

„Im Gleichgewicht“: Beginn der Schulungen für Ehrenamtliche im November

Selber sporteln und gleichzeitig helfen



Übungen nicht nur fürs Gleichgewicht.

Foto: pexels

Taufkirchen – Ganz im Sinne ihres Projekts „Gemeinsam statt einsam“ bringt die Nachbarschaftshilfe bei ihrem Sturzpräventionsprogramm Menschen im 1:1-Kontakt zusammen: Ehrenamtliche helfen Senior/innen bei sich zu Hause dabei, Unsicherheiten im Gehen zu überwinden. Das Ziel ist, dass sich ältere Menschen mit einer Sturzgeschichte wieder trauen nach draußen zu gehen und am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Das gemeinsame Sporteln soll den Senior/innen und den Ehrenamtlichen gleichermaßen Freude bereiten. Die Nachbarschaftshilfe arbeitet bei ihrem Projekt „Im Gleichgewicht“ eng mit dem SV-DJK Taufkirchen zusammen.

Um einen älteren Menschen aus Taufkirchen oder Unterhaching als Bewegungsbegleiter unterstützen zu können, absolvieren Ehrenamtliche fundierte Schulungen. Mit Referentin Anja Brinkmann steht den Teilnehmenden eine erfahrene Rehasport-Trainerin zur Seite. 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.

Die Schulungen sind für die Ehrenamtlichen kostenfrei.

Schulungstermine im November:

Freitag, 10.11.2023, 9 bis 13 Uhr

Samstag, 11.11.2023, 9 bis 13 Uhr

Dienstag, 21.11.2023, 9 bis ca. 17 Uhr: Erste-Hilfe-Schulung

Neben dem Erste-Hilfe-Kurs werden folgende Schulungsinhalte vermittelt: Übungen nach dem Otago-Programm, Sicherheitsmaßnahmen und Kenntnisse über Stolperfallen, Wissen über Erkrankungen, Praktische Kenntnisse zur Überwindung von Sturzangst, Bewegungsübungen sowie Kompetenzen zur Übungsbegleitung im Bereich Kraft- und Balancetraining.

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

Weitere Infos 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

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