

Die meisten Menschen wünschen sich, bis ins hohe Alter möglichst autonom zu bleiben. Geistige Anregungen, Kontakt mit anderen Menschen und körperliche Bewegung sind dabei gleichermaßen wichtig.

Auch bei hochbetagten, gesundheitlich beeinträchtigten Menschen wirkt sich regelmäßige körperliche Aktivität deutlich positiv aus – wenn diese den individuellen Bedürfnissen angepasst ist.

## WIE KANN ICH MICH FÜR DAS PROGRAMM ANMELDEN?

- Nehmen Sie Kontakt mit Ihrer Rotkreuz-Dienststelle auf und erkundigen Sie sich nach dem Angebot BleibAKTIV. Bewegung zuhause.
- Vereinbaren Sie einen Termin für ein erstes Gespräch.
- Sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin bzw. Ihrem Hausarzt über Ihre Absicht, am Programm teilzunehmen.

## WO BEKOMME ICH GENAUERE INFORMATIONEN?

Weitere Informationen finden Sie unter [www.rotekreuz.at/bleibaktiv](http://www.rotekreuz.at/bleibaktiv) oder an Ihre Rotkreuz-Dienststelle. Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

## KONTAKTMÖGLICHKEIT



**BleibAKTIV.**  
**Bewegung zuhause**  
Bewegung tut gut! In jedem Alter.

*Aus Liebe zum Menschen.*



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

STEIERMARK



## WARUM „BEWEGUNG ZUHAUSE“?

Bewegung ist ein Lebenselixier. Bewegung stärkt die Muskeln, trainiert Koordination und Gleichgewicht und gibt uns Selbstsicherheit. Wer ein gutes Gefühl für den eigenen Körper hat, bewegt sich auch sicherer durch den Alltag.

Bewegung ist auch wichtig für den Kopf: Es tut gut, den Verstand immer wieder ein wenig auf Trab zu bringen, ihn durch Gespräche über verschiedene Themen und mittels Gedächtnisübungen fit zu halten.

Sie wollen in Bewegung bleiben, können aber die Angebote außer Haus nicht mehr nutzen?

Das Programm BleibAKTIV. Bewegung zuhause richtet sich an ältere Menschen, die trotz Mobilitätseinschränkungen körperlich und geistig aktiv bleiben wollen. Wir unterstützen Sie dabei – und kommen dafür zu Ihnen nach Hause!

**Es geht um Ihr Wohlbefinden, um die Erhaltung von Alltagsfähigkeiten und um die Stärkung Ihrer Gesundheit!**

## WIE FUNKTIONIERT DAS PROGRAMM „BleibAKTIV. BEWEGUNG ZUHAUSE“?

Eine freiwillige Mitarbeiterin oder ein freiwilliger Mitarbeiter des Roten Kreuzes mit eigener Ausbildung für dieses Programm kommt regelmäßig (z.B. einmal pro Woche) zu Ihnen ins Haus.

### Ein Besuch besteht aus:

ca. 30 Minuten Bewegung:

- Einfache Übungen zur Lockerung, Kräftigung und Koordination
- Orientierung an Ihrer körperlichen Verfassung und Ihren Vorlieben
- Keine Über- oder Unterforderung

ca. 30 Minuten Gespräch:

- Über Themen, die Ihnen wichtig sind
- Gedächtnisübungen

Weder die Bewegungsübungen noch das Gespräch haben therapeutische Funktion, sondern sollen Sie im Alltag begleiten!

