

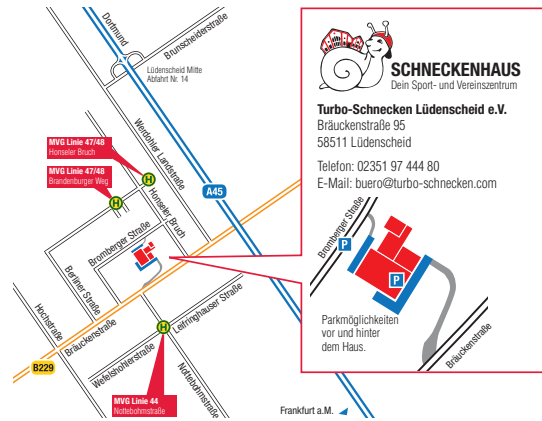
Anmeldung

Name
Vorname
Straße
Ort
Einrichtung
Telefon-Nummer
E-Mail

- Ja, ich komme mit einem Rollator
- Ich nehme am Rollatorentaining teil
- Ja, ich benötige einen Fahrdienst mit Rollstuhl (kostenfrei)
- Ja, ich benötige einen Fahrdienst ohne Rollstuhl (kostenfrei)

Anmeldung abtrennen und am Empfang im Schneckenhaus abgeben oder einsenden an:

Turbo-Schnecken Lüdenscheid e. V.
Bräuckenstraße 95
58511 Lüdenscheid



SALZGROTTE
LÜDENSCHIED



Evangelisches Perthes-Werk e.V.

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:

Ministerium für Familie, Kinder,
Jugend, Kultur und Sport
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Mal als Turbo, mal als
Schnecke unterwegs!

Bewegt älter
werden!

Mal als Turbo - mal als Schnecke unterwegs! Bewegt älter werden!



Sportvereine im Quartier

Das Projekt umfasst Bewegungsangebote, die speziell auf ältere Menschen abgestimmt sind. Durch regelmäßige und leicht durchzuführende Übungen bringen wir die Teilnehmer im Schneckenhaus oder in den jeweiligen Senioreneinrichtungen in Form.

Gemeinsam mit unserem Projektpartner, dem Seniorenzentrum Amalie-Sieveling-Haus, setzen wir alles daran, die Lebensqualität älterer Menschen zu verbessern.

Aktionstag im Schneckenhaus am Samstag, 11. Juni 2016 von 11.00 - 15.00 Uhr

Mit dem Projekt leisten die Turbo-Schnecken einen weiteren wichtigen Beitrag zur Quartiersarbeit in Lüdenscheid. Bisher bewegen die Turbo-Schnecken die Senioren in den Einrichtungen Seniorenzentrum Amalie-Sieveling-Haus, Haus Toscana sowie Sahle Wohnen. Seit 2015 nehmen wir auch an dem Pilotprojekt „Gemeinsam statt einsam“ für demenzkranke Menschen teil. Auch hier ist das Seniorenzentrum Amalie-Sieveling-Haus Kooperationspartner.

Programm und Ablauf

11.00 Uhr	Begrüßung durch den Bürgermeister Dieter Dzewas	13.00 - 15.00 Uhr	Rollatortraining - Sicher und mobil mit dem Rollator Theorie und Praxis Bettina Neuhaus, Fachkraft Bewegt ÄLTER werden in NRW
11.15 - 12.00 Uhr	Halle 1 Sturzprävention: Sturzrisiko verringern Halle 2 Gedächtnistraining in/mit Bewegung Halle 3 Bewegung und Kraft	ca. 15.00 Uhr	Zum Ausklang laden wir ein zu Kaffee und Kuchen
12.00 - 12.45 Uhr	Mittagspause mit Imbiss (kostenfrei) Besuch von Infoständen der Netzwerkpartner	Übungsleiterinnen:	Grit Pretzel Christine Fischer Christa Timm
12.45 - 13.30 Uhr	Halle 1 Sturzprävention: Sturzrisiko verringern Halle 2 Gedächtnistraining in/mit Bewegung Halle 3 Bewegung und Kraft	■ Jede Gruppe durchläuft jedes Sportangebot	
13.30 - 13.45 Uhr	Vortrag (noch offen)	■ Mitzubringen sind lediglich bequeme Kleidung und Sportschuhe. Bitte teilen Sie uns mit, ob Sie auf einen Rollator, andere Hilfsmittel oder auf einen Fahrdienst angewiesen sind (s. Anmeldeformular).	
14.00 - 14.45 Uhr	Halle 1 Sturzprävention: Sturzrisiko verringern Halle 2 Gedächtnistraining in/mit Bewegung Halle 3 Bewegung und Kraft	■ Es spielt für Sie am Akkordion: Karl-Heinz Wunderwaldt	
		■ Die Veranstaltung ist kostenfrei!	

Es geht an diesem Tag nicht nur um Sport und Bewegung: Wir möchten älteren Menschen Wohlbefinden und Teilhabe am Leben ermöglichen - Bewegung schafft soziale Kontakte.

Wir freuen uns auf Sie...!

