



*Lange mobil
& sicher
zu Hause*

BLEIBEN SIE LANGE MOBIL UND FÜHLEN SIE SICH SICHER IN IHREM ZUHAUSE!

Regelmäßige Bewegung macht Spaß und tut gut!

Wir sind eine Gruppe ehrenamtlich tätiger Frauen und Männer und möchten Sie unterstützen, durch mehr Beweglichkeit Ihr Leben besser zu meistern. Durch regelmäßige gemeinsame Bewegungsübungen bei Ihnen zu Hause oder Spaziergänge und weitere Aktivitäten können Sie Ihre Alltagsfähigkeiten üben und länger selbstständig bleiben. Zeit für ein Gespräch haben wir selbstverständlich auch!

Unser Angebot richtet sich vor allem an

- ➔ Menschen im hohen Alter, die ihr Zuhause nicht mehr oder nur selten allein verlassen können
- ➔ bewegungseingeschränkte Ältere, die sich mehr Kontakt und Bewegung wünschen
- ➔ Senioren- oder Demenz-Wohngruppen
- ➔ Alle, die sich vornehmen, aktiv und gesund ein hohes Lebensalter zu erreichen

Wir besuchen Sie gerne – sprechen Sie uns an!



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT



LAND
BRANDENBURG
Ministerium für Soziales,
Gesundheit, Integration
und Verbraucherschutz



Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



Das Netzwerk „Lange mobil und sicher zu Hause“ ist ein kostenfreies Angebot für Menschen im hohen Alter und besteht aus mehr als 20 Gruppen in ganz Brandenburg. Wir werden gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen sowie vom Seniorenbeauftragten des Landes Brandenburg im Ministerium für Soziales, Gesundheit, Integration und Verbraucherschutz.

Förderverein Akademie 2. Lebenshälfte im Land Brandenburg e.V.
Rheinstraße 17b, 14513 Teltow, www.akademie2.lebenshaelfte.de



*Lange mobil
& sicher
zu Hause*

Das Netzwerk für mehr Bewegung bis ins hohe Alter im Land Brandenburg

Möchten Sie sich beteiligen?

Wir sind offen für interessierte Menschen jeden Alters, die ehrenamtlich das Wohlergehen von Menschen im hohen Alter unterstützen wollen. Als Teil einer Gruppe von Ehrenamtlichen im Netzwerk „Lange mobil und sicher zu Hause“ wird Ihr Engagement auch für Sie zur Bereicherung.

Wir bieten

- ✓ Qualifizierung durch regelmäßig Schulungen
- ✓ Erfahrungsaustausch und Vernetzung
- ✓ Übungsmaterialien und Schulungsunterlagen
- ✓ Beratung und Unterstützung
- ✓ und vor allem: Sehr viel Spaß und Freude mit einer sinnvollen, ehrenamtlichen Tätigkeit

Wenn Sie unser Angebot der Bewegungsanregung im hohen Alter nutzen wollen oder falls Sie sich engagieren möchten, wenden Sie sich bitte an:

Oder kontaktieren Sie die Koordinatorin des Netzwerkes „Lange mobil und sicher zu Hause“:

Uta-Maria Temme

Telefon: 03328 3310963

E-Mail: temme@lebenshaelfte.de

www.lange-mobil-und-sicher-zu-hause.de