

# Alterssimulationsanzug



## Herausforderungen des Alterns

Der **Alterssimulationsanzug** ermöglicht es Ihnen, verschiedene altersbedingte Einschränkungen direkt **am eigenen Körper** zu erfahren. In einer Sitzung von **20 Minuten** erleben Sie, wie sich Veränderungen wie Eintrübung der Augenlinse, Hochtenschwerhörigkeit, Einschränkungen des Koordinationsvermögens, Kopfbeweglichkeit, Gelenkversteifung und Kraftverlust auf Ihren Alltag auswirken.

Diese einzigartige Erfahrung fördert Ihr **Verständnis für die Alterungsprozesse** und sensibilisiert für die **Bedürfnisse älterer Menschen**. Der Anzug wird über der Kleidung getragen.

### Eigenschaften:

- ✓ Ca. 20 min.
- ✓ Einzelaktivität
- ✓ Gesundheits-Aktionen | Motivationsmodule & Teambuilding
- ✓ Präsenz
- ✓ Bewegung | Ergonomie | Präventionsmaßnahmen

### Beispiel-Inhalte:

#### Einschränkungen, welche simuliert werden:

- ✓ Eintrübung der Augenlinse
- ✓ Hochtenschwerhörigkeit
- ✓ Einschränkung des Koordinationsvermögens
- ✓ Einschränkung der Kopfbeweglichkeit
- ✓ Gelenkversteifung
- ✓ Kraftverlust

# Alterssimulationsanzug



## Ablauf:

### Vorbereitung und Beratung

- **Bedarfsermittlung:** Kontaktieren Sie uns, um Ihre individuellen Wünsche und Ziele für den Aktionstag zu besprechen. Wir klären gemeinsam an welchem Datum die Gesundheitsaktion stattfinden soll, den zeitlichen Rahmen, wie viele Personen teilnehmen und wie diese am Aktionstag bestmöglich koordiniert werden können.
- **Kommunikation:** Informieren Sie intern Ihre Mitarbeitenden über die bevorstehende Maßnahme und über die Vorteile der Teilnahme.

### Organisation und Durchführung

- **Voraussetzungen:**  
20 min pro Person | kein Umkleiden | 5x5 m Fläche
- **Aufbau:** Unser BGM-Team bereitet alles für die Umsetzung vor und bringt alle benötigten Materialien mit.
- **Durchführung:** Die Gesundheitsaktion wird ausschließlich von qualifiziertem Fachpersonal durchgeführt. Die Termine finden einzeln mit den Mitarbeitenden statt.

### Auswertung und Nachbereitung

- **Ergebnisse:** Die Mitarbeitenden erfahren sofort während der Simulation wie sich die verschiedenen altersbedingte Einschränkungen anfühlen. Unser Fachpersonal gibt zusätzlich wertvolle Empfehlungen und Tipps für einen gesunden (Arbeits-)Alltag.
- **Weiterführende Maßnahmen:** Das Unternehmen erhält Empfehlungen für weiterführende Maßnahmen im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements.
- **Feedback einholen:** Nach dem Aktionstag haben Sie die Möglichkeit, uns Ihr Feedback zu geben. Wir möchten wissen, wie der Alterssimulationsanzug bei Ihren Mitarbeitenden angekommen ist und welche Aspekte besonders positiv oder verbesserungswürdig waren.