

Sie haben Interesse an dem Angebot, möchten sich anmelden bzw. wünschen mehr Informationen?

Bitte wenden Sie sich an die Koordinatorin des Seniorennetzwerks Gartenstadt / Siedlungen Süd:

Birgit Staib

(Diplom Sozialpädagogin / Krankenschwester)

Senioren-Servicebüro
Finkenbrunn 33
90469 Nürnberg

Tel.: 0911 2178876

Fax.: 0911 2178877

E-mail: birgit.staib@awo-nbg.de

Sprechzeiten:

Montag bis Donnerstag

9 – 12 Uhr

Stand September 2012

Hintergrund des Angebots

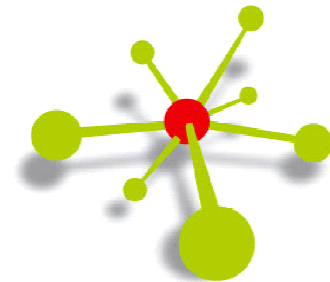
Ein Sturz hat oftmals erhebliche gesundheitliche Folgen und kann einen gravierenden Einschnitt in die selbständige Lebensführung eines älteren Menschen bedeuten.

Stürze im höheren Lebensalter sind der häufigste Grund für einen Umzug in eine stationäre Pflegeeinrichtung.

Ziel des Angebots ist es Stürze zu vermeiden und somit die eigenständige Lebensführung in der gewohnten Umgebung zu erhalten.

Das Angebot der Sturzprophylaxe wird verwirklicht in Kooperation mit folgenden Partnern:

- Evangelisch-lutherische Gemeinde Emmauskirche
- Seniorenamt der Stadt Nürnberg
- Zeus (Zentrum für Erwachsen- und Seniorensport)
- AOK Bayern



SENIORENNETZWERK
GARTENSTADT

**Sicher bewegen
Stürze
vermeiden**

Ein Bewegungsangebot
speziell
für ältere Menschen
in der Gartenstadt

Neue Kurse!!!



Senioren
Alter ist Zukunft
Amt

Sie fühlen sich manchmal unsicher auf den Beinen, beim Stehen oder Gehen?

Sie befürchten zu stürzen? Oder Sie sind bereits gestürzt in letzter Zeit?

Sie würden gerne ein Bewegungsangebot wahrnehmen, aber es sollte speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt sein?

Sie wohnen in der Gartenstadt und das Angebot sollte in Ihrer Nähe stattfinden?

Dann freuen wir uns, Ihnen ein passendes Angebot ermöglichen zu können:

In Kooperation mit der Gemeinde Emmauskirche bieten wir Ihnen ein Bewegungsangebot speziell für ältere Menschen in der Gartenstadt.

Was erwartet Sie?

Mithilfe von einfachen und wirksamen Übungen kräftigen Sie Ihre Muskeln und trainieren das Gleichgewicht.

Unter Anleitung eines ausgebildeten Krankengymnasten verbessern Sie mit viel Spaß und Freude Ihre Bewegungssicherheit.

Ganz gleich, ob Sie 75, 80 oder 95 Jahre alt sind, jeder ist willkommen und unterschiedliche Bedürfnisse werden berücksichtigt.

Sie trainieren in einer Gruppe mit maximal zehn Teilnehmern.

Das EmmHaus ist aufgrund seiner barrierefreien Gestaltung besonders geeignet für das auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmte Bewegungsangebot: kein Treppensteigen, alle Räumlichkeiten sind ebenerdig erreichbar.

Es handelt sich um ein **fortlaufendes Angebot** in Kursform.

Ein Kurs umfasst 10 Einheiten zu je 60 Minuten

Gesamtkosten: 50 €

Unter bestimmten Voraussetzungen werden die Kosten anteilig von Ihrer Krankenkasse rückerstattet

Kurstage

Starttermin der Kurse erfahren Sie bei Fr. Staib

Kurs I: Montag
14:30 – 15:30 Uhr

Kurs II: Donnerstag
10 – 11 Uhr

Veranstaltungsort:

EmmHaus
Pachelbelstraße 15

Eine Anmeldung ist erforderlich