

## Möchten Sie sich engagieren?

Haben Sie Freude am Gespräch mit Menschen in höherem Alter? Suchen Sie eine Aufgabe, die Ihnen Freude macht und bei der Sie erleben, dass Ihr Einsatz etwas bewirkt?

Dann werden Sie Übungsleiterin oder Übungsleiter beim Aktivierenden Hausbesuch.

Der Besuch ist ein Gewinn für beide Seiten. Sie unterstützen Menschen im Alltag und begegnen dabei oft beeindruckenden Lebensgeschichten.

Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns – wir informieren Sie gerne.

## Weitere Angebote

Wir beraten Sie gerne auch zu weiteren Angeboten für ein gutes und möglichst langes Leben:

- Hausnotruf
- Gesundheitsprogramme
- Tagespflege
- Menüservice
- Service Wohnen

---

### DRK-Kreisverband Emmendingen e.V.

Freiburger Str. 12  
79312 Emmendingen  
Tel. 07641-4601-0  
hausbesuch@drk-emmendingen.de

[www.drk-emmendingen.de](http://www.drk-emmendingen.de)



Gefördert durch die

**GlücksSpirale**

## Aktivierender Hausbesuch

**Mehr Bewegung. Mehr Sicherheit.  
Mehr Lebensfreude – bei Ihnen zu Hause.**



## **Aktiv bleiben – sicher zu Hause leben**

- wenn Wege schwerfallen...
- wenn Sie sich mehr Bewegung wünschen...
- wenn Kontakte fehlen...

dann sind wir für Sie da.

Der Aktivierende Hausbesuch bringt Bewegung, Gespräch und Gesellschaft zu Ihnen nach Hause. So bleiben Sie in Kontakt und beugen Einsamkeit vor.

## **Was ist der Aktivierende Hausbesuch?**

Bewegung hält Sie selbstständig. Doch die meisten Bewegungsangebote für Senioren finden außerhalb Ihrer Wohnung statt. Wir bringen Bewegung und Aktivität zu Ihnen – direkt in Ihr Zuhause.

## **Wie funktioniert das?**

Einmal pro Woche kommt eine für Sie ausgewählte Übungsleiterin oder Übungsleiter zu Ihnen nach Hause – für eine Stunde. Auf Wunsch sind auch häufigere Besuche möglich.

In der ersten halben Stunde machen Sie gemeinsam leichte, angepasste Übungen. Danach bleibt Zeit für ein Gespräch über Ihren Alltag und alles, was Sie bewegt. So kann mit der Zeit eine vertraute Beziehung entstehen.

## **Bewegung ist die beste Medizin**

Wir bringen die Gymnastikstunde zu Ihnen. Gemeinsam mit Ihrer Übungsleiterin oder Ihrem Übungsleiter bewegen Sie Ihren Körper von Kopf bis Fuß. Die Übungen stärken Beweglichkeit, Kraft und Gleichgewicht und helfen, Stürze zu vermeiden. Mit Tüchern und Ringen wird das Training bunter und macht mehr Spaß.

## **Austausch für mehr Lebensfreude**

Genauso wichtig wie die Bewegung ist das Gespräch. Erzählen Sie von Ihrem Alltag, teilen Sie Sorgen und Geschichten. Auch für ein Spiel oder ein kleines Gedächtnistraining ist Zeit – das tut der Seele gut.



## **Kosten und Abrechnung**

30 Euro pro Stunde

Eine Abrechnung über den Entlastungsbetrag der Pflegekasse ist möglich. Wir beraten Sie dazu gerne persönlich.

## **Ihr nächster Schritt**

Möchten Sie sich wieder sicherer fühlen und mehr Bewegung und Lebensfreude in Ihren Alltag bringen? Nutzen Sie den Aktivierenden Hausbesuch des Roten Kreuzes.