

# Sicher gehen und stehen im Alter

## Kursangebot des Evang. Diakonievereins Botnang für Senioren

Stürze zu Hause oder unterwegs sind eine der häufigsten Ursachen für die plötzliche Pflegebedürftigkeit bei älteren Menschen. Viele Menschen haben Angst davor zu fallen oder das Gleichgewicht zu verlieren. Das kann sich mit diesem Kurs ändern.

Langjährige Erfahrung hat gezeigt, dass sich bei Personen, die diese Übungen regelmäßig ausführen, die Mobilität verbessert und ihnen Stürze, Verletzungen und Brüche seltener passieren. Mit zunehmendem Alter wird es wichtiger, das Gleichgewicht, die Beweglichkeit, die Reaktionen und die Ausdauer zu stärken.

Nun gibt es erneut die Möglichkeit, in einer Gruppe von maximal 10 Teilnehmern mit einer erfahrenen, speziell dafür ausgebildeten Ergotherapeutin das Gleichgewichtsgefühl zu verbessern und die Muskulatur zu stärken. Auf diese Weise kann man einer ganzen Reihe von kritischen Alltagssituationen vorbeugen.

Die Übungen werden im Stehen und teilweise im Sitzen ausgeführt. Man kann sich aber jederzeit an einer Stuhllehne festhalten und bei Bedarf eine kleine Pause machen. Also kein Grund zur Sorge, dass einzelne Übungen zu schwer und kompliziert sind. Nur Mut – in der Gruppe macht es einfach mehr Spaß.

**Es werden zwei Kurse stattfinden. Beginn ist am Montag, 5. März 2018, entweder im Gemeindehaus Spitalwald, Paul-Lincke Str. 19 um 14.30 oder im**

**Gemeindezentrum, Fleckenwaldweg 3 um 16 Uhr.** Für alle Interessierten gibt es Gelegenheit die Leiterin des Kurses kennen zu lernen und Fragen zu stellen. Sie können beim ersten Übungsnachmittag ganz unverbindlich teilnehmen. So sehen Sie, ob der Kurs das Richtige für Sie ist. Der Kurs findet an zehn Montagen für jeweils eine Stunde statt. Er kostet 80 €. Teilweise erstatten Krankenkassen die Kosten für einen Kurs. Für Mitglieder des Diakonievereins gibt es eine Ermäßigung. Zur besseren Planung bitten wir um Voranmeldung.

Falls Sie Fragen haben oder sich anmelden wollen, rufen Sie bitte Frau Iris Beck unter Tel. 69 82 80 an oder im Gemeindebüro, Tel. 45 99 91 10.

