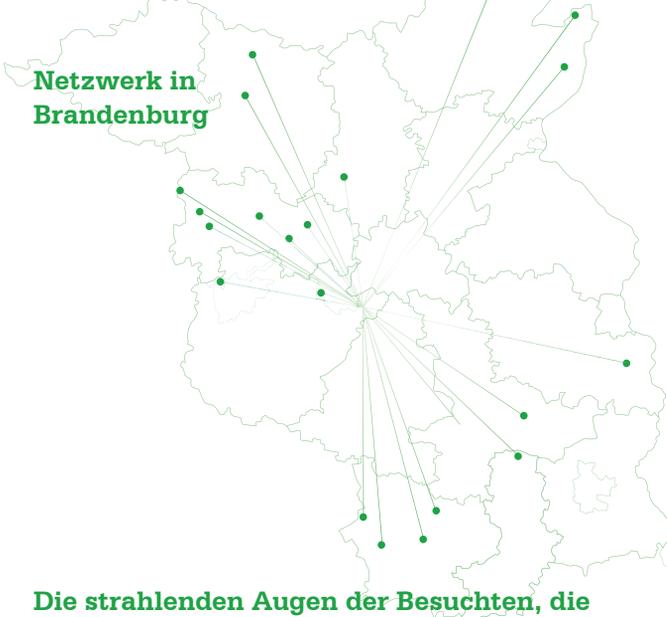


Netzwerk in Brandenburg



Die strahlenden Augen der Besuchten, die Freude, „wieder ohne Hilfe zu gehen“ oder die Erinnerungen beim gemeinsamen Singen und Tanzen – all das sind Gründe, warum sich das Engagement für beide Seiten lohnt!

INTERESSIERT?

Sie wollen auch eine Gruppe Ehrenamtlicher aufbauen? Sie sind bereits eine aktive Gruppe und möchten verstärkt Bewegungsförderung anbieten? Sie unterstützen dieses Anliegen und wollen sich kreativ in unsere Initiative einbringen? Dann melden Sie sich bei:

Dr. Ingrid Witzsche, Projektkoordinatorin der Akademie 2. Lebenshälfte

E-Mail: witzsche@lebenshaelfte.de

Telefon: 03328 304517

www.lange-mobil-und-sicher-zu-hause.de



**Lange mobil
& sicher
zu Hause**

Eine Initiative für mehr Bewegung im hohen Alter beim Leben in der Häuslichkeit





Bewegung ist Leben – gemeinsam erreichen wir mehr Öffentlichkeit für dieses wichtige Thema!

Die VISION

Die Förderung von Bewegung der Menschen im hohen Alter, die zu Hause leben und sich auf Grund zunehmender Einschränkungen, Ängste und Einsamkeit nur noch wenig bewegen, rückt ins Blickfeld der Aktivitäten für mehr Lebensqualität und Teilhabe, für Pflegeprävention!

Der WEG

Durch Anregung, Unterstützung und Begleitung von Ehrenamtlichen erleben Menschen im hohen Alter wieder Freude an der Bewegung und gewinnen Zutrauen zu sich selbst. Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft und Balance werden gestärkt, Stürze reduziert und das Wohlbefinden verbessert.

- ➔ **durch Besuche in der Häuslichkeit mit Gespräch und Bewegung**
- ➔ **durch regelmäßige Bewegungsförderung in Kleingruppen**
- ➔ **durch regionale Initiativen zur Bewegungsanregung bei vielen Gelegenheiten**

Unser ANGEBOT

Das Netzwerk „Lange mobil und sicher zu Hause“ fördert Initiativen und Vereine bei der Entwicklung bewegungsorientierter Besuchsdienste, Betreuung- und Gruppenangebote durch:

- ✔ **Beratung und Unterstützung beim Aufbau einer Gruppe**
- ✔ **kompetente Qualifizierung von Ehrenamtlichen zur Bewegungsförderung**
- ✔ **Bereitstellung von Informationen (u.a. Ordner) und Werbematerial**
- ✔ **Zauberbeutel mit Übungsmaterialien und Aktionskarten für jede/n Ehrenamtliche/n**
- ✔ **Erfahrungsaustausch und Vernetzung**

Die ERFAHRUNG

Gegenwärtig wird die Idee an über 20 Standorten in Brandenburg umgesetzt. Engagierte Träger in Stadt und Land – regionale Vereine, Kommunen, Freiwilligenagenturen, Wohlfahrtsverbände, Sozialstationen – haben sich Bewegungsförderung zum Programm gemacht und stärken sich durch den Austausch im Netzwerk. Ihre ausgebildeten Ehrenamtlichen sammeln schrittweise Erfahrungen auf diesem neuen Weg.

