

# Menschen bewegen

## Ausbildung

Für den Einsatz in der Häuslichkeit demenzkranker und hochbetagter Menschen bilden wir Freiwillige in den Bereichen „Bewegung“ und „Demenz“ aus. Die Schulung wird durch qualifizierte Referenten durchgeführt. Die Schulung ist für die auszubildenden Freiwilligen kostenfrei. Nach Abschluss der Schulung (Theorie- und Praxisteil) erhalten die Freiwilligen ein Zertifikat, das ihre erworbenen Kenntnisse bescheinigt.

**Die Häufigkeit der Einsätze bestimmen die Freiwilligen selbst (z. B. 1 Stunde/Woche, 2 Stunden/Monat). Die Freiwilligen erhalten pro Einsatz eine pauschale Aufwandsentschädigung. Für die älteren Menschen fällt ein Unkostenbeitrag von acht Euro/Einsatz an, der über die Pflegekasse ab-rechenbar ist.**

## AWO Saarland

Die AWO sieht es als eine wesentliche Aufgabe an, auch Menschen, die nicht mehr in der Lage sind, ihr Zuhause zu verlassen, durch ambulante Angebote zu erreichen.

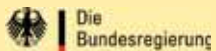
Es ist unser Ziel, diese Menschen durch Bewegungsangebote wieder zu aktivieren sowie Freude in und an der gemeinsamen Aktion zu wecken.

Haben Sie Interesse an dieser freiwilligen sozialen Aufgabe oder interessieren Sie sich für dieses Angebot? Wir freuen uns auf Sie!

### Ansprechpartnerin:

**AWO Saarland e.V.**  
**AWO ZuHause**  
Gabriele Grass  
Tel.: 0681 70 95 10  
E-Mail:  
ggrass@lvsaarland.awo.org

### Auszeichnungen:



**AWO Saarland e.V.**  
Hohenzollernstraße 45  
66117 Saarbrücken  
Tel.: 0681 58605-0  
Fax: 0681 58605-180  
www.awo-saarland.de  
E-Mail: info@awo-saarland.de

Das Projekt „mobile“ ist von den Pflegekassen nach SGB XI § 45 als niedrigschwelliges Betreuungsangebot anerkannt.

Stand: April 2015



Mit gezielter Beschäftigung die körperliche und geistige Beweglichkeit zu Hause fördern.

**mobile**  
PROJEKT



# Bewegen Sie ältere Menschen. Wir brauchen Sie und bilden Sie für diese Aufgabe aus.



## Möchten Sie was bewegen?

Wie ein Mobile (Windspiel) durch einen Luftzug in Bewegung gebracht und gehalten werden kann, möchte die AWO Saarland sowohl demenzkranke als auch hochbetagte Menschen durch gezielte Beschäftigungsangebote in der eigenen Häuslichkeit in Bewegung bringen. Dies ist das Ziel des Projektes „mobile“.

Viele ältere Menschen sind aus unterschiedlichsten Gründen nicht mehr in der Lage, ihr Zuhause zu verlassen. Mit zunehmenden Alter schränkt sich also der Aktionsradius ein und damit zusammenhängend auch der Umfang der Bewegung.

Gerade Bewegung spielt im Ablauf vieler Stoffwechselprozesse des menschlichen Organismus eine entscheidende Rolle. Zudem ist in Bewegung die Denkleistung höher und durch Bewegung werden Hormone freigesetzt, die zu einer Stimmungsaufhellung führen. Weiterhin gibt es einen Zusammenhang zwischen Bewegung und Muskelkraft.

Durch abnehmende oder fehlende Bewegung mit steigendem Alter ergeben sich also nachteilige Effekte für den Menschen.

Der ältere Mensch wird unbeweglicher, Schmerzen verstärken sich, die Inaktivität nimmt weiter zu, Stürze sind vorprogrammiert. Die Unselbstständigkeit und Abhängigkeit nehmen so ihren Lauf.



## Wer sich bewegt, ist klar im Vorteil!

Durch Bewegungsangebote für den Körper können z. B. folgende Effekte erzielt werden:

- Steigerung der Beweglichkeit, verbesserte Motorik
- deutlich verbessertes Körpergefühl
- Sturzprophylaxe, verbessertes Gleichgewicht
- Steigerung der Selbstständigkeit und v. a. des Selbstbewusstseins

Konkret bedeutet dies beispielsweise, dass ältere Menschen wieder alleine essen und trinken können, sich wieder alleine anziehen können, Schmerzen nachlassen oder dass ältere Menschen einfach wieder lachen können.

*Mit gezielten Bewegungsangeboten kann der Kreislauf von Schmerz-Inaktivität-Unselbstständigkeit durchbrochen werden. Das Projekt setzt an diesem Problem an und zielt auf den Erhalt der körperlichen und geistigen Beweglichkeit bei älteren Menschen.*

Auch der Geist wird mit speziellen Angeboten in Bewegung gebracht mit dem Ziel:

- gesteigerte Gedächtnisfähigkeit, Kognition
- bei demenzkranken Menschen: verringerte Unruhe, abnehmende Desorientierung, abnehmende Angst oder Aggressivität
- Stimmungsaufhellung und Schaffung von Wohlempfinden
- Aktivierung von schönen Erinnerungen

Der Nutzen der Übungen ist für die Beteiligten direkt erfahr- und erlebbar.

## Welchen Gewinn haben die Freiwilligen?

- soziales Engagement, Arbeit mit Menschen
- fachliche Qualifikation durch kostenfreie Schulung
- Gutes tun und Zeit schenken
- Nachweis durch ein Zertifikat