

## Termine im Kreis Offenbach

- > Winkelmühle Dreieich, 26. – 27. März 2020,  
Do. 13 – 19 Uhr, Fr. 9 – 17 Uhr
- > Winkelmühle Dreieich, 22. – 23. Oktober 2020,  
Do. 13 – 19 Uhr, Fr. 9 – 17 Uhr

## Zielgruppe der Qualifizierung

- Freiwillig /ehrenamtlich Engagierte
- Angehörige
- Übungsleiter und Akteure aus Sport und Bewegung
- Lokale „Kümmerer“
- Aktive aus Kirchen- und Moscheegemeinden
- Betreuungspersonen im häuslichen Umfeld
- Kulturelle Schlüsselpersonen

## Kontakt und Anmeldung

### Diakonie

Diakonisches Werk  
Offenbach-  
Dreieich-Rodgau

### Diakonisches Werk Offenbach-Dreieich-Rodgau

#### DIE WINKELSMÜHLE

Annette Schröder

An der Winkelmühle 5, 63303 Dreieich

Tel.: (06103) 9875-16

Annette.schroeder@diakonie-of.de

Eva Schütz, Verwaltung und Anmeldung

Tel.: (06103) 9875-25

Eva.schuetz@diakonie-of.de

### PROJEKTLEITUNG

#### Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e. V.

Ute Müller-Steck / Karen Zacharides

Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt

Tel.: (069) 6789-298

umueller-steck@sport-erlebnisse.de

kzacharides@sport-erlebnisse.de

### Diakonie Hessen

Gabriele Hösl-Brunner

Ederstraße 12, 60486 Frankfurt

Tel.: (069) 7947-6371

gabriele.hoesl-brunner@diakonie-hessen.de



BILDUNGSKADEMIE  
DES LANDESPORTBUNDES HESSEN E.V.

Diakonie   
Hessen

Gefördert durch:

Hessisches Ministerium für Soziales und Integration  
und Verbände der Pflegekassen in Hessen

HESSEN



Hessisches Ministerium  
für Soziales und Integration



Fotos: © Stock/FredFroese (S. 1), © Stock/PixelCatcher (S. 2), © Stock/oneinchpunch (S. 3), © Stock/Sivajanes (S. 4), © Stock/monkeybusinessimages (S. 5)



AGIL

aktiv geht's immer leichter



## Konzept

Auch Menschen im hohen Alter, d.h. mit 80 und mehr Lebensjahren, wollen möglichst lange selbstständig und selbstbestimmt zu Hause leben. Durch verschiedene altersbedingte gesundheitliche Einschränkungen, aber auch durch zunehmenden Hilfs- oder Pflegebedarf, ist dieses Ziel jedoch beeinträchtigt.

Wie können Menschen im hohen Alter mit und ohne kognitive Einschränkungen, aber auch alte Menschen mit Zuwanderungsgeschichte durch individuelle Gesundheitsförderung zu Hause unterstützt werden? Wie kann ihr Bewusstsein für die positive Wirkung von Bewegung für die Gesundheit geweckt bzw. gestärkt werden? Das sind Ausgangsfragen des Projektes **AGIL** – aktiv geht's immer leichter.

Unser Konzept basiert auf positiven Erfahrungen des Age Instituts aus Finnland mit der gezielten individuellen Bewegungsförderung von hochaltrigen Menschen in deren Zuhause.

Im Projekt **AGIL** haben Freiwillig Engagierte die Möglichkeit, Menschen in ihrem häuslichen Umfeld zu Hause dabei zu unterstützen, aktiv und mobil zu bleiben.

## Ihr freiwilliges Engagement bei AGIL:

Das Engagement im Projekt **AGIL** ist richtig für Sie, wenn

- Sie offen sind für den Kontakt zu älteren Menschen in der Unterschiedlichkeit ihrer Lebensgeschichten und persönlichen Situationen.
- Sie Spaß haben am gemeinsamen Miteinander bei leichten Bewegungsübungen zu Hause oder auch in Gemeinschaft.
- Sie sich zum Thema „Bewegungsförderung zu Hause“ fortbilden möchten.
- Sie sich für eine erfüllende Aufgabe nach oder neben der Berufs- und Familienphase interessieren, verantwortungsvoll sind und Ihre Zeit verlässlich, 1 x pro Woche ca. 1 Stunde, in das Projekt **AGIL** einbringen können.

**AGIL** bietet Ihnen:

- eine 1,5-tägige kostenfreie Schulung zur Vorbereitung auf Ihre Einsätze
- fachliche Begleitung und Unterstützung bei der Kontaktaufnahme mit den älteren Menschen
- Versicherungsschutz und Fahrtkostenersatz für Ihre Einsätze
- regelmäßigen Erfahrungsaustausch in der Gruppe und zusätzliche Fortbildungen

## Qualifizierungsmaßnahme AGIL

Gesundheitliche Beeinträchtigungen führen im höheren Alter häufig zu einer Einschränkung im Bereich der Mobilität, Kraft und des Gleichgewichts. Dadurch werden Stehen, Gehen und die Abläufe des täglichen Lebens erschwert. Durch ein gezieltes und vielfältiges Training können vorhandene oder verloren gegangene Ressourcen gestärkt oder verbessert und die Selbstständigkeit so lange wie möglich erhalten werden.

Bei der 1,5-tägigen kostenfreien Qualifizierungsmaßnahme werden Übungen zur Aktivierung von Körper und Geist vorgestellt. Diese sind einfach zu erlernen und können ohne spezifische Grundqualifizierung in der häuslichen Umgebung angeleitet werden. Sie bekommen auch Tipps zum Umgang mit alten Menschen in ihrem persönlichen Umfeld.

Am Ende der Qualifizierung erhalten Sie das Übungskartenset mit einem Handbuch, das Sie sofort in der Praxis anwenden und umsetzen können.

Mit **AGIL** wollen wir auch Menschen unterschiedlicher Herkunft ansprechen. Deshalb ist der sensible Umgang mit unterschiedlichen Kulturen, Sitten und Gebräuchen Bestandteil der Qualifizierung. Wie kann es gelingen, Menschen unterschiedlicher Herkunft zu unterstützen und ihre aktive Teilhabe zu fördern? Gemeinsam werden Lösungsansätze in Theorie und Praxis erarbeitet, damit der Zugang zu Einzelpersonen im häuslichen Umfeld erleichtert wird.