

Курсы в регионе Оффенбах

- > 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

Целевая группа для квалификации AGIL-Тренер

- Волонтеры
- Родственники пожилых лиц
- Опекуны и попечители
- Деятели культуры, спорта и церкви

Контакт и заявка

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



AGIL

активным быть легко



Повышение уровня физической активности на дому

Концепция проекта

Пожилые люди, достигшие возраста 80-ти лет и старше, хотят как можно дольше оставаться самостоятельными и жить дома, в родных стенах. Это усложняется из-за возрастных изменений, болезней и требует зачастую посторонней помощи и поддержки.

Какие существуют возможности для такой возрастной группы, включая эмигрантов и людей с инвалидностью (с учётом когнитивных и физических ресурсов пожилых людей), чтобы обеспечить позитивное влияние физической подвижности на здоровье и улучшить его? Это ключевой вопрос проекта «AGIL – активным быть легко»

Концепция проекта основана на положительном опыте Age-института Финляндии по целевой поддержке активности людей пожилого возраста, в домашних условиях по месту их проживания.

В проект приглашаются волонтеры, готовые на добровольной основе оказать помощь и поддержку пожилым людям оставаться как можно дольше физически активными в повседневной жизни, в их домашней обстановке.

Ваше участие в AGIL-проекте:

Проект AGIL подходит именно вам, если

- Вы открыты для общения с пожилыми людьми, не взирая на различия в образе жизни и личных жизненных ситуаций.
- Вам доставляет удовольствие проводить лёгкие гимнастические занятия с вашими подопечными (клиентами) у них дома или в группах.
- Вы готовы к повышению квалификации в направлении «физическая активность в пожилом возрасте».
- Вы заинтересованы и имеете возможность один раз в неделю посвятить один час вашего времени проекту «AGIL».

AGIL предлагает вам:

- 1.5-дневный бесплатный курс подготовки к работе в проекте
- профессиональную поддержку и помощь в налаживании и сохранении контактов с клиентами
- страховку во время ваших занятий с клиентами и оплату проезда
- регулярный обмен опытом и семинары по повышению квалификации

Обучение квалификации AGIL-Тренер

Нарушения здоровья в пожилом возрасте могут привести к ограничению физической активности, общей слабости и нарушениям работы вестибулярного аппарата, что зачастую приводит к ограничениям мобильности в повседневной жизни. Выполнение элементарных движений, как стоять или ходить, даётся порой только с большим трудом. При помощи специальных тренировок возможно сохранить и развить ресурсы пожилого человека и тем самым поддержать работу двигательного аппарата и обеспечить его самостоятельность и независимость от посторонней помощи в повседневной жизни.

Во время 1.5-дневного семинара будут изучены упражнения, помогающие активировать физические и ментальные возможности. Они просты в освоении и легко применимы на практике с клиентами, в их домашних условиях.

По окончании квалификации вы получите набор обучающих карт с руководством, которое вы сразу можете применять на практике.

Одна из целей проекта **AGIL**, охватить и заинтересовать в совместной деятельности людей различного происхождения и представителей разных культур. Для этого необходим подход с учётом и знанием культуры, языка и обычаев различных народов. Совместно, при соединении теории и практики, будут разработаны решения для поддержки, активирования и развития физических способностей у лиц пожилого возраста и сохранения их повседневной активности.