

Bewegungspatenschaft[®]

Sicherer unterwegs
mit einem Bewegungcoach

Zusatzangebot
sturzpräventive
Abklärung



Kanton Solothurn
so.prosenectute.ch

Begleitung bei Alltagsaktivitäten

Um die körperliche Aktivität zu fördern oder auch der Vereinsamung entgegenzuwirken, begleitet ein Bewegungscoach ältere Menschen im Alltag. Durch die regelmässigen Besuche werden die Seniorinnen und Senioren darin befähigt alltägliche Bewegungsabläufe selbstständig und ohne Angst auszuführen. Somit gewinnen sie an mehr Sicherheit im Alltag. Als Nebeneffekt schafft dieses Angebot soziale Kontakte. Dadurch wird das psychische Wohlbefinden positiv beeinflusst, was wiederum die Lebensqualität verbessert.

Was wird gemacht?

- Gemeinsame Spaziergänge
- Kräftigen der Muskeln, Training des Gleichgewichts und der Beweglichkeit
- Spielerische Gedächtnisübungen
- Üben von Alltagsbewegungen wie z.B. Aufstehen und Absitzen
- Umgang mit Rollator üben
- Einkäufe tätigen

Unsere Bewegungscoachs

Die Bewegungscoachs sind freiwillige, vertrauenswürdige Mitarbeitende, welche unter Schweigepflicht stehen. Sie werden von Pro Senectute geschult und optimal auf ihre Einsätze vorbereitet.

Vermittlung durch Pro Senectute

Bei einer sorgfältigen Bedarfsklärung werden Art und Umfang der Begleitung definiert. Auf individuelle Wünsche wird Rücksicht genommen. Als Zusatzangebot bietet Pro Senectute eine sturzpräventive Abklärung bei Ihnen Zuhause an.

Möchten Sie sich als Bewegungscoach freiwillig engagieren?

Als Bewegungscoach begleiten Sie einen älteren Menschen und zeigen ihm, wie er bei alltäglichen Bewegungen Sicherheit erlangen und das Sturzrisiko minimieren kann. Sie sind eine wichtige Bezugsperson für den älteren Menschen. Mit dem freiwilligen Einsatz können Sie Ihr Wissen und die Lebenserfahrungen sinnvoll einsetzen und jemandem etwas Gutes tun. Die Einsätze finden regelmässig in Ihrer Region statt. Die Einsätze sind für eine Stunde bis maximal einen halben Tag pro Woche vorgesehen.



Optimale Vorbereitung auf Ihre Einsätze

Wir bereiten Sie bei einer kostenlosen Schulung auf Ihre Tätigkeit als Bewegungscoach optimal vor. Nachdem ein passender Einsatz gefunden ist, werden Sie von unserer Fachperson eng begleitet und bei Ihren Einsätzen unterstützt.

Spezifische Weiterbildungen

Wir bieten regelmässig spezifische Weiterbildungen an, damit Sie bei Ihrer Tätigkeit immer wieder neue Ideen einfliessen lassen können und somit auch an Sicherheit gewinnen.

Kosten

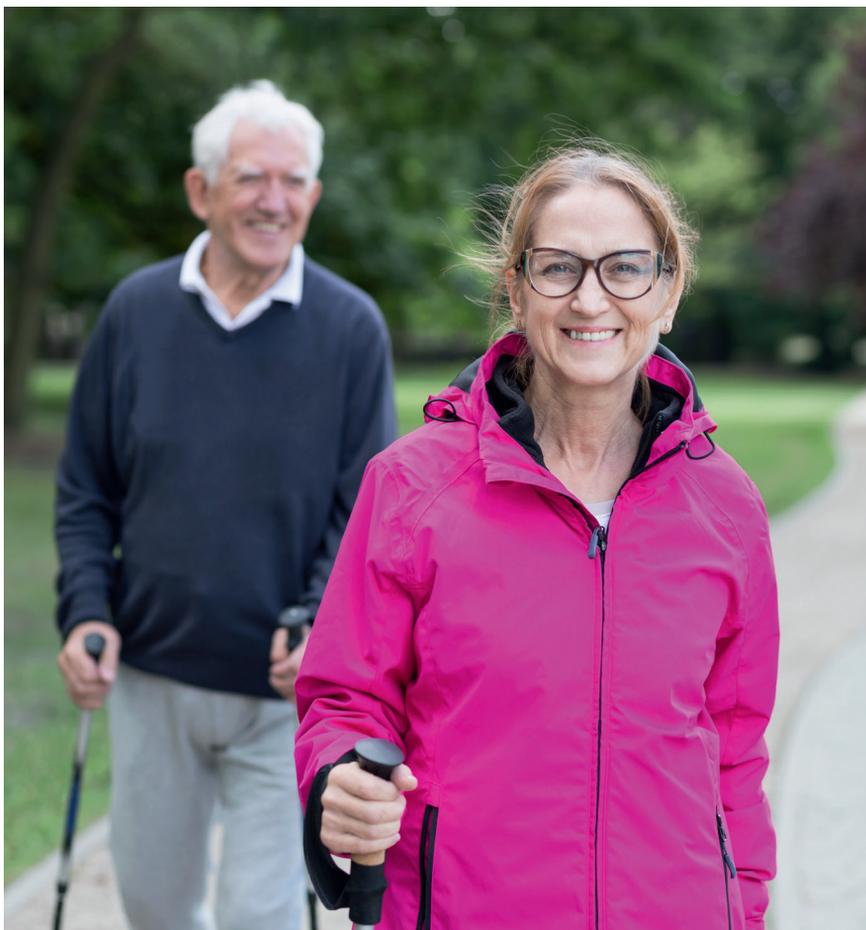
Für die Bewegungspatenschaft werden anfallende Wegspesen in Rechnung gestellt. Personen mit knappen finanziellen Mitteln können sich an die Sozialberatung der Pro Senectute wenden.

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme

Als neuer Kunde einer Bewegungspatenschaft; für eine sturzpräventive Abklärung; als Bewegungscoach.

Pro Senectute Geschäftsstelle, Telefon 032 626 59 59

per Mail an: bewegungspatenschaft@so.prosenectute.ch



Sturzpräventive Abklärung

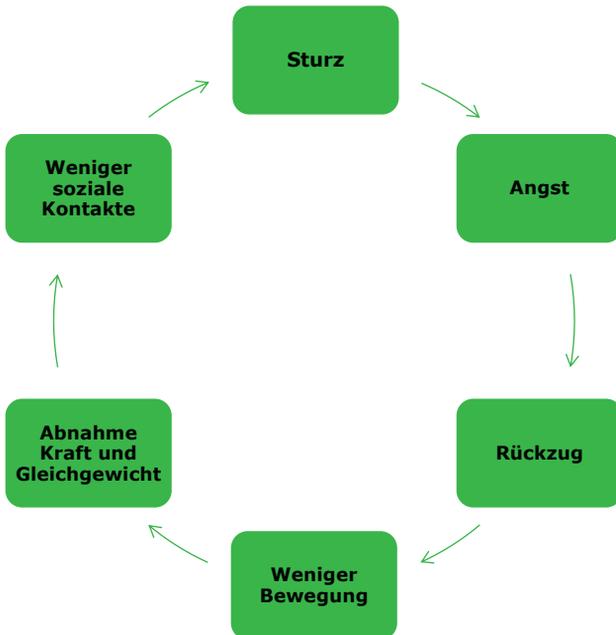
Bei der sturzpräventiven Abklärung weist unsere Fachexpertin auf Sturzgefahren in der eigenen Wohnung hin, führt einfache Tests zur Erfassung des Gleichgewichts und der Kraft durch und gibt Empfehlungen ab, welche das eigene Sturzrisiko vermindern sollen.

Was wird gemacht?

- Aufnahme der Situation durch Fachexpertin
- Wohnraumabklärung zur Sensibilisierung und eventueller Beseitigung von Stolperfallen
- Ermittlung des individuellen Sturzrisikos durch standardisierte Tests
- Beratungsgespräch und Empfehlungen zur Reduktion des Sturzrisikos

Sturzereignis

Ein Sturz ist ein Ereignis, das schwerwiegende Folgen nach sich ziehen kann. Neben den körperlichen Folgen kommen auch psychische Auswirkungen hinzu und somit entsteht ein Teufelskreis. Eine gezielte Sturzprävention ist deshalb wichtig, um Stürzen vorzubeugen.



Pro Senectute ist zuständig für alle Gemeinden im Kanton Solothurn

**Koordinationsstelle Alter
Kantonale Geschäftsstelle**
Hauptbahnhofstrasse 12
4500 Solothurn
032 626 59 59
info@so.prosenectute.ch

Solothurn, Thal-Gäu
Hauptbahnhofstrasse 12
4500 Solothurn
032 626 59 79
solothurn@so.prosenectute.ch

Grenchen und Umgebung
Bettlachstrasse 8
2540 Grenchen
032 653 60 60
grenchen@so.prosenectute.ch

Olten-Gösgen
Jurastrasse 20
4600 Olten
062 287 10 20
olten@so.prosenectute.ch

Dorneck-Thierstein
Bodenackerstrasse 6
4226 Breitenbach
061 781 12 75
breitenbach@so.prosenectute.ch

Spitex Thierstein/Dorneckberg
Spitalstrasse 38
4226 Breitenbach
061 783 91 55
info@spitex-thdo.ch

Öffnungszeiten

Fachstellen

Montag–Freitag, 8.00–11.00 Uhr

Kantonale Koordinationsstelle

Montag–Freitag, 8.00–11.00 und 14.00–16.00 Uhr

Weitere Informationen auf www.so.prosenectute.ch



Das Zewo Gütesiegel für gemeinnützige Organisationen steht für uneigennützigem und zweckbestimmtem Umgang mit Spenden!

Pro Senectute Kanton Solothurn ist eine private Stiftung. Sie wird teilweise von staatlichen Geldern getragen, ist aber auch auf Ihre Spende angewiesen. PC-Spendenkonto 45-455-2