

D'Seniore bewegen



De Projet GIMB an de Clubs Senior um Beispill vum Club Uelzechtdall

Wat ass e Club Senior

- ▶ Begéinungszentrum vir Leit ab 50 Joer
- ▶ Aktiv a verschidde Beräicher:
 - Lifelong learning an Informatioun
 - Gesondheet a Wuelbefannen
 - Gesellegkeet an Engagement
 - Kultur a Reesen

Mat dem iwergeuerdneten Ziil dass ee sou laang wéi méiglech autonom ka bleiwen a gesellschaftlech agebonnen ass.



- ▶ Et gi momentan 20 Club Senior iwert d'Land verdeelt
- ▶ Jiddfreen kann, onofhängeg wou e wunnt, an all Club Aktivitéite matmaachen
- ▶ Well de Publikum sou breet gefächert ass, wat den Alter ugeet, sinn d'Aktivitéiten och deementspreechend breet ausgeluegt



GIMB am Club Senior

All Club Senior proposéiert Aktivitéiten déi ënnert de Logo vum GIMB faalen.

- Kachatelier
- Mëttesdësch
- Sportaktivitéiten



De GIMB am Club Uelzechtdall

- ▶ Accent um Méi beweegen
- ▶ Awer e Mëttesdësch wou regional, saisonal a frësch gekacht gëtt
- ▶ Sport: am Schnëtt 26 versch. Couren pro Woch/Trimester
- ▶ Lockdown war eng grouss Erausfuerderung:
 - Videos um Internet: Kachatelier a Sportstonnen
 - Zoom Couren: Sport pour tous, TRX, Pilates
 - Iwert eng Zeitung Sport a Rezepten

Beispiller aus eiser Covid-Zeitung:

Sitzturnen mit Wasserflaschen Gymnastique assise avec des bouteilles

1.



Assis sur le devant de la chaise, une bouteille dans chaque main. Une jambe légèrement pliée vers l'arrière et l'autre tendue vers l'avant, les bras sont ouverts. Changez la position de deux jambes en descendant les bras, changez les jambes et remontez les bras à l'horizontal. Exécutez 10 fois le mouvement.

Vorne auf dem Stuhl sitzen mit Wasserflaschen in beiden Händen, ein Bein leicht nach hinten, das andere nach vorne ausgestreckt. Die Arme sind geöffnet. Die Position der beiden Beine ändern und gleichzeitig die Arme nach unten bewegen, dann wieder Beine wechseln und Arme nach oben. 10 Wiederholungen

Minestrone



1 oignon
1 gousse d'ail
2 tomates
2 cuillères à soupe de tomates concentrées
2 branches de céleri
1 courgette
3 carottes
5 pommes de terre
½ paquet de pâtes complètes
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
Oregon et thymie
Basilic frais
2 l d'eau
Peau de parmesan (le morceau dur)
Sel et poivre
(Optionnel : chorizo)

- D'abord il faut couper les oignons finement et écraser l'ail. Le céleri, la courgette, les carottes, les pommes de terre et les tomates sont coupés en cubes. (pas trop petit)
- Dans un grand pot, faites suer l'oignon et l'ail avec les herbes dans l'huile d'olive chaude (avec le chorizo coupé en rondelles), puis ajoutez le céleri, les carottes et les pommes de terre. Remuez.
- Puis ajoutez l'eau. (Chauffé au bouilloire)
- Coupez la peau du parmesan, ajoutez-la avec la tomate concentrée.
- Faites cuire à feu moyen, à couvert 20 minutes. Après ce temps, ajoutez les pâtes, la courgette et les tomates et prolonger la cuisson de 10 à 15 minutes environ. Laisser réduire à petit feu si nécessaire.

Jiddfreen ka Sport maachen

- ▶ Prinzip: weder iwerfuederen nach ënnerfuederen
- ▶ Doviir vill verschidde Sportarten op verschiddene Niveau'en:
 - Sëtztturnen
 - Gläichgewiicht a Beweeglechkeet
 - Pilates
 - Aquagym
 - TRX
 - Self Defense
 - ...

Up to date a gutt forméiert

► De Club probéiert ëmmer och am Trend ze sinn:

- Ugangs 2000: Nordic Walking
- Em 2010: Pilates
- Elo: Pickleball

Ëmmer encadréiert vun ausgebildetem Personal respektiv geet dat eegent Personal an eng Formatioun vir en Trainerschäin ze maachen.

!Et geet net duer e Cours unzebidden, e muss och professionnell encadréiert sinn!

Sport soll gutt doen

- ▶ An all eisen Aktivitéiten steet d'Persoun am Mëttelpunkt
- ▶ Grousse Wert op déi korrekt Ausféierung vun den Übungen
- ▶ Jiddfreen kritt d'Méiglechkeet a sengem Rhythmus ze schaffen
- ▶ Wa néideg ginn Übungen ugepasst
- ▶ Den Trainer op elo extern oder Employé, kennt d'Leit aus sengem Grupp a weess wien wéi eng Problemer huet
- ▶ Am Virfeld guidéiere mir d'Leit op déi Aktivitéiten déi passend sinn

Remise en forme

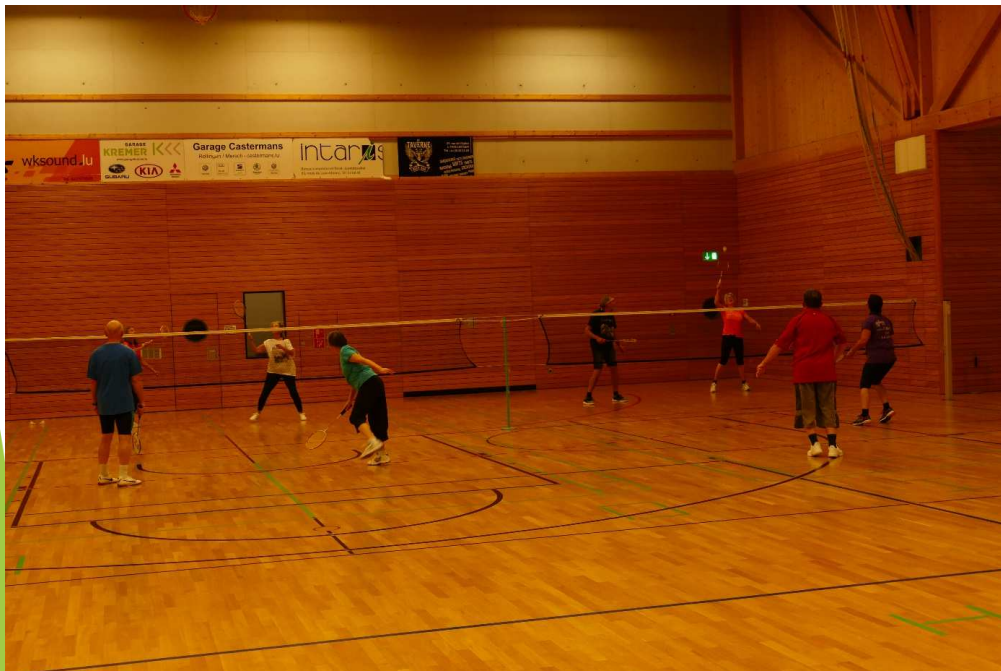
- ▶ Wann ee länger Zäit kee Sport méi gemaach huet
- ▶ Wann een onsecher ass vir direkt an engem Grupp matzemaachen
- ▶ Wann ee selwer net weess wou ee sportlech steet

Dat Ganzt begrenzt an der Zäit a mam Ziil deejéinegen dono an een oder méi Sportcouden ze orientéieren.

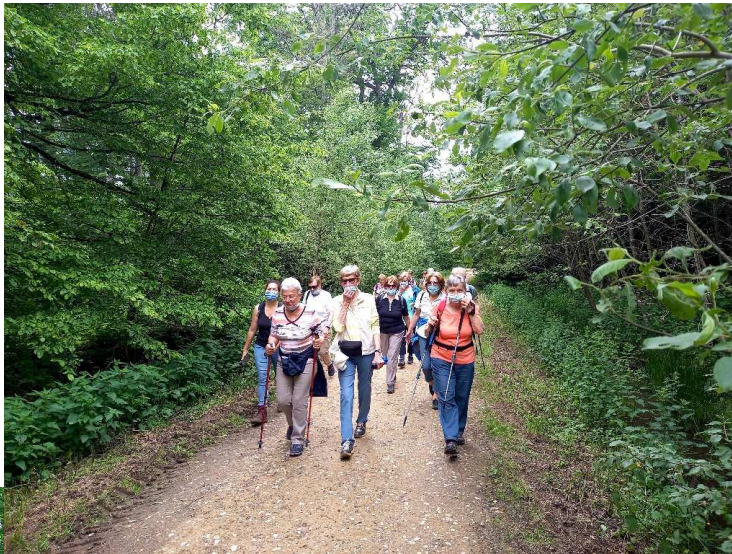


Verschiede Beispiller vu Sportcouden:

► Badminton



Divers Trëppelgruppen (7km + 12km)



Gym pour Dames



Pickleball



Velo



Recabic



Self Defense

