

Roll on – Mach mit, bleib fit!

Projektförderung: WIG

In Kooperation mit dem Haus Margareten (KWP)

Zeitraum: Juni bis November 2019

Mit dem Projekt „Roll on – Mach mit, bleib fit!“ unterstützen wir verschiedene **gesundheitsfördernde Aspekte für ältere Menschen**, durch gemeinsame Rollatortänze, Gärtnern an der frischen Luft auf den Grünflächen des Hauses Margareten sowie die Zubereitung und Verkostung saisonaler und gesunder Gerichte.



Mit dem Schwerpunkt auf dem **Rollatortanz**, haben wir eine gesunde und schonende Art der Bewegung gefunden, die noch dazu prophylaktisch gegen altersbedingte Krankheiten wirkt. Zudem unterstützt das Tanzen das Gemeinschaftsgefühl, Emotionen werden angesprochen und positive Gefühle verstärkt. Nicht zuletzt werden Ängste gegenüber dem Rollator abgebaut, die Mobilität erhöht und ein großen Stück Eigenständigkeit zurückgewonnen.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil des Projekts ist die Bedeutung von **gesunder, saisonaler** und **regionaler Ernährung**. Wir nutzen die im Haus Margareten zur Verfügung stehenden Grünflächen (zum Beispiel ein Hochbeet), um gemeinsam Kräuter und Pflanzen anzubauen und zu pflegen. Auch der Geschmackssinn kommt nicht zu kurz, wenn wir saisonale Gerichte zubereiten und anschließend verkosten.

Der **Austausch zwischen den Generationen** ist heutzutage nicht selbstverständlich und geschieht viel zu selten. Deshalb besuchen wir gesunde Plätze im Bezirk und laden Schülergruppen ein, Teil des Projekts zu werden. Ein Austausch von Erfahrungen und Meinungen zwischen den Generationen soll zu einem besseren Verständnis beitragen.

„**Roll on – Mach mit, bleib fit!**“ findet von **Juni bis November 2019** statt. Die Initiative wird aus den Geldmitteln der WIG gefördert und richtet sich in erster Linie an die BewohnerInnen des Hauses Margareten in Wien. Es sind aber auch alle ältere Menschen aus der nahen Umgebung und alle die schon immer mehr mit ihrem Rollator machen wollten herzlich willkommen mitzumachen und fit zubleiben! Kurz gesagt: Alle die noch über ihr hohes Alter hinaus gesund und fit bleiben wollen!