Ehrenamtlich engagieren

Werden Sie Bewegungspatin/-pate!

Wir bringen ältere Menschen in Bewegung

Regionale Diakonie Hessen-Nassau | Wiesbaden Rheingau-Taunus

Kontakt und Informationen

Regionale Diakonie Wiesbaden Rheingau-Taunus
Diakoniezentrum Gräselberg
Klagenfurter Ring 63
65187 Wiesbaden

Ute Kern-Müller (Teamleitung Altenhilfe/
Fachberatung Demenz)
T +49 611 36091-311
ute.kern-mueller@regionale-diakonie.de

Cäcilia Gutweiller (Gesundheitslotsin)
T +49 611 36091-313
caecilia.gutweiler@regionale-diakonie.de

Regionale Diakonie Wiesbaden Rheingau-Taunus
Bereichsleitung Gemeinwesenarbeit: Nana Schätzlein
nana.schaetzlein@regionale-diakonie.de
T +49 611 36091-111
Rheinstraße 65
65185 Wiesbaden
info.wirt@regionale-diakonie.de
www.diakonie-wirt.de

Das Angebot ist kostenfrei, wir freuen uns über Spenden.
Spendenkonto
Kto.-Inh.: Regionale Diakonie Wiesbaden Rheingau-Taunus
IBAN: DE78 5105 0015 0100 0216 76
BIC: NASSDE55XXX,
Nassauische Sparkasse
Verwendungszweck:
Spende Bewegungspaten

Regionale Diakonie Hessen-Nassau | Wiesbaden Rheingau-Taunus

Stand: 03/2026

Unser Bewegungspaten-programm

Was machen Bewegungspatinnen/-paten?

Unsere Bewegungspatinnen/-paten bieten Senior:innen ehrenamtlich Bewegungsübungen in deren Zuhause an. Damit unterstützen sie ältere – nicht mehr mobile – Menschen in Wiesbaden dabei, länger in ihren eigenen vier Wänden körperlich und geistig beweglich zu bleiben.

Alle Bewegungspat:innen absolvieren einen Qualifizierungskurs unter der Leitung der Altenhilfe der Regionalen Diakonie Wiesbaden Rheingau-Taunus. Die Mitarbeitenden der Diakonie begleiten die Pat:innen auch nach dem Kurs, wenn sie bei den Senior:innen im Einsatz sind. Dafür werden regelmäßige Gruppentreffen organisiert.

Sie interessieren sich für die Teilnahme am Qualifizierungskurs? Kontaktieren Sie bitte Ute Kern-Müller oder Cäcilia Gutweiler (Kontaktdaten rückseitig).

Melden Sie sich bei uns!

Einsatz der Bewegungspatinnen/-paten

Nach Abschluss der Qualifizierung werden Sie bei den Menschen aktiv, die sich aufgrund ihres Alters und ihrer gesundheitlichen Situation kraftlos fühlen und dadurch ihr häusliches Umfeld nicht mehr oder nur noch schwer verlassen können.

Mit Ihnen als Bewegungspatin/-pate kommt ein gezieltes und regelmäßiges Bewegungsprogramm in Eins-zu-Eins-Betreuung zu den betroffenen Menschen nach Hause.

Durch die Übungen und die Stärkung der Muskulatur können wichtige Kraftreserven aufgebaut werden, die insbesondere für alltägliche Bewegungen wie Treppensteigen oder vom Stuhl aufstehen benötigt werden.

Das gemeinsame Lernen und Üben soll Spaß machen und auch die Lachmuskulatur soll genutzt werden! Geübt wird möglichst mit Alltagsgegenständen, die in jedem Haushalt zu finden sind, zum Beispiel Geschirrhandtücher, Teller, Kochlöffel oder Wasserflaschen.

Machen Sie mit und lassen Sie sich überraschen! Ein Ehrenamt, das Freude macht – Ihnen und den Seniorinnen und Senioren.

Mehr Informationen zum Bewegungspatenprogramm

Regionale Diakonie Hessen-Nassau | Wiesbaden Rheingau-Taunus