

Was ist mit den älteren Menschen, die Angebote im Stadtteil nicht mehr allein aufsuchen können, weil sie mobilitätseingeschränkt sind und sich höchstens in Begleitung außerhalb ihrer eigenen Wohnung oder der Pflegeeinrichtung bewegen können?

*Daniela hat an der Qualifizierungsreihe „Alltagsaktivierung und Bewegungsförderung“ teilgenommen und setzte sich mit vielen unterschiedlichen Bewegungstechniken auseinander.*

**„Wenn ältere Menschen diese Übungen regelmäßig in ihren Alltag einbauen“, erklärt sie, „würde ihnen das sehr helfen.“**

*Seit einiger Zeit kann sie das Wissen in ihrer Tätigkeit als Hospizbegleiterin einsetzen. Wöchentlich besucht sie eine schwerkranke Frau, die alleine nicht mehr aus ihrer Wohnung kommt. Hier finden die Techniken und Tipps, die sie aus der Qualifizierungsreihe mitgenommen hat, ganz praktische Anwendung.*

## Netzwerk

*„Für mehr Teilhabe älterer Menschen in Kreuzberg“*

*Das Netzwerk „Für mehr Teilhabe älterer Menschen in Kreuzberg“ wurde 2013 gegründet. Es möchte älteren Menschen den Zugang zu sozialer Teilhabe in ihrer Nachbarschaft erleichtern.*

## Weitere Informationen

[www.älter-werden-in-kreuzberg.de](http://www.älter-werden-in-kreuzberg.de)

Haben Sie Interesse an der Qualifizierungsreihe oder wünschen Sie weitere Informationen?

## Kontakt

Markus Runge  
Tel. 030 690 497 23  
[m.runge@nachbarschaftshaus.de](mailto:m.runge@nachbarschaftshaus.de)

Senatsverwaltung  
für Gesundheit, Pflege  
und Gleichstellung

berlin Berlin



*Dieses Angebot wird von der Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung im Rahmen des Programms 80+ finanziert und in Kooperation mit dem Bezirk Friedrichshain-Kreuzberg durchgeführt.*

Älter werden in Friedrichshain-Kreuzberg

Qualifizierungsreihe

„Alltagsaktivierung und Bewegungsförderung“

## Netzwerk

*„Für mehr Teilhabe älterer Menschen in Kreuzberg“*

# Mit diesem kostenlosen Qualifizierungsangebot wollen wir:

- \* Freiwilligen und Hauptamtlichen ein Handwerkszeug zur Verfügung stellen, mit dem sie im 1:1 Kontakt mit einzelnen älteren und mobilitätseingeschränkten Menschen Bewegungsübungen praktizieren und damit zu ihrer Alltagsaktivierung beitragen können
- \* für das Thema einer älterwerdenden Nachbarschaft und die Notwendigkeit der gegenseitigen Hilfe und Unterstützung werben und sensibilisieren

## Das Qualifizierungsangebot

- \* umfasst fünf Module à drei Stunden
- \* wird unterstützt mit einem begleitenden Handbuch
- \* ist ein Kooperationsprojekt, in das verschiedene Netzwerkpartner\*innen ihre Kompetenzen einbringen.

### Einführung zur Qualifizierungsreihe

Informationen zum Netzwerk „Für mehr Teilhabe Älterer in Kreuzberg“, Informationen zu Einsatzmöglichkeiten nach der Qualifizierung, Kennenlernen und Austausch zu Krankheitsbildern im Alter

### Sturzprävention in der Häuslichkeit

Sturzursachen, Folgen, Maßnahmen auf Hilfsmittel und viele praktische Übungen

### Essen und Ernährung im Alter

Informationen, praktische Hinweise und Empfehlungen - einfach, lecker und kostengünstig

### Umgang mit Hilfsmitteln

wie Rollstuhl, Rollator, Gehhilfe, elektrisches Treppensteigergerät

### Bewegung im Alter

Erlernen von vielen einfachen, unkomplizierten Übungen zur Förderung von Balance, Koordination und Beweglichkeit. Die Übungen können leicht weitergegeben werden, zu gut und machen Spaß.