

Kosten

Die Teilnahmegebühr wird je nach Teilnehmerzahl direkt mit den Kommunen abgerechnet.
Im Preis mit inbegriffen ist am 03.04. und 10.04.2019 ein Mittagessen in der Kantine des Geriatrischen Zentrums.

Anmeldung

Anmeldungen bis zum **15.03.2019** an:
Ardelmann.Stephanie@lra-es.de

Anmeldungen zur Gründung neuer B.U.S. - Gruppen werden bevorzugt berücksichtigt.

Die Koordinierungsstellen werden schriftlich über die Berücksichtigung der Anmeldung informiert.

Kontakt

Landratsamt Esslingen
Altenhilfefachberatung und -planung
Pulverwiesen 11
73726 Esslingen am Neckar
Telefon 07 11 39 02-425 82
Telefax 07 11 39 02-52582

B.U.S.

Bewegen - Unterhalten – **S**paß haben

**Qualifizierungsprogramm für Volunteers
zur Anleitung von Bewegungsgruppen
für ältere Menschen im Freien**

B.U.S. steht für die Initiative
Bewegen – **U**nterhalten – **S**paß haben

Bewegung ist das Beste, was ältere Menschen für sich tun können. Bewegung hält den Körper gelenkig, beugt depressiven Verstimmungen vor und gehört zu den besten Alzheimer-Prophylaxe-Maßnahmen.

Für die neue Aufgabe als **B.U.S.** – Begleiter bereiten wir Sie sorgfältig vor. Die Schulung umfasst drei Ausbildungs-Bausteine. Bei Ihrer anschließenden Volunteer-Tätigkeit werden Sie gemäß der Volunteersgrundsätze des Landkreises Esslingen unterstützt von den Mitarbeiterinnen der Pflegestützpunkte und der kommunalen Anlaufstellen für Fragen der Altenhilfe.

Das Besondere an **B.U.S.**:

- einmal in der Woche Bewegung im Freien an einem zentralen Ort
- einfache Übungen zur Sturzprophylaxe und anschließendes halbstündiges Gehen in mäßigem Tempo
- Sportlichkeit wird nicht vorausgesetzt
- Das Angebot ist niedrigschwellig – Einstieg ist jederzeit möglich

Falls Sie Interesse haben, sich zu engagieren, setzen Sie sich gerne mit uns in Verbindung.

Als Volunteer arbeiten Sie im Tandem – also immer zu zweit. Sie bringen Begeisterung für die Aufgabe mit und das Talent, ältere Menschen zur Bewegung im Freien zu motivieren.

Nach Ihrer Ausbildung sollten Sie sich mindestens ein Jahr lang engagieren.

Bausteine der B.U.S. – Ausbildung

1. **Altern in Bewegung – Einführung in das Projekt B.U.S.**
Mittwoch, den 03.04.2019
9:00 Uhr – 15:30 Uhr
Ort: Geriatrisches Zentrum
Kennenburger Straße 63
73732 Esslingen
2. **Erste-Hilfe-Training – Fit für den Notfall**
Freitag, den 05.04.2019
9.30 bis 12:30 Uhr
Ort: Johanniter Unfallhilfe,
Eschbacher Weg 5, 73734 Esslingen
3. **„Fünf Esslinger“ nach Dr. Runge – Bewegungsprogramm zum Erhalt von Bewegung, Muskeln und Knochen**
Mittwoch, den 10.04.2019
9:00 Uhr – 15:30 Uhr
Ort: Geriatrisches Zentrum
Kennenburger Straße 63
73732 Esslingen

Inhalt

- Begrüßung
- Zielgruppe des B.U.S. - Bewegungsangebot
- Was ist das B.U.S. Bewegungsangebot?
- Wo gibt es B.U.S Bewegungsangebote?
- Erkennen von Sturzrisikofaktoren
- Erlernen des Bewegungsprogramms „ Fünf Esslinger Dr. Runge“
- Training der Anleitersituation