

Von der Nachbarschaftshilfe für Ehrenamtliche und ältere Menschen:

Im Gleichgewicht - Individuelle Sturzprävention zu Hause in Unterhaching und Taufkirchen



Foto: canva PRO

Taufkirchen – Die Nachbarschaftshilfe bringt mit ihrem neuen Programm zur Sturzprävention ältere Menschen zu Hause mit ehrenamtlichen Bewegungsbegleitern zusammen. Für diejenigen, die sich ehrenamtlich bei diesem Projekt engagieren möchten, wurden bereits drei kostenlose Schulungstermine und ihre Inhalte festgelegt. Die Nachbarschaftshilfe arbeitet dabei eng mit dem SV-DJK Taufkirchen zusammen. Mit Referentin Anja Brinkmann steht den Schulungsteilnehmer/innen eine erfahrene Rehasport-Trainerin zur Seite.

Aktiv im Ehrenamt

Hier können Interessierte neues Wissen erlangen und gleichzeitig etwas für ihre Beweglichkeit tun. Im 1:1-Kontakt mit einem älteren Menschen aus Taufkirchen oder Unterhaching begleiten Ehrenamtliche die gezielten Bewegungsübungen und bewegen sich ganz nebenbei selbst.

Vorsitzende Gabriele Eggers ■ Vereinsregister Nr.: 7931 ■ Steuer-Nr.: 143/219/90232

Kreissparkasse München Starnberg Ebersberg ■ IBAN DE81 7025 0150 0380 4710 03 ■ VR Bank München Land eG ■ IBAN DE85 7016 6486 0000 5100 25

Schulungstermine:

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

Alle Schulungen finden im Haus der Nachbarschaftshilfe, Ahornring 119, 82024 Taufkirchen statt.

Gut vorbereitet ins Ehrenamt gehen!

Referentin Anja Brinkmann vom SV-DJK Taufkirchen erarbeitet mit den Teilnehmenden geeignete Übungen.

In den Schulungen werden folgende fundierte Kenntnisse an ehrenamtliche Mitarbeiter vermittelt:

- Erste-Hilfe-Schulung (ganztägig)
- Übungen nach dem Otago-Programm
- 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 an die Schulungen vermittelt die Nachbarschaftshilfe die geschulten Teilnehmer an einen älteren Menschen, mit dem sie das Gelernte in die Praxis umsetzen können.

Martina Bunz, Projektleiterin „Gemeinsam statt einsam“:



Martina Bunz.
Foto: Monika Wrba

„Wir freuen uns sehr darauf, dieses Projekt zu starten. Ganz im Sinne von „gemeinsam statt einsam“ bringen wir Menschen im 1:1-Kontakt durch das Übungsprogramm zusammen und helfen den Senior/innen dabei, Unsicherheiten im Gehen zu überwinden. Denn dadurch soll gefördert werden, sich wieder zu trauen mehr nach draußen zu gehen und am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Ich bin überzeugt, dass das gemeinsame Sporteln sowohl den älteren Menschen als auch den Ehrenamtlichen sehr viel Freude bereiten wird. Die Schulungen für die Ehrenamtlichen sind kostenfrei und vermitteln neue Kenntnisse, die auch für einen selbst spannend und hilfreich sein werden.“

Dank unseres Nothilfefonds kann die Teilnahmegebühr für von Armut betroffene ältere Menschen übernommen werden.“

Weitere Infos zum Nothilfefonds und für Interessierte am Ehrenamt:

Martina Bunz, Projektleitung „Gemeinsam statt einsam“, Ahornring 119, 82024 Taufkirchen
T (089) 66 60 91 888 oder bunz@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de

Wieder Sicherheit im Alltag gewinnen mit individuellem Training zu Hause

Das Sturzpräventionsprogramm basiert auf dem Otago-Prinzip und ist besonders für ältere Menschen geeignet, die sich aufgrund eigener Sturzerfahrungen unsicher fühlen, ihre eigenen vier Wände zu verlassen. In Ländern wie Australien, Großbritannien und Neuseeland werden die Übungen nach Otago seit mehr als zehn Jahren erfolgreich praktiziert. Zahlreiche Studien zeigen, dass Stürze und Verletzungen dadurch um bis zu 35 % reduziert werden.

Kosten, Dauer und Art der Übungen



*Durch Schulungen beste Voraussetzungen schaffen für die Arbeit mit älteren Menschen;
Foto: canva PRO*

Das Programm umfasst zehn Hausbesuche von Ehrenamtlichen, mit einer Dauer von je etwa einer Stunde. Die Kosten für die ältere Person belaufen sich auf insgesamt 150€, welche aber nach Rücksprache mit der Nachbarschaftshilfe auch aus dem Nothilfefonds finanziert werden könnten. Gemeinsam trainiert ein/e Senior/in mit einem speziell geschulten ehrenamtlichen Mitarbeitenden der Nachbarschaftshilfe. Es handelt sich um ein individuelles Trainingsprogramm aus verschiedenen 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.

Maja Argyriou, Service- und Beratungsstelle für ältere Menschen:



*Maja Argyriou
Foto: Monika Wrba*

„Dieses Sturzpräventions-Programm erreicht Menschen, die eben nicht bei einer Gymnastikgruppe außer Haus teilnehmen können. Und so machen sie sich zu Hause wieder fit. Die Übungen sind einfach zu erlernen, aber effektiv, gerade wenn der Trainierende sie dann mehrmals in der Woche zu Hause wiederholt und verbessert. Teilnehmen können alle, die noch keinen oder max. Pflegegrad 1 haben. Gesundheitliche Risiken sollten vorher mit dem Arzt geklärt werden. So können die Senior/innen und die Ehrenamtlichen entspannt an die Übungen herangehen.“

Weitere Infos für Senior/innen:

Maja Argyriou, Service- und Beratungsstelle für ältere Menschen, Eschenstr. 40, 82024 Taufkirchen (1. Stock), T (089) 6 66 10 03 90 oder beratung@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de