



Sie möchten selbst ein SimA®-Gruppe leiten?

Sie haben Interesse selbst eine SimA®-Gruppe zu leiten und möchten mehr dazu erfahren? Schreiben oder rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.

Diakoneo KdÖR
SimA®-Akademie
Wilhelm-Löhe-Str. 23
91564 Neuendettelsau

Tel.: +49 9874 8-4645
E-Mail: sima@diakoneo.de

Weitere Informationen zu den Schulungsinhalten und -angeboten finden Sie auf unserer Website unter: www.sima-akademie.de.



SimA
Selbstständig im Alter

SimA®-Gruppe in Ihrer Nähe



SimA® - Selbstständig im Alter
*Trainingsprogramm
zur körperlichen und
geistigen Aktivierung*

Eine Initiative von

 **diakoneo**
weil wir das Leben lieben.

01_10/2023

Was ist SimA®?

Sie möchten Ihre Selbstständigkeit auch im Alter bewahren? Eine regelmäßige körperliche und geistige Aktivierung sind hierfür ausschlaggebend. Unser wissenschaftlich bestätigtes SimA®-Trainingsprogramm ist hierfür genau das Richtige für Sie!

SimA® ist ein nicht-medikamentöses Programm, durch die Kombination von motorischen und kognitiven Übungen wird Ihre Selbstständigkeit auch im dritten Lebensabschnitt gefördert.

Bei den Aktivierung handelt es sich beispielsweise um Sitztanz, Kraftübungen zum Haltungsaufbau, Wortkettenübungen oder Riechproben von Gewürzen.

Eine SimA®-Trainingseinheit wird durch qualifizierte SimA®-Gruppenleitungen durchgeführt und dauert in der Regel 60 Minuten.

Für wen ist SimA® geeignet?

Das SimA®-Trainingsprogramm richtet sich an alle älteren Menschen. Es kann stufenlos angepasst werden, so dass alle Teilnehmenden entsprechend ihrer individuellen Bedürfnisse vom selben Ansatz profitieren.

Sie selbst sind noch fit und leistungsbereit? Bei Ihrem Partner hingegen machen sich die ersten Einschränkungen des Alters bemerkbar? Kein Problem, dank der individuellen Anpassungsmöglichkeiten kann eine SimA®-Gruppe bunt gemischt sein. Sie und Ihre Partnerin bzw. Ihr Partner sind herzlich eingeladen, die gleiche SimA®-Gruppe zu besuchen.

Die SimA®-Wirkung wissenschaftlich bewiesen

Der Grundansatz des SimA®-Trainingsprogramms wurde bereits Anfang der 1990er Jahre im Rahmen eines Forschungsprojekts durch die Universität Erlangen-Nürnberg wissenschaftlich überprüft. Regelmäßige Nacherhebungen sowie die Langzeitbetrachtung zeigten eine nachhaltig primärpräventive Wirkung auf den Erhalt der Selbstständigkeit und die Entwicklung demenzieller Veränderungen.

SimA® - eine Initiative von Diakoneo

Diakoneo ist eines der größten Gesundheits- und Sozialunternehmen in Deutschland. Als international vernetztes gemeinnütziges Unternehmen begleitet Diakoneo Menschen, die in ihren Lebenssituationen verlässliche Unterstützung suchen.

Mit seinen umfassenden Leistungen für den Bereich Senioren stellt Diakoneo vielfältige und individuelle Angebote für den dritten Lebensabschnitt zur Verfügung.

