

## Sturzprävention zu Hause für ältere Menschen

Nachbarschaftshilfe Taufkirchen Unterhaching hat wieder Plätze frei!



*Im Gleichgewicht  
Foto: Ralf Wilschewski*

Taufkirchen – „Im Gleichgewicht“ heißt das individuelle Sturzpräventionsprogramm zu Hause für Seniorinnen und Senioren im Rahmen von „Gemeinsam statt einsam“. Die Ehrenamtlichen, die für dieses Projekt nach dem Otago-Training geschult wurden, haben die Übungen schon an ihre älteren Übungspartner weitergeben können und berichten von großen Fortschritten. So mancher ältere Mensch, der sich nach einem Sturz nicht mehr getraut hatte, das Haus zu verlassen, konnte nach Abschluss des Programms sogar wieder ohne Begleitung rausgehen. Ab sofort sind wieder Plätze frei! Das Programm umfasst zehn Hausbesuche von Ehrenamtlichen, die ihren älteren Übungspartner bei individuellen Bewegungsübungen anleiten. Die Kosten betragen 150,00 € für zehn Hausbesuche.

**Maja Argyriou, Leiterin Service- und Beratungsstelle für ältere Menschen:** „Werden Sie wieder sicherer beim Gehen und machen Sie mit bei unserem Sturzpräventionsprogramm speziell für zu Hause lebende ältere Menschen! Sie können so Ihr Sturzrisiko verringern, denn die Übungen fördern gezielt spezielle Muskelgruppen und unterstützen Ihren Gleichgewichtssinn. Sprechen Sie mich gerne an!“

**Weitere Infos und Anmeldung:** Maja Argyriou, Leiterin Service- und Beratungsstelle für ältere Menschen, T (089) 666 10 03 90 oder [beratung@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de](mailto:beratung@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de)

### Und danach?

Für Ältere, die sich fit genug fühlen, um wieder an einer externen Gruppengymnastik teilzunehmen, bietet die Nachbarschaftshilfe auch Fitness-Kurse an. Montags von 09.00 bis 10.00 findet in der Service- und Beratungsstelle für ältere Menschen beispielsweise der Kurs „fit & beweglich im Alltag“ statt. Die Kosten betragen 10,00 € pro Trainingseinheit.

Ab 20. September wird in Kooperation mit dem SV-DJK Taufkirchen ein Anschlusskurs an das Sturzpräventionsprogramm „Im Gleichgewicht“ angeboten. Immer freitags von 10.00 bis 11.00 Uhr im Haus der Nachbarschaftshilfe, Ahornring 119 in Taufkirchen. Die Kosten für diesen Kurs betragen 100 € für zehn Trainingseinheiten. Eine Teilkostenübernahme durch die Krankenkasse ist möglich.

Vorsitzende Gabriele Eggers ■ Vereinsregister Nr.: 7931 ■ Steuer-Nr.: 143/219/90232

Kreissparkasse München Starnberg Ebersberg ■ IBAN DE81 7025 0150 0380 4710 03 ■ VR Bank München Land eG ■ IBAN DE85 7016 6486 0000 5100 25