

Zielgruppe der Qualifizierung

- Freiwillig /ehrenamtlich Engagierte
- Übungsleiter und Akteure aus Sport und Bewegung
- Lokale „Kümmerer“
- Aktive aus Kirchen- und Moscheegemeinden
- Betreuungspersonen im häuslichen Umfeld
- 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 LANDESPORTBUNDES HESSEN E.V.

Diakonie 
Hessen

Kontakte der Projektpartner

Diakonisches Werk Vogelsberg

Anita Kabisch
06641 64 66 90
anita.kabisch@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/Dean Mitchell (S. 1), © Stock/Fred/rose (S. 2), © Stock/monichpunch (S. 3), © Stock/Sivakamran (S. 4), © Stock/monkeybusinessimages (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.

