

Anmeldung



Ich möchte gerne mit einem / einer Ehrenamtlichen der Nachbarschaftshilfe bei mir zu Hause Übungen zur Sturzprävention durchführen.

Kosten für 10 Hausbesuche (je ca. 1 Stunde): 150 €
Eine Finanzierung über unseren Nothilfefonds ist möglich. Sprechen Sie uns gerne an.

Vorname / Name:

.....

Adresse:

.....

Telefonnummer:

E-Mail:

**Sie wollen etwas Sinnvolles tun?
Wir suchen immer
engagierte Menschen mit Ideen
und Gemeinsinn.**

Sprechen Sie uns an!

Nachbarschaftshilfe Taufkirchen Unterhaching e.V.

Ahorning 119 (Zentrale)

82024 Taufkirchen

T (089) 66 60 91 80

F (089) 66 60 91 82

E-Mail: info@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de

www.nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de

Gefördert von:



FONDATION
PETERS



Arbeitsgemeinschaft
der Nachbarschaftshilfen
München-Land
Wir sind
die Nachbarn!



DER PARITÄTISCHE
Unser Spitzenverband



Nachbarschaftshilfe
Taufkirchen Unterhaching e.V.



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander – Füreinander

**Im Gleichgewicht
Sturzprävention zu Hause**

Für ältere Menschen



Wieder Sicherheit im Alltag gewinnen!

Fühlen Sie sich unwohl, nach draußen zu gehen? Sind Sie schon einmal gestürzt oder unsicher beim Gehen? Haben Sie die Wohnung schon lange nicht mehr alleine verlassen? Wir helfen Ihnen, wieder sicherer zu werden!

Machen Sie mit bei unserem Sturzpräventionsprogramm für ältere Menschen zu Hause.

Mit einem individuellen Trainingsprogramm zu Hause minimieren Sie Ihr Sturzrisiko. Die Übungen stärken gezielt Muskelgruppen und fördern das Gleichgewicht.

Das begleitete Training wird gemeinsam mit einer/einem Ehrenamtlichen der Nachbarschaftshilfe bei Ihnen zu Hause durchgeführt. Alle Ehrenamtlichen sind speziell geschult, versichert und besitzen ein Führungszeugnis ohne Eintrag.

Eine Teilnahme bis max. Pflegegrad 1 ist möglich. Gesundheitliche Risiken werden zuvor durch eine ärztliche Bescheinigung abgeklärt.

Vorlage ärztliche Bescheinigung:



Ansprechpartnerin

Maja Argyriou, T (089) 6 66 10 03 90
Eschenstr. 40, 82024 Taufkirchen (1. Stock)
beratung@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de



Individuelle Sturzprävention nach dem Otago-Programm

Die Übungen basieren auf dem Sturzpräventionstraining „Otago“, das seit über 10 Jahren erfolgreich in Australien, Großbritannien und Neuseeland angewendet wird.

Zahlreiche Studien belegen die Effektivität: Stürze und Verletzungen werden um 35 % reduziert!

Das Programm umfasst zehn Hausbesuche mit einem individuellen Trainingsplan aus standardisierten Übungen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden.

Die Trainingsdauer beträgt maximal ein halbes Jahr. Danach können die Teilnehmenden die Übungen selbstständig zu Hause fortsetzen oder einer Bewegungsgruppe beitreten.

Die Anschlussangebote der Nachbarschaftshilfe ...

Sie fühlen sich wieder sicherer auf den Beinen und sind bereit, an einem externen Bewegungskurs teilzunehmen? Dann kommen Sie gerne dazu!

Fit & Beweglich im Alltag Jeden Montag von 9 bis 10 Uhr

Mit Musik in die neue Woche starten und das Sturzrisiko senken!

Service und Beratungsstelle für ältere Menschen,
Eschenstraße 40, 82024 Taufkirchen

Alexander Bartle, Physiotherapeut

Kosten: 10 € pro Übungsstunde, 10er Karte: 90 €
Anmeldung: T (089) 666 100 390 (Einstieg in den Kurs bei Verfügbarkeit jederzeit möglich.)

Sturzprävention mit Herz-Kreislauf-Training Jeden Freitag von 10 bis 11 Uhr

Präventives Herz-Kreislauf-Training, Sturzprophylaxe und Muskelkräftigung in Kooperation mit dem SV-DJK Taufkirchen e.V.

Haus der Nachbarschaftshilfe (Turnhalle, UG),
Ahornring 119, 82024 Taufkirchen

Anja Brinkmann, lizenzt. Herz-Kreislauf-Trainerin
Kosten: 100 € für 10 Einheiten, Erstattung bis zu 75% der Kosten über Krankenkasse möglich.

Einstieg ist jeweils zu neuem Kursanfang möglich.
Anmeldung: Anja Brinkmann T (089) 6 12 30 72
Weitere Infos: www.bit.ly/sturzpraeventionsvdjk