

Sie engagieren sich gerne für ältere Menschen in Ihrer Gemeinde?

Fördern Sie einen aktiven und freudvollen Lebensstil in AktivTreffs, durch gemeinsame Wald- und Wiesen Spaziergänge mit Achtsamkeitsübungen, einer Pinkerlparty mit Verkostung, Bauen einer Ernährungspyramide, Übungen gegen Stürze und vieles mehr ...

Werden Sie zum AktivCoach für BürgerInnen 65+!

Wie werde ich AktivCoach und was ist meine Aufgabe?

Schritt 1

Was Sie mitbringen sollten

Sie sind selber bereits 65+, haben Freude und Interesse daran, sich für ältere Menschen zu engagieren und eher Inaktive in AktivTreffs zu aktivieren. Sie verfügen im besten Fall über eine Basisqualifikation in einem der Bereiche Bewegung / Ernährung / psychosoziale Gesundheit.

Schritt 2

Schulung



- ❖ **Umfang:** zweieinhalb-tägige kostenfreie Schulung zum AktivCoach
- ❖ **Schulungstermin:** DO 17.9. bis SA 19.9. 2020
- ❖ **Zeitraum:** Start DO um 13 Uhr bis SA 17.30 Uhr
- ❖ **Ort:** Obersteiermark, genauer Ort wird noch bekanntgegeben
- ❖ **Schulungsinhalte:**
 - altersgerechte Ernährung, Freude am (gemeinsamen) Essen/Verkosten
 - Aufbau von Bewegungskompetenzen für den Alltag (Tun, was gut tut)
 - Sturzprophylaxe und Tipps zur Wohnraumanpassung
 - Stärken der Resilienz, bspw. bei einem achtsamen Waldspaziergang
 - Möglichkeiten zur sozialen Teilhabe

Schritt 3

Umsetzung des AktivTreffs



- ❖ Sie organisieren einmal pro Woche ein einstündiges Gruppentreffen
- ❖ Sie setzen ihr Wissen ein, um gemeinsam Neues zu erproben, etwas Sinnvolles zu tun, freudvoll geistige und körperliche Fähigkeiten zu trainieren
- ❖ der AktivTreff ist kostenfrei für die TeilnehmerInnen, ausgenommen Materialkosten wie Lebensmittel
- ❖ Für die Umsetzung stehen pro Monat EUR 100,- zur Verfügung

Unterstützung durch die Gemeinde und Styria vitalis

- ❖ beim Aufbau einer Gruppe und Bekanntmachen des AktivTreffs
- ❖ bei inhaltlichen und organisatorischen Fragen
- ❖ durch ein Vernetzungstreffen aller AktivCoaches zum Erfahrungsaustausch und Reflexion

Sie sind interessiert?

Melden Sie sich ->



Mag^a Drⁱⁿ Christine Neuhold
christine.neuhold@styriavitalis.at
 0316/82 20 94 – 51

Hintergrundinformation zum Projekt

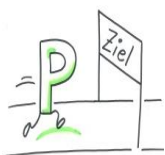
AktivTreffs für BürgerInnen 65+

Soziale Treffpunkte mit aktivierenden Angeboten für ältere Menschen, tragen dazu bei, dass diese aktiv und gesund bleiben. Styria vitalis entwickelte in Kooperation mit kompetenten Partnern ein Schulungsprogramm mit den Schwerpunkten Ernährung, Bewegung und psychosoziale Gesundheit, das interessierte Freiwillige aus der Zielgruppe zu AktivCoaches ausbildet. Im Rahmen von AktivTreffs setzen die AktivCoaches ihr Wissen für und mit älteren BürgerInnen ein, um gemeinsam Neues zu erproben, etwas Sinnvolles zu tun, freudvoll geistige und körperliche Fähigkeiten zu trainieren und Gelegenheiten zu nützen neue Menschen kennenzulernen.



Facts

- ❖ **Träger:** Styria vitalis
- ❖ **Kooperationspartner:** STGKK, FH JOANNEUM Studiengang Ergotherapie und Diätologie, GO ON Suizidprävention in der Steiermark, Institut für Gesundheitsförderung und Prävention (IfGP)
- ❖ **Umsetzungspartner:** 8-10 (Gesunde) Gemeinden
- ❖ **Projektdauer:** 13 Monate, 03/2020 bis 03/2021
- ❖ **Fördergeber:** Land Steiermark, Gesundheit und Fonds Gesundes Österreich (FGÖ)



Ziele

- ❖ **Schulung** von interessierten **Freiwilligen**, die sich gerne für und mit älteren Menschen engagieren und als **AktivCoaches** tätig werden wollen.
- ❖ **Aufbau** durch AktivCoaches **betreuter AktivTreffs** in den Projektgemeinden mit **BürgerInnen 65+** zur **Stärkung** ihrer **Gesundheitskompetenz** und **sozialen Integration**



Unterstützung

- ❖ Gezielte **Begleitung** der Projektgemeinden und **AktivCoaches** durch MitarbeiterInnen von Styria vitalis
- ❖ **Unterstützung** durch die Gemeinde bei der Mobilisierung, Bewerbung und Organisation sowie
- ❖ **kostenlose** Bereitstellung von **Räumlichkeiten** und Infrastruktur