

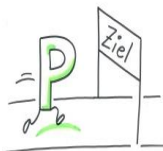
AktivCoaches für AktivTreffs

Soziale Treffpunkte mit aktivierenden Angeboten für ältere Menschen tragen dazu bei, dass sie 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, um neue Menschen kennenzulernen.



Facts

- ❖ **Angebot:** Styria vitalis
- ❖ **Kooperationspartner:** ÖGK, FH JOANNEUM Studiengang Ergotherapie, GO ON Suizidprävention in der Steiermark
- ❖ **Umsetzungspartner:** 8-10 Gesunde Gemeinden



Ziele

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

Angebot im Überblick



Schulung von AktivCoaches

- ❖ Wir suchen für das **Schulungsprogramm** gut verankerte Freiwillige aus der Zielgruppe, die Freude und Interesse daran haben, sich für ältere Menschen zu engagieren. Sie verfügen im besten Fall über eine Basisqualifikation in einem der Bereiche Bewegung / Ernährung / psychosoziale Gesundheit.
- ❖ **Schulung:** 1-3 Personen aus einer Gemeinde nehmen an der zweieinhalb-tägigen Schulung zum AktivCoach teil.
- ❖ **Schulungstermin:** FR 10. Juni 2022, 13.00-17.30 Uhr
SA 11. Juni 2022, 8.30-17 Uhr
SA 2. Juli 2022, 9.00-17.30 Uhr
- ❖ **Schulungsort:** wird noch bekannt gegeben
- ❖ **Kosten:** € 150 inkl. Verpflegung pro TeilnehmerIn für Gemeinden in Kooperation 1, kostenfrei für Gemeinden in Kooperation 2
- ❖ **Schulungsinhalte:**
 - altersgerechte Ernährung, Freude am (gemeinsamen) Essen/Kochen
 - Aufbau von Bewegungskompetenzen für den Alltag (*Tun, was gut tut*)
 - Sturzprophylaxe und Tipps zur Wohnraumanpassung
 - Stärken der Resilienz, mit eigenen Ressourcen auseinandersetzen
 - Fördern der sozialen Teilhabe älterer Frauen und Männer im sinnstiftenden, gemeinsamen Aktivwerden in den Gruppentreffen



Bekanntmachen des AktivTreffs und der AktivCoaches

- ❖ Die Gemeinde und Styria vitalis unterstützen beim Aufbau einer Gruppe (Bewerbung, Bereitstellung von Räumlichkeiten, etc.)

Umsetzung des AktivTreffs

- ❖ Wöchentliche oder 14-tägige AktivTreffs, moderiert von den geschulten AktivCoaches
- ❖ Der AktivTreff ist kostenfrei für die TeilnehmerInnen
- ❖ Themenbereiche im AktivTreff orientieren sich an den Schulungsinhalten sowie an den Bedürfnissen der TeilnehmerInnen (vom achtsamen Waldspaziergang über Lebensmittel-Quizzes und gemeinsames Verkosten bis hin zur Sturzprophylaxe)
- ❖ Styria vitalis steht den AktivCoaches bei Bedarf bei inhaltlichen und organisatorischen Fragen zur Verfügung
- ❖ Vernetzungstreffen aller AktivCoaches zum Erfahrungsaustausch und zur Reflexion
- ❖ Der AktivTreff soll nachhaltig in der Gemeinde verankert werden



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