

## Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Wenn Sie wieder ein positives Lebensgefühl haben möchten und uneingeschränkte Mobilität, dann fordern Sie doch gerne unseren Aktivierenden Hausbesuch an.

Wir geben Ihnen gerne weitere Auskünfte oder nehmen Ihre Anmeldung entgegen.

## Sie möchten ehrenamtlich in diesem Dienst tätig werden?

Sie haben:

- Freude am Gespräch und am Umgang mit Menschen in höheren Alter
- ein gutes Rhythmiikgefühl
- Tagesfreizeit

Zusätzlich sind Sie:

- körperlich fit

Dann könnte dies vielleicht ein passendes ehrenamtliches Engagement für Sie sein.

Sie haben Interesse? Wir beraten Sie gerne und beantworten weitere Fragen. Die Kontaktdaten dazu finden Sie auf der Rückseite.



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

Informationen zum **Aktivierenden Hausbesuch** und allen weiteren Angeboten des Roten Kreuzes erhalten Sie bei Ihrem DRK-Kreisverband:

### **Deutsches Rotes Kreuz Geschäftsstelle Karlsruhe**

Ettlinger Straße 13  
76137 Karlsruhe

Telefon: 0721 955 95-181

Fax: 0721 955 95-179

E-Mail: [soziales@drk-karlsruhe.de](mailto:soziales@drk-karlsruhe.de)

# Aktivierender Hausbesuch

## Bewegung zu Hause



## Was ist der Aktivierende Hausbesuch?

Der Aktivierende Hausbesuch soll dazu beitragen, dass im Alter die Mobilität gefördert und die sozialen Kontakte beibehalten werden.

Mit zunehmendem Alter wird die Beweglichkeit des Körpers durch ganz normale Verschleißerscheinungen beeinträchtigt. Hier ist es wichtig, durch gezielte Übungen die Mobilität beizubehalten.



**Setzt sich zusammen aus:**

- 30 Minuten Bewegung
- 30 Minuten Gespräch

### Regelmäßige und gezielte Bewegungsübungen helfen dabei:

- das Gleichgewichtsgefühl zu stärken
- die Koordinationsfähigkeit zu verbessern
- die Gehfähigkeit zu verbessern
- die Reaktionsfähigkeit zu verbessern
- die Muskulatur zu stärken
- die Lebensqualität bei zu behalten
- den Altersprozess zu verzögern

Diese Übungen werden durch eine/n Ehrenamtliche/n vor Ort durchgeführt und fördern neben den Übungen, auch den sozialen Kontakt.

## Was bietet der Aktivierende Hausbesuch noch?

- ein gutes Gefühl zu seinem Körper
- Stärkung der Selbstsicherheit im Alltag
- körperliches und psychisches Wohlbefinden
- Verminderung der Sturzgefahr
- sozialen Kontakt mit den Ehrenamtlichen

## Aktivierender Hausbesuch zum Erhalt des sozialen Kontaktes:

Neben dem regelmäßigen Besuchen der Ehrenamtlichen entsteht eine angenehme und freundliche Atmosphäre.

Es findet sich Zeit für **Bewegende Gespräche** und sinneserfüllte **Erfolgserlebnisse**. Dies trägt ebenfalls zu einem guten und **positiven Lebensgefühl** bei.



Der Aktivierende Hausbesuch ist ein Gewinn für die Besuchenden und die Besuchten. Gemeinsam stellen sie sich den Herausforderungen des Älterwerdens mit seinen Einschränkungen und den neuen Möglichkeiten.



## Wer wird besucht?



- **Ehemalige Teilnehmer unserer Bewegungsgruppen**
- **Senioren, die nicht mehr außer Haus kommen**

## Was kostet das? Finanzierung

Der Termin kostet pro Stunde **18,50€**. Wie häufig der Aktivierende Hausbesuch stattfinden soll, bestimmen sie selbst.

Gerne beraten wir Sie über die Möglichkeiten der Kostenübernahme bzw. über die Abrechnung über die zusätzlichen Betreuungsleistungen gemäß § 45b SGB XI.

Je nach Betreuungsbedarf haben Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz Anspruch auf einen Grundbetrag, bzw. einen erhöhten Betrag. Dazu beraten wir Sie zusätzlich in einem persönlichen Gespräch.