

# Bewegt zu Hause mobil sein



## Geistig und körperlich mobil sein im Alter

Wie schwer es ist, auch dann beweglich zu bleiben, wenn die Knochen uns nicht mehr so schnell folgen oder gar ganz in Streik treten, darüber können viele ältere von uns einiges erzählen. Das muss aber nicht so bleiben, denn in Brück und Umgebung gibt es jetzt Freunde und Freundinnen für Ihre Gesundheit – oder kurz: uns, die Gesundheitsbuddys.

## Was sind Gesundheitsbuddys ...

Gesundheitsbuddys sind zertifizierte Ehrenamtler:innen. Wir sind bei den Pflegekassen über den Wirbelsäulenverein Borkheide e.V. zugelassen. Das Programm der Gesundheitsbuddys für Körper, Geist und Seele wurde von der Uni Wien entwickelt.

## ... und wie arbeiten sie?

Wir kommen zu Ihnen nach Hause und erarbeiten mit Ihnen im Rahmen Ihrer Möglichkeiten ein Programm für gemeinsame Gespräche sowie geistige und körperliche Übungen. Unsere Arbeit fördert Ihre Selbstständigkeit, Kraft, Gleichgewicht und Koordination. Sie mobilisiert Sie und hält Sie dadurch körperlich und geistig fit.

# Wir sind Ihre Gesundheitsbuddys



## Das können wir für Sie tun:

- Wir begleiten Sie aus der Einsamkeit.
- Wir steigern Ihre Selbstständigkeit.
- Unser Bewegungsangebot führt zu mehr Mobilität.
- Wir entlasten pflegende Angehörige.
- Sie werden glückliche Nutzerin oder Nutzer.

## Melden Sie sich direkt bei uns:

Koordination: John Peter Dostal, Tel.: 0152/28 76 67 57  
Seniorenbeauftragte Amt Brück, Tel.: 033844/62-157  
E-Mail: [Gesundheitsbuddys@web.de](mailto:Gesundheitsbuddys@web.de)

## Und was kostet ein Besuch?

Die Kosten übernimmt die Pflegekasse. Unser Verein IK-Nummer 461217786 schließt mit Ihnen oder Ihren Angehörigen einen Vertrag ab. Der monatliche Entlassungsbeitrag ab Pflegegrad 1 kann für unsere Aufwandsvergütung von 13 € je Stunde verwendet werden. Selbstzahler sind ebenso willkommen.