



≈ Bewegung ist im Alter extrem wichtig.
Unter Anleitung wird zuhause geübt

AGIL bringt Menschen in Bewegung

AGIL – aktiv geht's immer leichter: Unter diesem Motto steht ein vom Hessischen Sozialministerium gefördertes Modellprojekt des Landessportbundes und der Diakonie Hessen. Ziel ist es, Menschen in sehr hohem Alter zu mehr Bewegung zu animieren. Dazu bietet AGIL allen, die sich ehrenamtlich engagieren möchten, eine kostenlose Fortbildung zur gezielten Bewegungsförderung sehr alter Menschen in deren Zuhause.

Das Konzept basiert auf den positiven Erfahrungen des finnischen Age Instituts, das darauf angelegt ist, „Kurzaktivierungen von Körper und Geist“ fest im Alltagsleben der Hochbetagten zu

verankern. In Hessen läuft das Projekt zunächst noch zwei Jahre lang im Odenwald, im Vogelsbergkreis sowie im Landkreis und der Stadt Offenbach. Interessenten nehmen an einer ein- oder anderthalbtägigen Schulung teil, die verschiedene Bewegungsübungen vermittelt. Diese sollen anschließend bei regelmäßigen Besuchen gemeinsam mit den Bewohnern in ihren eigenen vier Wänden ausgeführt werden:

Einen Info-Flyer zum Herunterladen finden Sie unter <https://tinyurl.com/hmsi-agil> ■

