Deutsches Rotes Kreuz

Haben Sie Interesse am Aktivierenden Hausbesuch?

Übungsleiterinnen und Übungsleiter des Deutschen Roten Kreuzes kommen einmal in der Woche zu Ihnen oder Ihren Angehörigen und bringen Zeit für Gespräche und Bewegung mit.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte einfach an Ihren DRK-Kreisverband.

Möchten Sie selbst Übungsleiterin oder Übungsleiter werden?

Wenn Sie Freude am Gespräch und Umgang mit Menschen in höherem Alter haben – und eine Aufgabe suchen, die viel Spaß, Bestätigung und sinnerfüllte Erfolgserlebnisse mit sich bringt –, dann freuen wir uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

Informationen zur Ausbildung und den Möglichkeiten auch wohnortnaher Einsätze gibt Ihnen gern ebenfalls Ihr DRK-Kreisverband.

Gesundheitsprogramme

Deutsches Rotes Kreuz

Lange gut leben.

Mit unseren Angeboten und Dienstleistungen.

- Hausnotruf und Mobilruf
- Hauswirtschaftliche Hilfen
- Einkaufsservice
- Ambulante Pflege
- Pflegeberatung
- Betreutes Wohnen
- Tagespflege
- Essen auf Rädern
- Krankentransport
- Mobile Dienste
- Rotkreuzkurse, u.a. Erste Hilfe
- Gesundheitsprogramme
- Fahrdienste
- Schulbegleitungen
- Betreutes Reisen
- Frauenberatungsstelle
- Eltern-Baby-Kurse
- Kleiderstuben
- Selbsthilfe-Gruppen „Leben mit Krebs“

DRK-Kreisverband Rems-Murr e. V.
Henri-Dunant-Straße 1 in 71334 Waiblingen

Ihre Ansprechpartnerin: **Karin Gericke**
Tel.: 0 71 91 / 95 36 91
Karin.Gericke@drk-rems-murr.de
www.drk-rems-murr.de

Infos bundesweit und kostenfrei:
08000 365 000
Rufen Sie uns an. Wir sind für Sie da.
365 Tage im Jahr.

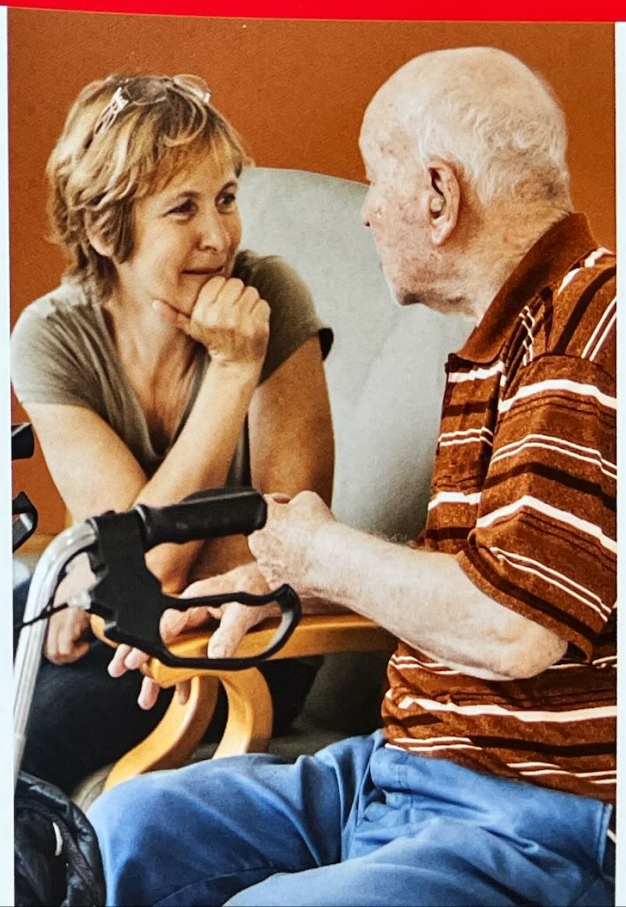
DRK-Kreisverband Rems-Murr e. V.

Deutsches Rotes Kreuz

Gesundheitsprogramme

Aktivierender Hausbesuch.

Bunter, gesünder, beweglicher.



“Bis ins höchste Alter allein leben. Mit einiger Hilfe, aber selbstbestimmt und – glücklich? Ist das überhaupt möglich? Nun, wer von uns gerade wen aktiviert, kann man oft gar nicht sagen. Ist das nicht die allerbeste Antwort?“

Gesundheitsprogramme

Aktivierender Hausbesuch.

Mit einem guten Gefühl für den eigenen Körper bewegt man sich sicherer durch den Alltag. Diese Selbstsicherheit kann geübt werden – am besten in der vertrauten Umgebung. Dabei wird die Beweglichkeit von Kopf und Körper gleichermaßen aktiviert. In jedem aktiv gehaltenen Muskel, erst recht in jedem verhinderten Sturz liegen gute Gründe, den Aktivierenden Besuchsdienst des Roten Kreuzes zu nutzen.

Aktiv und beweglich, realistisch und gelassen bleiben.
Mit fortschreitendem Alter geht die Beweglichkeit des Körpers durch bestimmte Verschleißerscheinungen nach und nach zurück. Das Rote Kreuz lädt dazu ein, diesen Prozess so weit wie möglich zu verzögern und ihn damit angenehmer und vor allem selbstbestimmter zu gestalten. Dabei grenzt sich das Rote Kreuz zugleich von allen Versuchen ab, „Investitionen“ in Selbstdisziplin und Fitnessübungen mit dem Versprechen ewiger Jugend zu verknüpfen.

„Je länger man jung bleibt, desto älter wird man – trotzdem.“
Das Faszinierende daran ist, dass gerade dieser Realismus den Spaß und die Freude an der Prävention keineswegs ausschließt! Ist es womöglich genau dieses gelassene Schmunzeln über die profitablen Appelle der „Anti-Ageing-Branche“, das jedes voranschreitende Leben zwar nicht zuverlässig länger, aber doch vielleicht ein wenig größer macht? Das Rote Kreuz unterstützt diesen neuen Bedarf nach „Wachstum“ von Lebensqualität. Es richtet sich gegen jede Form der Altersdiskriminierung. Gutes Altern ist keine Frage des Gewinnens oder Verlierens. Prävention ist nur die eine Seite des Rechts jedes Menschen auf Krankheit, Gebrechlichkeit und die selbstbestimmte Annahme von Hilfe – in jedem Alter.

Teilhabe durch Zutrauen.
Teilhabe bis zuletzt beginnt damit, bis ins höchste Alter die Erfahrung der eigenen Wertschätzung zu erleben. Es ist einfach menschlicher und schöner, über seine Ressourcen und Potenziale definiert zu werden, als über „alterstypische“ Defizite. Der aktivierende Hausbesuch lässt Bewegung und Begegnung ganz selbstverständlich ineinanderfließen. Diese besondere Form des persönlichen Besuchs ist beiderseits ein Gewinn. Gemeinsam werden die Chancen und Herausforderungen des Älterwerdens angenommen – ganz ohne einseitige Vorurteile. Also nicht nur als Verhinderung des Schlimmsten, sondern als Möglichkeits- und Freiraum.

Deutsches Rotes Kreuz

Acht gute Gründe:

Spaß an der persönlichen Begegnung und am Gedankenaustausch

Freude an der Bewegung

Stärkung des eigenen Körpergefühls

Steigerung der Kraft und Reaktionsfähigkeit

Bewältigung und Linderung von Beschwerden

Schulung der Gedächtnisleistung

Verminderung von Risikofaktoren

Förderung der individuellen physischen und psychosozialen Gesundheitsressourcen