

Курсы в регионе Оффенбах

- > Winkelmühle Dreieich, 25. + 26. Juni 2021,
Freitag 13 – 19 Uhr
Samstag 10 – 16 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

Cornelia Hartmann

Verwaltung und Anmeldung

Tel.: (06103) 9875-25

cornelia.hartmann@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



Hessisches Ministerium
für Soziales und Integration



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.