

Kontakt:

Hessisch Lichtenau: Birgit Simon

Tel.: 0176 - 57681988

Birgit.Simon@fbs-werra-meissner.de

Bürozeit: 1. Mittwoch/Monat, 17:00 - 18:00 Uhr

Katharinenhaus, neben der Stadtkirche

Eschwege: Siegrid Bommhardt

Tel.: 05651/3377018

seniorenbegleitung@fbs-werra-meissner.de

Bürozeit: Freitag, 10:00 Uhr - 12:00 Uhr

An den Anlagen 14a, Eschwege

Weitere Angebote der

Ev. Familienbildungsstätte Werra-Meißner:

- Freiwillige Seniorenbegleitung
- Freiwillige Demenzbegleitung
- Pflegepaten • Pflegebotschafter
- Veranstaltungsreihe für pflegende Angehörige
 - Aktiv bleiben im Alter

Infos unter: 05651/3377001

Info@fbs-werra-meissner.de

www.fbs-werra-meissner.de

Veranstalter:

Ev. Familienbildungsstätte Werra-Meißner



Mehr
Generationen
Haus
Wir leben Zukunft vor

In Kooperation mit dem Seniorenbüro Werra-Meißner



Das Angebot wird gefördert
durch den Werra-Meißner-Kreis
und die Verbände der Pflege-
kassen

Der aktivierende Hausbesuch



Bewegung zu Hause

Zur Mobilitätsförderung
für Senioren

Ein Angebot der
Ev. Familienbildungsstätte Werra-Meißner

Lust auf Bewegung?



Sie können aus gesundheitlichen Gründen Ihr Zuhause nur mit Hilfe verlassen, möchten sich jedoch durch Bewegung fit halten?

Ein ehrenamtlicher Bewegungspate kommt zu Ihnen nach Hause und führt ein auf Sie abgestimmtes Training durch, wie Lockerungsübungen zur Mobilisierung der Gelenke oder allgemeine leichte Bewegungen von Kopf bis Fuß. Daneben bleibt auch genügend Zeit für Gespräche.

Der aktivierende Hausbesuch trägt dazu bei, vorhandene motorische Fähigkeiten zu behalten und zu fördern. Regelmäßiges Bewegen unterstützt den Wunsch, so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden zu leben.

Interesse geweckt? Vereinbaren Sie eine kostenlose Schnupperstunde mit uns. Wir kommen gerne vorbei und stellen Ihnen das Angebot persönlich vor. Jeder weitere Besuch kostet 2,00 €/ Besuch.

Sie möchten sich als Bewegungspate im aktivierenden Hausbesuch engagieren?

Als **Bewegungspate** begleiten Sie Menschen in ihrem Zuhause. Mit gezielten Bewegungsangeboten fördern Sie die Mobilität der Senioren und kommen miteinander ins Gespräch.

Mit einem **Qualifizierungskurs** werden Sie auf Ihre Tätigkeit als Bewegungspate vorbereitet. Er umfasst 28 Stunden und beinhaltet neben einem Erste-Hilfe Kurs und dem Erlernen von Bewegungsübungen die Themen Gesundheit im Alter und Kommunikation. Der diesjährige Kurs beginnt am 24. März 2018 - Weitere Termine auf Anfrage. In Ihrem Engagement werden Sie begleitet. Regelmäßig stattfindende Treffen mit den anderen Bewegungspaten ermöglichen einen Austausch untereinander.

Interesse geweckt?

Dann nehmen Sie Kontakt mit uns auf.

Kontakt Hessisch Lichtenau:

Birgit Simon, 0176/57681988

Birgit.Simon@fbs-werra-meissner.de

Kontakt Eschwege:

Siegrid Bommhardt, 05651/3377018

seniorenbegleitung@fbs-werra-meissner.de