



## Zielgruppe der Qualifizierung

- Freiwillig / ehrenamtlich Engagierte
- Übungsleiter und Akteure aus Sport und Bewegung
- Lokale „Kümmerer“
- Aktive aus Kirchen- und Moscheegemeinden
- Betreuungskräfte
- Kulturelle Schlüsselpersonen
- Angehörige

## Projektkoordinatoren

### Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e. V.

Ute Müller-Steck / Karen Zacharides  
 Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt  
 Tel: (069) 6789-298  
 umueller-steck@sport-erlebnisse.de  
 kzacharides@sport-erlebnisse.de

### Diakonie Hessen

Gabriele Hösl-Brunner  
 Ederstraße 12, 60486 Frankfurt  
 Tel.: (069) 7947-6371  
 gabriele.hoesl-brunner@diakonie-hessen.de



BILDUNGS-AKADEMIE  
 DES LANDESSPORTBUNDES HESSEN E.V.

**Diakonie**   
 Hessen

## Kontakte der Projektpartner

### Diakonisches Werk Vogelsberg

Dr. Bianca Reith  
 06641 646690  
 bianca.reith@diakonie-vogelsberg.de

### Diakonisches Werk Odenwald

Elke Boß  
 06061 9650-120  
 elke.boss@dw-odw.de

### Diakonisches Werk Offenbach-Dreieich-Rodgau

Annette Schröder  
 06103 9875-16  
 annette.schroeder@diakonie-of.de

Gefördert durch:  
 Hessisches Ministerium für Soziales und Integration  
 und Verbände der Pflegekassen in Hessen



Fotos: © Stock/Ocean Mitchell (S. 1), © Stock/Fredf-rose (S. 2), © Stock/omnichurch (S. 3), © Stock/Sivakantam (S. 4), © Stock/Casasidaru (S. 5)



**AGIL**

aktiv geht's immer leichter



Projektinformation



## Konzept

Auch Menschen im hohen Alter, d. h. mit 80 und mehr Lebensjahren, wollen möglichst lange selbstständig in der eigenen Wohnung leben. Durch verschiedene altersbedingte gesundheitliche Einschränkungen, aber auch durch zunehmenden Hilfs- oder Pflegebedarf, ist dieses Ziel jedoch bedroht.

Wie können Menschen im hohen Alter durch individuelle Gesundheitsförderung zu Hause unterstützt werden? Wie kann ihr Bewusstsein für die positive Wirkung von Bewegung für die Gesundheit geweckt bzw. gestärkt werden? Das sind Ausgangsfragen des Projekts AGIL – aktiv geht's immer leichter.

Unser Konzept basiert auf positiven Erfahrungen des Age Instituts aus Finnland mit der gezielten individuellen Bewegungsförderung von hochaltrigen Menschen in deren Zuhause.

Das Projekt richtet sich an Menschen im hohen Alter mit und ohne kognitive Einschränkungen, aber auch an alte Menschen mit Zuwanderungsgeschichte.

## Projektpartner

Für das Modellprojekt wurden zwei ländlich geprägte Landkreise mit erhöhtem Anteil von hochaltrigen Menschen in der Bevölkerung ausgewählt; dies sind der Vogelsberg- und der Odenwaldkreis. Zusätzlich wurde die Region Stadt und Landkreis Offenbach wegen der zahlreichen dort lebenden zugewanderten Menschen berücksichtigt.

Mit Hilfe der drei regionalen Diakonischen Werke soll es im Projektverlauf gelingen, ein Netzwerk von Projekt-Engagierten aus Gemeinden, Sport-, Sozial-, Pflege-, Bildungsorganisationen sowie Gesundheitsdiensten zu bilden und es mit regionalen Pflegestützpunkten, Freiwilligenagenturen und Pflegekonferenzen zu verzahnen.

## Qualifizierungsmaßnahme

Im Modellprojekt AGIL ist das entscheidende Instrument zur Aktivierung der Zielgruppe ein neues, kultursensibel angelegtes Bewegungsangebot: Gesundheitsförderung im Alltagsleben soll verankert werden durch Maßnahmen der Kurzaktivierung für Körper und Geist. Hierbei wird auf ein bewährtes finnisches Konzept zurückgegriffen (Kunnon eväät). Es handelt sich um 52 Übungskarten (für jede Woche des Jahres eine) und ein Handbuch mit Erläuterungen. Inhaltlich werden die Bereiche Koordination, Gedächtnistraining, Kräftigung und Mobilisation angesprochen. Menschen mit funktionellen Einschränkungen werden in ihrer häuslichen Umgebung aktiviert und motiviert, um die körperliche Beweglichkeit möglichst lange positiv zu beeinflussen.

Die Übungen können von Betreuungskräften, freiwillig Engagierten oder Angehörigen einfach und schnell angeleitet und durchgeführt werden. Die Zielgruppen sollen wöchentlich mehrmals und individuell angepasst, ohne großen Zeit- und Platzaufwand, das gesundheitsfördernde Angebot nutzen können.

Die kostenfreie eintägige bzw. 1,5-tägige Qualifizierungsmaßnahme wird in jeder Region zweimal pro Jahr angeboten.

