

## „Auf sicheren Beinen“ - Projekt zur Mobilitätsförderung in Ihrer Pflegeeinrichtung

Aktiv zu bleiben und Ziele zu verfolgen ist ein Lebenselixier, auf das unser Gehirn auch bis ins höchste Alter nicht verzichten kann. Daher ist es wichtig neben gezielten Sport- und Bewegungsprogrammen auch den Alltag von Pflegeheimbewohnern zu betrachten und Bewegungsmöglichkeiten vielseitig zu integrieren. Das Setzen moderater, überwindbarer „Barrieren“ ist notwendig, um im Alltag mobil und selbständig zu bleiben. Die Gestaltung „bewegender“ Innen- und Außenräume, sowie die Integration von Bewegungsförderung in den (Pflege-)Alltag soll Pflegeheimbewohner zu regelmäßiger Aktivität animieren.

Die Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V. unterstützt Sie im Rahmen des 12-monatigen Projekts „Auf sicheren Beinen“ dabei, Ihre Einrichtung „bewegend“ zu gestalten.

### Ziele des Projekts:

- Erhalt der Mobilität und Selbstständigkeit der Bewohner
- Verlangsamung neurodegenerativer Abbauprozesse
- Schaffen nachhaltiger gesundheitsförderlicher Strukturen
- Langfristige Entlastung der Pflegekräfte

### Ablauf:

Nähere Infos auf Anfrage.

### Ihre Ansprechpartnerin:

**Nicole Lange**

Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V.

Tel.: 06127.9999270 oder [lange@haltungsbewegung.de](mailto:lange@haltungsbewegung.de)

Gefördert vom: