



Ehrenamtlich engagieren

# Werden Sie Bewegungspatin/-pate!

Wir bringen ältere Menschen in Bewegung

Regionale  
**Diakonie**  
Hessen-Nassau



Wiesbaden  
Rheingau-Taunus

## › Unser Bewegungs- patenprogramm

### 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 (Kontakt Daten rückseitig).



## 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



## > Kontakt und Informationen

### **Regionale Diakonie Wiesbaden Rheingau-Taunus**

Diakoniezentrum Gräselberg

Klagenfurter Ring 63

65187 Wiesbaden

Ute Kern-Müller (Bereichsleitung Altenhilfe)

T +49 611 17453601

ute.kern-mueller@regionale-diakonie.de

Cäcilia Gutweiller (Gesundheitslotsin)

T +49 160 95362554

caecilia.gutweiler@regionale-diakonie.de

### **Regionale Diakonie Wiesbaden Rheingau-Taunus**

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