

Liebe Bürger*innen,

In der Region Ostpreußendamm und Lankwitz führt das Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf gemeinsam mit der AOK Nordost das Projekt „Auch in Zukunft sicher und beweglich zu Hause.“ durch.

Das kostenlose Bewegungsangebot umfasst Übungen zum Erhalt oder der Verbesserung von

- Kraft
- Gleichgewicht
- Koordination

Die Anleitung erfolgt bei Ihnen zu Hause oder wohnungsnah durch Ehrenamtliche, die von der AOK Nordost ausgebildet wurden.

Ziel des Angebotes ist es, Beweglichkeit, Funktionalität und Selbständigkeit zu erhalten, Stürze zu vermeiden und Lebensqualität zu fördern.

**Ein Kooperationsprojekt von
Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf
und AOK Nordost
im Rahmen der
Gesundheitspartnerschaft**

Abteilung Jugend
und Gesundheit/QPK
Tel. (030) 90 299-1261
marion.mikula@
ba-sz.berlin.de

Deckblatt: Deposit-
photos_211967374_Foto
ridofranz.jpg

© Bezirksamt Steglitz-
Zehlendorf von Berlin
Stand 02/2024



*Auch in Zukunft
sicher & beweglich
zu Hause.*



**Für Senior*innen:
Sturzprävention und Erhalt
von Alltagsfähigkeiten**

Auf Wunsch bei Ihnen zu Hause

kostenfrei & regelmäßig.



BERLIN



Wir möchten Sie mit diesem Flyer darüber informieren,
wer dieses Angebot in Anspruch nehmen kann,
wo die Anmeldung möglich ist,
wann es los geht und
warum Ihre Teilnahme sinnvoll ist.



Senior*innen mit und ohne gesundheitliche Einschränkungen, die selbständig zu Hause leben und sich regelmäßig bewegen möchten.

Dafür suchen wir wohnungsnahe Treffpunkte oder kommen zu Ihnen nach Hause. Gemeinsam kann Bewegung mehr Spaß machen und motivieren, „am Ball zu bleiben“.

Einzige Voraussetzungen:

- Sie möchten Neues ausprobieren.
- Sie haben Interesse, die gezeigten Übungen in den Alltag zu integrieren.
- Sie sind vollständig gegen Covid-19 geimpft und bereit, die geltenden Hygienemaßnahmen einzuhalten.



Anmelden können Sie sich bei

Katrin Germonprez
Telefon: 030/78958550
Handy: 0178 8043442
E-Mail: germonprez@bwgt.org



Die Einrichtung vermittelt Ihnen eine/n ehrenamtliche/n Trainer/in.



WARUM?

Drei gute Gründe, sich anzumelden:

1. Das Angebot ist kostenfrei und kann bei Ihnen zu Hause oder wohnungsnah genutzt werden.
2. Die Regelmäßigkeit erhöht den Effekt auf das körperliche und seelische Wohlbefinden.
3. Die Übungen unterstützen die selbstständige Lebensführung, so erleichtern sie z.B. weiterhin eigenständiges Einkaufen und den Erhalt sozialer Kontakte.