

Kontakt und Anmeldung:

Bürgerzentrum-Mehrgenerationenhaus

Kathrin Reif

Paul-Keller-Str. 17

91301 Forchheim

Tel: 09191-6155287

E-Mail: k.reif@forchheim-nord.de



Gefördert vom



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

oder

Quartiersmanagement im neuen Katharinenspital

Melanie Schneider

Bamberger Str. 3-5

91301 Forchheim

Tel: 09191- 9783775

E-Mail: schneider@kvforchheim.brk.de



Stürzen kann vorgebeugt werden!

Heute schon trainiert?

Kraft und Gleichgewicht können in jedem Alter trainiert werden!

Ein Trainingsprogramm mit Gewichtsmanschetten macht Sie wieder unabhängig und fit.

Geeignet für alle, die den Anschluss behalten und sturzlos glücklich sein wollen.

Das Programm besteht aus:

- 10 Hausbesuchen in Forchheim von geschulten Ehrenamtlichen, die mit Ihnen wöchentlich üben.
- Erlernen von individuellen Übungen für Sie zu Hause.

Unser geschultes, ehrenamtliches Personal möchte mit Ihnen, einmal wöchentlich zu Hause, Ihre Selbständigkeit in der Hausführung steigern bzw. weiter aufrechterhalten durch:

- Erhöhung der Gang-Sicherheit in und außerhalb der Wohnung.
- Abbau der Ängstlichkeit nach einem Sturz durch ein verbessertes Körpergefühl.
- Erhöhung der Sozialkontakte -
- Steigerung des Körperbewusstseins.

Machen Sie mit!



Kosten: 40 Euro für 10 Hausbesuche in Forchheim

Sie werden von einer geschulten, ehrenamtlichen Person besucht. Diese erhält eine kleine Aufwandsentschädigung über den Veranstalter. Der Teilnehmerbeitrag deckt dies nicht ab. Sollten Sie mehr geben können, freuen wir uns. Wenn der Betrag aufgrund einer kleinen Rente zu hoch ist, sprechen Sie uns an. Eine Ermäßigung ist möglich.

Anmeldebogen

Name:

Adresse:

.....
.....

Alter: Telefonnummer:

Vollständig gegen Covid 19 geimpft? ja nein

Ich versichere, dass ich zu den vereinbarten Terminen zu Hause bin und an den Übungen teilnehmen werde. Sollte dies nicht der Fall sein, melde ich mich rechtzeitig vorher bei der Bewegungsbegleiterin ab.

Unterschrift:

Wir möchten, dass Sie in diesem Programm gut aufgehoben sind. Sprechen Sie Ihren Hausarzt bitte vorher an.

Auswahlkriterien sind:

- Ältere Menschen mit moderatem Sturz-Risiko, die aktuell nicht an einem Kurs außer Haus teilnehmen können
- Mindestens 1 oder mehr Stürze im letzten Jahr und/oder
- Subjektive Gangunsicherheit und/oder
- Moderate Beeinträchtigung der Standsicherheit und/oder Beeinträchtigung beim Aufstehen

UND

- Kein Pflegegrad/ keine Betreuung und
- Keine deutliche Einschränkung bei den Alltagsaktivitäten und
- Keine Beeinträchtigung bzgl. räumlicher und zeitlicher Orientierung

Empfehlung der Teilnahme durch Hausarzt:

Stempel, Unterschrift und Datum

