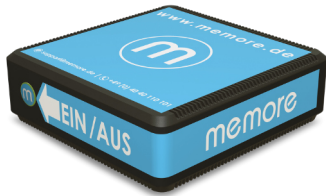


Empfehlungen zur Anwendung



Mit Hilfe von memore können Sie Ihren Alltag aktiver gestalten und gezielt verschiedene motorische und kognitive Bereiche ansprechen.

Mehr Bewegung im Alltag ist in jedem Alter förderlich und trägt dazu bei, Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems und des Muskel- und Skelettsystems vorzubeugen. Durch regelmäßige Aktivität lässt sich auch das Gedächtnis fördern und das Gleichgewicht verbessern.

Die Aktivitätsempfehlungen für memore sind von RetroBrain in Zusammenarbeit mit PhysiotherapeutInnen entwickelt und richten sich nach den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen zur Bewegung im Alter.

Unsere Aktivitätsempfehlungen bieten eine allgemeine Richtlinie. Wenn Sie unsicher sind, wie Sie genau trainieren sollen, halten Sie Rücksprache mit ihrem Arzt/ihrer Ärztin oder PhysiotherapeutInnen.

Auf der Rückseite finden Sie eine Übersicht über die aktuellen Spielmodule von memoreCare und eine Übersicht, was durch die Spiele gefördert wird. Die Spielmodule sind in zwei Kategorien unterteilt. Die mit 🏃 gekennzeichneten Spiele trainieren vorrangig Beweglichkeit und Kraft, die mit 🧠 gekennzeichneten Spiele haben vorrangig das Training von Gedächtnis und Koordination als Ziel.








Jedes Spielmodul ist ca. 3 Minuten lang. Wir empfehlen, die memoreBox mindestens 2-3x wöchentlich zu nutzen und dabei mindestens jeweils ein Spiel der 🧠 und ein Spiel der 🏃 Kategorie zu kombinieren. Kombinieren Sie die Spielmodule abhängig von Ihrer Tagesform und Ihren Vorlieben.

¹ Rütten, A. Pfeifer, K. (Auflage 1.2.06.17): Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung – Sonderheft 03 Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.), Köln

² Trauzettel, F., Hartung, J., Rötzer, L., Shamsrizi, M., Grossmann, I., Jakob-Pannier, A. et al. (2018). Prävention durch Serious Games im Alter – Ein Modellvorhaben. Poster zur 1. Cluster-Konferenz „Zukunft der Pflege“

Verfügbare Spielmodule

•	Tischtennis	<ul style="list-style-type: none"> • Konzentration • Multitasking • Vermittlung von Spaß und Freude an Bewegung • Reaktionsvermögen 	<ul style="list-style-type: none"> • Ausdauer • Gleichgewichtssinn • Gang- und Standsicherheit 	
•	Kegeln	<ul style="list-style-type: none"> • Konzentration • Intuitive Umsetzung • Hand-Augen-Koordination • Aktivierung der Schulter-Rumpfmuskulatur 	<ul style="list-style-type: none"> • Körperkraft und Bewegungskoordination • Gleichgewichtssinn • Gang- und Standsicherheit 	
•	Singen	<ul style="list-style-type: none"> • Gedächtnistraining • Erinnerungspflege • Anregung der Atmung und der Lungenfunktion 	<ul style="list-style-type: none"> • Vermittlung von Spaß und Freude an Bewegung 	
➤	Sonntagsfahrt	<ul style="list-style-type: none"> • Konzentration • Gedächtnistraining • Multitasking • Einschätzung von Entfernung und Geschwindigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Reaktionsvermögen • Orientierungssinn • Körperkraft und Bewegungskoordination • Gang- und Standsicherheit 	
➤	Briefträger	<ul style="list-style-type: none"> • Konzentration • Multitasking • Reaktionsvermögen • Gleichgewichtssinn • Gang- und Standsicherheit 	<ul style="list-style-type: none"> • Aktivierung der Schulter-Rumpfmuskulatur • Körperkraft und Bewegungskoordination 	
➤	Tanzen	<ul style="list-style-type: none"> • Motivation zu mehr Alltagsbewegung • Vermittlung von Spaß und Freude an Bewegung 	<ul style="list-style-type: none"> • Aktivierung der gesamten Muskulatur • Gang- und Standsicherheit 	