otto-Fleck-Schneise 8, 60528 Frankfurt am Main