

Pressemitteilung

Aktiv und fit bleiben durch „Reality-Walk“ im CIPA Junglinster

2. Juli 2015 - Das CIPA Junglinster des Luxemburger Roten Kreuzes ist stolz erstmals in Luxemburg einen einzigartigen Bewegungsraum der den Senioren eine innovative Trainingsmöglichkeit bietet vorzustellen. Die offizielle Einweihung dieses Projektes fand in Anwesenheit von Corinne Cahen, Familien- und Integrationsministerin, statt.

Das Projekt „Reality Walk“ erlaubt es den Senioren dank des Gerätes MemoMoto sich auf Laufbändern zu bewegen und auf den vor sich befindlichen Bildschirmen exklusiv in Luxemburg gefilmte Spaziergangstrecken abzuwandern. Der Film zeigt Routen, die mit einer speziellen Technik in einer bekannten Umgebung aufgenommen wurde.

So erlaubt es die Technik einen kleinen Spaziergang um den Echternacher See zu machen, entlang der Esplanade in Remich zu flanieren oder sportlich die Strecke von Berdorf zum Echternacher Marktplatz abzugehen.

Die Videoroute läuft dabei nur dann, wenn der Benutzer sich bewegt. Die Ablaufgeschwindigkeit steht dabei in einem direkten Zusammenhang zur Geschwindigkeit des Anwenders. Neben dem Bewegungsraum verfügt das CIPA auch über ein mobiles Gerät, welches für Bewegungsgruppen direkt auf den Wohnbereichen verwendet wird. Hier können auch Rollstuhlfahrer und immobile Bewohner mittels „Hand- und Fußtretgeräten“ am Reality-Walk teilnehmen.

„Beim Training sollen sowohl die körperliche Fitness als auch die Erinnerung und Aufmerksamkeit verbessert werden.“, erklärt Jürgen Nellinger, Direktor des CIPA. „Die Benutzer vergessen, dass sie sich bewegen und konzentrieren sich auf die Umgebung. Sie wollen immer weiter vorankommen und reden über Dinge, die sie auf der Route sehen. Dadurch werden Motivation und Spass konstant erhalten.“

In Kooperation mit der Universität Luxemburg wird zurzeit eine Forschungsstudie durchgeführt, welche die Wirksamkeit und das Motivationspotential des Trainings untersucht. Erste Ergebnisse deuten hier auf einen erkennbaren leistungssteigernden Effekt bei den Teilnehmern hin. Die Ergebnisse werden voraussichtlich Ende des Jahres veröffentlicht.

Neben den Bewohnern der Einrichtung, sollen im weiteren Verlauf auch Besucher der Tagesstätten von HELP und die Bürger der umliegenden Gemeinden den Bewegungsraum besuchen können. Innerhalb des nationalen Projektes zur Demenzprävention, möchte das CIPA so seinen Beitrag zur Gesundheitsförderung und aktiven Prävention leisten.

Das Luxemburger Rote Kreuz

Das Luxemburger Rote Kreuz hat sich die „Verbesserung der Lebensbedingungen der Schwächsten unserer Gesellschaft“ zur Aufgabe gemacht. Tausende von Ehrenamtlichen und mehr als 1.900 hauptamtliche Mitarbeiter machen das Rote Kreuz zu einem der wichtigsten Akteure in den Bereichen Gesundheit, Soziales, Jugend und Humanitäre Hilfe.

So betätigt sich das Luxemburger Rote Kreuz auf den verschiedensten Gebieten wie z.B. internationale humanitäre Nothilfe, Hilf- und Pflegedienste, Blutspenden, Rekonvaleszenz, Betreuung älterer oder pflegebedürftiger Menschen in Tagespflegestätten oder integrierten Zentren, soziale Unterstützung, Betreuung von Migranten und Flüchtlingen, individuelle Unterstützung in Notsituationen, Kindertagesstätten und Jugendhäuser oder auch therapeutische und soziale Angebote für Familien.

Pressekontakt

Kommunikationsabteilung
Rachel Vieira / Chloé Kolb
+352 27 55-2100
media@croix-rouge.lu
<http://www.croix-rouge.lu>