

Förderverein Sozialstation Kandern e. V.
Wilma Weßling
 2. Vorsitzende
Peter Kühn
 Kassierer
 79400 Kandern
 Deutschland / Allemagne

Kirchliche Sozialstation SÜDLICHES MARKGRÄFLERLAND e. V.

Aktivierender Hausbesuch

BELCHEN GESUNDHEITSKONFERENZ

AKTIVIERENDER HAUSBESUCH

EIN PROJEKT DER KIRCHLICHEN SOZIALSTATION SÜDLICHES MARKGRÄFLERLAND E. V.

trinationale Tagung: **Gesundes Altern am Oberrhein**

unterstützt durch den Förderverein Sozialstation Kandern e. V.

PROJEKTVORSTELLUNG

Aktivierender Hausbesuch

- Konzept
- Ziele
- Start / Umsetzung
- Ausbildung
- Unser Angebot
- Stand März 2019
- Rückkehr des Frühlings – Bringen Sie Ihr Blut in Wallung

2019-03-28 trinationale Tagung: Gesundes Altern am Oberrhein Wilma Weßling und Peter Kühn

KONZEPT

Aktivierender Hausbesuch

- Der **Vereinsamung entgegenwirken**, wenn die Wohnung kaum noch selbstständig verlassen werden kann
 - aus Altersgründen
 - zunehmende Gangunsicherheit
 - ... (die Ursachen können vielfältig sein)

Quelle: fotoa @and.oma

2019-03-28 trinationale Tagung: Gesundes Altern am Oberrhein Wilma Weßling und Peter Kühn

Kirchliche Sozialstation Südliche Markgräflerland e.V.
Aktivierender Hausbesuch

ZIELE



- 👍 Verbesserung der **Beweglichkeit** durch gezielte Übungen
- 👍 **Vertrauen fassen** in die eigene Beweglichkeit und Freude an der Bewegung stärken
- 👍 **Sicherheit** in den Bewegungen stärken, dadurch auch die Sturzgefahr vermindern
- 👍 **Kontakte und Kommunikation** im gemeinsamen Gespräch
- 👍 **Gedächtnisübungen**
- 👍 die **Selbstständigkeit** so lange wie möglich erhalten

Quelle Foto: shuterstock@Photographie.eu
 2019-03-28 trinationale Tagung: Gesundes Altern am Oberrhein
 Wilma Welling und Peter Kühn 4

Kirchliche Sozialstation Südliche Markgräflerland e.V.
Aktivierender Hausbesuch

START / UMSETZUNG



- Beschluss der Mitgliederversammlung des Fördervereins Sozialstation Kandern e. V.: 25. 01.2018
- Flyer – Presseaktion – Kommunale Gesundheitskonferenz im Landkreis Lörrach
- Infoveranstaltung in Kandern: 17. 04. 2018
- **Finden von Menschen in der Region, die ehrenamtlich mitarbeiten wollen**

Quelle Foto: BZ, Julia Schütz
 2019-03-28 trinationale Tagung: Gesundes Altern am Oberrhein
 Wilma Welling und Peter Kühn 5

Kirchliche Sozialstation Südliche Markgräflerland e.V.
Aktivierender Hausbesuch

AUSBILDUNG

BELCHEN INSTITUT

- 3 Samstage von 8:30 – 15:00 Uhr (21 Unterrichtseinheiten) im Belchen Institut, Lörrach
- 12 Teilnehmer*innen
- **Bewegung** (5 Esslinger)
- **Gesprächsführung**
- **Gedächtnistraining**
- Ernährung
- Recht
- Organisatorisches
- Ergänzung: Erste Hilfe Einweisung (2 UE)






Quelle Foto: BZ, Julia Schütz
 2019-03-28 trinationale Tagung: Gesundes Altern am Oberrhein
 Wilma Welling und Peter Kühn 6

Kirchliche Sozialstation Südliches Markgräberland e. V.

UNSER ANGEBOT

Aktivierender Hausbesuch

- **Erstbesuch** der Einsatzleitung zur Klärung der Möglichkeiten
- die Bewegungspaten kommen **1x/Woche** für insgesamt **20 Besuche** von **1 Stunde**
- **keine Kosten** für die Besuchten, da ehrenamtliches Engagement der Bewegungspaten

Das ehrenamtliche Sozialstation ist ein für den Einsatz der Paten zu verstehen. Ihnen fällt die Betreuung, Beratung und Hilfe zu. Die Bewegungspaten sind die Sozialstation bringt Sie in Kontakt mit der Wohnung.

Diese Arbeit wird gefördert von:

2019-03-28 trinationale Tagung: Gesundes Altern am Oberrhein Wilma Welling und Peter Kühn 7

Kirchliche Sozialstation Südliches Markgräberland e. V.

STAND MÄRZ 2019

Aktivierender Hausbesuch

- Stelle für die **Organisation** ist besetzt: **Gabi Köninger**
Kirchliche Sozialstation Südliches Markgräberland e. V.
Papierweg 18
79400 Kandern
Deutschland
✉ aktiv.hb@sst-kandern.de
☎ +49 7626 914120
- **Erstbesuche** haben begonnen
- **Materialkörbe** werden zusammengestellt




Diese Arbeit wird gefördert von:

2019-03-28 trinationale Tagung: Gesundes Altern am Oberrhein Wilma Welling und Peter Kühn 8

Kirchliche Sozialstation Südliches Markgräberland e. V.

RÜCKKEHR DES FRÜHLINGS BRINGEN SIE IHR BLUT IN WALLUNG

Aktivierender Hausbesuch

Fünf Esslinger

*Wippen, Hüpfen, Springen –
Leistung ist Kraft mal Geschwindigkeit*



Wippen des Frühlings!

Rückkehr des Frühlings – eine uralte TaiChi-Übung
„Sie stehen aufrecht mit den Füßen schulterbreit auseinander, Die Füße sind streng parallel, Sorgfältig wird der Körperschwerpunkt über der Standfläche ausgerichtet. Dann lassen Sie sich 164 mal – so ist die alte chinesische Anweisung – locker und gleichmäßig leicht in die Knie fallen und strecken sich wieder. Tempo: etwas schneller als 2 mal pro Sekunde.“
(Quelle: Fünf Esslinger, Dr. med. Martin Runge; Videos von der DVD: Fünf Esslinger)

Diese Arbeit wird gefördert von:

2019-03-28 trinationale Tagung: Gesundes Altern am Oberrhein Wilma Welling und Peter Kühn 9

