

## Mobilität erleben – Mitmachen, Ausprobieren, Informieren

Großer Aktionstag am 16. Mai in Unterhaching für Jung und Alt



*Schritt für Schritt zu mehr Stabilität – das Sturzprophylaxe-Programm „Im Gleichgewicht“ bringt Bewegung in den Alltag.  
Foto: Monika Wrba*

**Unterhaching** – Die Gemeinde Unterhaching lädt gemeinsam mit Ramona Eidner-Bobrowski, Pflege- und Demenzbeauftragte, am Freitag, 16. Mai, von 14 bis 19 Uhr zum Mobilitätstag ein. Auf dem Rathausplatz und im Ortspark geben u. a. Polizei und Gemeindebücherei praktische Tipps und Infos; dazu gibt es Vorträge, Fahrradtests, Mobilitäts-Parcours und Mitmach-Aktionen für alle Generationen.

Bis 18 Uhr ist auch die Nachbarschaftshilfe Taufkirchen Unterhaching mit ihrem Sturzprophylaxe-Programm *Im Gleichgewicht* dabei. Es richtet sich an Senior/innen, die sich beim Gehen unsicher fühlen oder bereits

gestürzt sind. Gezielte Übungen stärken Muskelgruppen und Gleichgewichtssinn – für mehr Sicherheit im Alltag und Straßenverkehr.

**Maja Argyriou, Leiterin der Service- und Beratungsstelle für ältere Menschen in Taufkirchen:** „Viele ältere Menschen möchten mobil bleiben, fühlen sich aber unsicher. Unser Programm *Im Gleichgewicht* hilft dabei, Schritt für Schritt mehr Stabilität und Selbstvertrauen zurückzugewinnen – ganz individuell und alltagsnah.“

Das individuelle Training umfasst zehn einstündige Hausbesuche über einen Zeitraum von bis zu sechs Monaten. Trainiert wird direkt in den eigenen vier Wänden mit persönlicher Unterstützung durch qualifizierte Ehrenamtliche. Voraussetzung ist eine ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung. Das Angebot richtet sich an Menschen bis Pflegegrad 1. Die Gesamtkosten betragen 150 €. Eine Finanzierung über den Nothilfefonds der Nachbarschaftshilfe ist ggf. möglich.

Interessierte können das Programm beim Mobilitätstag direkt kennenlernen: Um 15 und um 17 Uhr bieten ehrenamtliche Bewegungshelfer/innen am Rathausplatz praktische Übungseinheiten (15–20 Minuten) an.

**Weitere Infos zu „Im Gleichgewicht“:** Maja Argyriou, Leiterin der Service- und Beratungsstelle für ältere Menschen, T (089) 6 66 10 03 90 oder [argyriou@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de](mailto:argyriou@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