

Anmeldung

Ich bin interessiert an einer Schulung nach dem Otago-Programm als Ehrenamtliche/r.

Schulungstermine 2023

- Montag, 23.10.2023, 9 bis ca. 17 Uhr
Erste-Hilfe-Schulung
- Freitag, 10.11.2023, 9 bis 13 Uhr
- Samstag, 11.11.2023, 9 bis 13 Uhr

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

Kosten für 10 Hausbesuche (etwa 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.
Ahornring 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 durch Förderinitiative
Fondation Peters – eine Initiative
der Fondation Peters und PHINEO



Nachbarschaftshilfe
Taufkirchen Unterhaching e.V.



Im Gleichgewicht Sturzprävention zu Hause

Für ältere Menschen und
Ehrenamtliche



Im Ehrenamt etwas für die eigene Beweglichkeit tun...

Wer kennt das nicht? Da will man sich mehr bewegen und findet dann doch nicht die passende Gelegenheit dafür!

Wie wäre es da, im 1:1-Kontakt einen älteren Menschen bei gezielten Bewegungsübungen anzuleiten und dabei gemeinsam etwas für das eigene Wohlbefinden zu tun?

An drei Schulungsterminen bereiten wir Sie auf die ehrenamtliche Aufgabe vor. Die Inhalte:

- Übungen nach dem Otago-Programm
- Erste-Hilfe-Schulung (ganztägig)
- Sicherheitsmaßnahmen und Kenntnisse über Stolperfallen. Wissen über Erkrankungen
- Praktische Kenntnisse zur Überwindung von Sturzangst, Bewegungsübungen
- Kompetenzen zur Übungsbegleitung im Bereich Kraft- und Balancetraining

Im Anschluss vermitteln wir Sie an einen älteren Menschen, mit dem Sie das Gelernte in die Praxis umsetzen. Und ganz nebenbei bewegen Sie sich selbst dabei mit!

Ansprechpartnerin

Martina Bunz, T (089) 66 60 91 888
Ahorning 119, 82024 Taufkirchen
bunz@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de

Wieder Sicherheit im Alltag gewinnen!

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

Machen Sie mit bei unserem Sturzpräventionsprogramm speziell für zu Hause lebende ältere Menschen!

Durch ein individuelles Trainingsprogramm minimieren Sie Ihr Sturzrisiko. Die Übungen fördern gezielt spezielle Muskelgruppen und unterstützen den Gleichgewichtssinn.

Das begleitete Training führen Sie gemeinsam mit einer/einem Ehrenamtlichen der Nachbarschaftshilfe bei Ihnen zu Hause durch. Alle Ehrenamtlichen werden dafür speziell von Fachleuten geschult. Sie sind versichert und haben ein Führungszeugnis ohne Eintrag.

Eine Teilnahme bis max. Pflegegrad 1 ist möglich. Gesundheitliche Risiken werden vorher durch die Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung abgeklärt.

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 orientieren sich an dem Sturzpräventionstraining „Otago“. Seit über 10 Jahren wird es u.a. in Australien, Großbritannien und Neuseeland erfolgreich praktiziert.

Zahlreiche Studien weisen die Effektivität der Übungen nach: Stürze als auch Verletzungen werden um 35 % reduziert!

Das Programm umfasst zehn Hausbesuche mit einem individuellen Trainingsprogramm aus standardisierten Übungen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden.

Insgesamt ist die Trainingsdauer auf maximal ein halbes Jahr angesetzt. Im Anschluss können die Teilnehmenden die Übungen selbstständig zu Hause ausführen oder sich einer Bewegungsgruppe anschließen.