

PRESSEINFORMATION

Bewegungspat:innen unterstützen ältere Menschen

Angebot der Regionalen Diakonie Wiesbaden

Wiesbaden, den 19. Dezember 2024. Älteren Menschen helfen, in Bewegung zu bleiben: Das ist das Ziel des Bewegungspaten-Projekts der Regionalen Diakonie Wiesbaden. Einmal wöchentlich besuchen die Bewegungspatinnen und -paten ihre „Patenkinder“ – Seniorinnen und Senioren, die nicht mehr mobil sind. Gemeinsam machen sie Bewegungsübungen, die dabei helfen, körperlich und auch geistig so aktiv wie möglich zu bleiben.

Übungen mit Geschirrtuch und Kochlöffel

Für neue Bewegungspat:innen bietet die Regionale Diakonie Wiesbaden regelmäßig Qualifizierungskurse an. Geleitet werden die Kurse von Ute Kern-Müller, Fachberaterin Demenz der Diakonie, Gesundheitslotsin Cäcilia Gutweiler und Karl-Heinz Schulz, Kursleiter für Reha-Sport. Die Teilnahme am Qualifizierungskurs ist kostenfrei. Die Kurse im Jahr 2024 wurden über Spendengelder der Glücksspirale finanziert. Insgesamt 17 Bewegungspat:innen wurden im Lauf des Jahres in zwei Kursen ausgebildet, so dass jetzt ein Pool von insgesamt 28 aktiven Ehrenamtlichen 30 Senior:innen regelmäßig besucht und bei Übungen anleitet.

Die Bewegungsübungen führen die Patinnen und Paten mithilfe von Alltagsgegenständen durch, wie zum Beispiel Geschirrhandtücher, Kochlöffel oder Wasserflaschen. Dabei wird die Muskulatur gestärkt, die für alltägliche Bewegungen wie Treppensteigen oder vom Stuhl aufstehen benötigt wird. Neben praktischen Übungen umfasst der Kurs auch theoretische Impulse, zum Beispiel zur Gesprächsführung oder zum Umgang mit unterschiedlichen Krankheitsbildern.

„Ich mache selbst schon Sportstunden, bin aber erstaunt, was man schon mit einfachen Mitteln machen kann. Es lässt sich auch mit älteren Menschen noch einiges erreichen für die Beweglichkeit“, sagt eine Teilnehmerin des Bewegungspatenkurses im Herbst 2024. Dass die Bewegungspatenschaft weit mehr bietet als nur eine körperliche Mobilisierung, schildert Bewegungspatin Evelyn Muelenz, die einen 93-jährigen Herren unterstützt: „Es ist für mich eine Bereicherung, weil man sich mit ihm ganz toll unterhalten kann und er freut sich immer, wenn ich zu Besuch bin. Eine Win-Win-Situation!“

Regelmäßig neue Bewegungspatenkurse

Auch im Jahr 2025 sind wieder neue Kurse geplant. Sie umfassen im Wochenrhythmus vier Termine, jeweils donnerstags von 14.00 bis 17.00 Uhr. Interessierte können sich bei Cäcilia Gutweiler unter der Telefonnummer 0160 95362554 oder per E-Mail an caecilia.gutweiler@regionale-diakonie.de sowie bei Ute Kern-Müller unter 0611 17453601 beziehungsweise ute.kern-mueller@regionale-diakonie.de melden.

Über die Regionale Diakonie Wiesbaden

Die Regionale Diakonie Wiesbaden ist Teil der Regionale Diakonie in Hessen und Nassau gGmbH. Mit jeder der 17 Regionalen Diakonien in Hessen und Rheinland-Pfalz leisten wir aktiv die soziale Arbeit der Evangelischen Kirche. Dafür setzen sich über 1.300

Mitarbeitende sowie rund 5.000 Ehrenamtliche ein. Unsere Angebote können von jeder und jedem in Anspruch genommen werden, unabhängig von Nationalität, Religion und sozialem Status. Wir beraten, begleiten und betreuen im Jahr ca. 120.000 Menschen und leisten Hilfe zur Selbsthilfe.

Die Arbeitsbereiche der Regionalen Diakonie Wiesbaden umfassen die Alten- und Wohnungsnotfallhilfe, die psychologische Beratung sowie die Familien-, Schwangeren-, Migrations- und Schuldnerberatung. Außerdem betreibt die Regionale Diakonie das Frauenhaus, die Wohngemeinschaft Mutter/Vater und Kind, verschiedene Projekte im Bereich der Alltagsassistenten und das Quartiersbüro im Stadtteil Gräselberg.

Pressekontakt

Claudia Sporn, Kommunikation
Regionale Diakonie Wiesbaden
Rheinstraße 65, 65185 Wiesbaden
Tel.: +49 611 36091-32
E-Mail: claudia.sporn@regionale-diakonie.de
www.dwwi.de