

Qualifizierungsreihe „Alltagsaktivierung und Bewegungsförderung“ 2021

<u>Modulare Workshops im Umfang von 2-3 Stunden</u>	<u>Termin und Ort</u>	<u>Verantwortliche</u>
<p>1. Alltagsaktivierung und Bewegungsförderung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einführung in die Arbeit des Netzwerkes und die Qualifizierungsreihe • Kennenlernen, Ziele, Erwartungen, Wünsche <p>Anschließend ein gemeinsames Gesprächscafé mit 2 Schwerpunkten</p> <p>1. Thema „Alltagsaktivierung und ziemlich beste Nachbarn“ Moderiert durch Andrea Brandt sprechen wir in lockerer Atmosphäre über Möglichkeiten freiwilligen Engagements, z.B. bei Mobi-Dienst, Freunde alter Menschen, Haltestelle Diakonie und im NHU oder über die Freiwilligenagentur. Über diesen Rahmen wollen wir die Teilnehmer*innen interessieren und motivieren für unterschiedliche Anwendungsmöglichkeiten der Lernfelder der Qualifizierungsreihe.</p> <p>2. Thema Alterserkrankungen, Achtsamkeit und Bewegungsfähigkeit Moderiert durch Daniela Przuntek gibt es Raum für Fragen und Austausch zu den Themen Alterserkrankungen, Achtsamkeit auf Körper und Haltung und den Erhalt von Bewegungsfähigkeit.</p>	<p>Mi, 18.08.2021 13 – 16 Uhr</p> <p>Friedenstr. 32 Hinterhof</p>	<p>Markus Runge (Nachbarschaftshaus Urbanstraße e.V.)</p> <p>Andrea Brandt oder Bettina Bofinger (WILLMA FreiwilligenAgentur Friedrichshain-Kreuzberg)</p> <p>Daniela Przuntek (Möckernkiez e.V.) und Katrin Grzonka</p>
<p>2. Bewegung im Alter</p> <ul style="list-style-type: none"> • Theoretische Grundlagen, Motivation zu Bewegung • Bewegung in den Alltag integrieren • Kennenlernen und Praktisches Erproben von einfachen, unkomplizierten Übungen zur Förderung von: Balance, Koordination und Beweglichkeit - v.a. im Einzelkontakt (Begleit- oder Besuchsdienste), in der Häuslichkeit oder draußen, z.B. bei Spaziergängen (nicht im Rahmen eines regelmäßigen Gruppenangebots) 	<p>Mi, 8.09.2021 13 – 16 Uhr</p> <p>Nachbarschaftszentrum RuDi Modersohnstr. 54</p>	<p>Verena Kupilas (Berliner Institut für settingorientierte Gesundheitsförderung)</p>

Dieses Angebot wird gefördert durch



Senatsverwaltung
für Gesundheit, Pflege
und Gleichstellung



Anmeldung bitte bei:

Sabine Drangsal

Stadtteilzentrum Friedrichshain

sabine.drangsal@volkssolidaritaet.de

0151 180 888 73

<p>3. Sturzprävention in der Häuslichkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sturzursachen, Folgen, Maßnahmen, Hinweise auf Hilfsmittel <p>Bewegung im Alter</p> <ul style="list-style-type: none"> • Praktische Erprobungen von einfachen, unkomplizierten Übungen zur Förderung von: Balance, Koordination und Beweglichkeit - v.a. im Einzelkontakt (Begleit- oder Besuchsdienste), in der Häuslichkeit oder draußen, z.B. bei Spaziergängen (nicht im Rahmen eines regelmäßigen Gruppenangebots) 	<p>Mi, 13.10.2021 13 – 16 Uhr</p> <p>Nachbarschaftstreff WIR IM KIEZ Koppenstraße 62</p>	<p>Verena Kupilas (Berliner Institut für settingorientierte Gesundheitsförderung)</p> <p>Monika Vuong (Kontaktstelle Pflegeengagement)</p>
<p>4. Umgang mit Hilfsmitteln</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rollstuhl: Bestandteile, Sicherheitsaspekte, Kommunikation • Information zu weiteren Hilfsmitteln wie Rollator, Gehhilfe, elektrisches Treppensteigergerät • Nutzung des ÖPNV • Praktische Übungen – Selbstlernerfahrungen durch Rollentausch/ Perspektivwechsel • Ein- und Ausstieg, Schieben, Sicherung, Erkennen von Gefahrenquellen, Überwindung von Bordsteinkanten, manuelle Treppenhilfe, Blindenbegleitung, Kommunikation • Selbsterfahrung durch Ausprobieren von Alterssimulationsanzügen 	<p>Mi, 10.11.2021 13 – 16 Uhr</p> <p>Seniorenzentrum Friedrichshain (Unionhilfswerk) Singerstr. 83</p>	<p>Katja Mlodozeniak Jens Hilbert (Mobilitätshilfedienst Friedrichshain-Kreuzberg)</p> <p>Monika Vuong Marlies Carbonaro (Kontaktstelle Pflegeengagement)</p>
<p>5. Essen im Alter</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erfahrungsaustausch über Essen und Ernährung im Alter (Trinken, Diabetes, frisches Obst und Gemüse, bei Erkrankungen, mit Hinweisen und Empfehlungen sowie mit dem Zusammenbringen von lokalen Informationen zu preiswerten Mittagstischen, Foodsharing-Stationen, Lebensmittelretter-Projekten • und mit gemeinsamem leckeren frischen selbstzubereitetem Essen 	<p>Mi, 1. 12.2021 13 - 16 Uhr</p> <p>Begegnungsstätte Kadiner Str. 1</p>	<p>Tim Ünsal (MGH Gneisenaustraße/ NBH Urbanstraße)</p>

Dieses Angebot wird gefördert durch



Senatsverwaltung
für Gesundheit, Pflege
und Gleichstellung



Anmeldung bitte bei:

Sabine Drangsal
Stadtteilzentrum Friedrichshain
sabine.drangsal@volkssolidaritaet.de
0151 180 888 73