

Kosten

Die Teilnahmegebühr wird je nach Teilnehmerzahl direkt mit den Kommunen abgerechnet.

Anmeldung

Anmeldungen bis zum **24.03.2020** an:
Voehringer.Kerstin@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 02-43153
Telefax 07 11 39 02-53153

B.U.S.

Bewegen - Unterhalten – **S**paß haben

**Qualifizierungsprogramm für das Ehrenamt
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 vier Ausbildungs-Bausteine. Bei Ihrer anschließenden Ehrenamts-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 Ehrenamtliche/r 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.**
Dienstag, 21.04.2020, 9 bis 13 Uhr
Landratsamt Esslingen, Pulverwiesen 11
73726 Esslingen am Neckar
Kleiner Sitzungssaal (Altbau)
- 2. „Fünf Esslinger“ nach Dr. Runge – Bewegungsprogramm zum Erhalt von Bewegung, Muskeln und Knochen**
Donnerstag, 23.04.2020, 9 bis 13 Uhr
Landratsamt Esslingen, Pulverwiesen 11
73726 Esslingen am Neckar
Raum 10.003 (Neubau)
- 3. Erste-Hilfe-Training – Fit für den Notfall**
Dienstag, 28.04.2020, 9 bis 12.15 Uhr
Johanniter Unfallhilfe,
Eschbacher Weg 5,
73734 Esslingen am Neckar
- 4. Wiederholungen, u. a. „Fünf Esslinger“**
Donnerstag, 30.04.2020, 9 bis 13 Uhr
Landratsamt Esslingen, Pulverwiesen 11
73726 Esslingen am Neckar
Raum 10.003 (Neubau)

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

Ehrenamtliche gesucht