



■ Alter in Bewegung

*„Sport stärkt Arme, Rumpf und Beine
Kürzt die öde Zeit
Und er schützt uns durch Vereine
Vor der Einsamkeit.“*

Joachim Ringelnatz (1883-1934)

Bewegungsförderung - warum ist das so wichtig?

Ältere Menschen benötigen ein ihren Bedürfnissen angepasstes Training.

Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Kondition fördern die individuelle Leistungsfähigkeit und das körperliche und geistige Wohlbefinden.

Mit Übungen zur Körperwahrnehmung und zahlreichen Tipps für den Alltag werden Ziele wie der Erhalt der Selbständigkeit, Sicherheit im Alltag und die Prävention von Stürzen erreicht.

Dabei sollten Spaß, Erfolgserlebnisse und Kontakte im Vordergrund stehen.

■ Heute schon bewegt?

Bewegung fördert die Belastbarkeit und führt zur Steigerung der Lebens- qualität!

Das Programm „**Alter in Bewegung**“ richtet sich insbesondere an Pflegebedürftige, die zuhause von ihren Angehörigen und einem Pflegedienst versorgt werden. Aber auch die pflegenden Angehörigen sowie ältere Menschen aus dem Stadtteil und der Nachbarschaft sind angesprochen. Ebenso Menschen mit einer Demenz sind herzlich eingeladen, an dem Bewegungsangebot teilzunehmen.

Ein Kurs umfasst zwölf einstündige Übungseinheiten, die von besonders geschulten Trainerinnen und Trainern von Sportvereinen gestaltet werden.

■ Es ist nie zu spät zu beginnen!

Informieren Sie sich bei Ihrem Pflege- dienst zu einem Angebot in Ihrer Nähe!

Die Mitarbeitenden des Pflegedienstes unterstützen Sie auf Wunsch bei der Organisation der Trainings-
termine.

Dies kann das Bringen und Abholen umfassen.

Ein Mitarbeitender ihres Pflegedienstes assistiert der Trainerin/dem Trainer und steht Ihnen während der Übungseinheiten helfend zur Seite.

■ MITGLIEDSVERBÄNDE



Arbeiterwohlfahrt
Landesverband
Schleswig-Holstein e.V.



Bundesverband privater Anbieter
sozialer Dienste e.V.



Caritasverband
für Schleswig-Holstein e.V.



Paritätischer Wohlfahrtsverband
Schleswig-Holstein e.V.



DRK-Landesverband
Schleswig-Holstein e.V.



Diakonisches Werk
Schleswig-Holstein
Landesverband der
Inneren Mission e.V.



Kommunaler Pflegeverband
Schleswig-Holstein e.V.

Das Projekt „Alter in Bewegung“ wird vom Sozialministerium, der BARMER GEK und dem Kompetenzzentrum Demenz unterstützt.



BARMER GEK



■ KONTAKT &

Weitere Informationen zum Thema

Stempel oder Adresse des Pflegedienstes

oder über das
FORUM PFLEGEGESELLSCHAFT

Hamburger Chaussee 8

24114 Kiel

Telefon 0431 66 94 70 60

info@forum-pflegegesellschaft.de

Alter in Bewegung:

Ein gemeinsames Projekt zwischen den ambulanten Pflegediensten des Forums Pflegegesellschaft und den Sportvereinen des Landessportverbandes.

11/2014
Fotos

panthermedia.net



Alter in Bewegung
Bewegung aktiviert und regeneriert das Gehirn und hält neben dem Körper auch den Geist jung.

