

Sturzprävention

Viele ältere Menschen haben Angst vor Stürzen und deren Folgen. Unfälle dieser Art ließen sich jedoch oftmals vermeiden. Die AOK Nordost hat ein Bewegungsprogramm zur Sturzprävention entwickelt, das in Kooperation mit der Stadt Nauen auch in Nauen und aktuell in zwei Ortsteilen angeboten wird. Senioren können durch die Teilnahme an der Sturzprävention ihre Mobilität und damit ihre Lebensqualität steigern.

Geschulte Trainingsgruppenleiter führen wöchentlich Gruppentrainings durch, welche für alle Teilnehmer kostenfrei sind. Ziele des Programms

- Selbstständigkeit, Mobilität, Koordination, Balancegefühl und Kraft älterer Menschen möglichst lange erhalten
- Vorbeugung von Stürzen und sturzbedingten Unfallfolgen
- Förderung sozialer Kontakte und Spaß an Bewegung

Kontaktieren Sie uns, wenn Sie daran teilnehmen möchten und melden sich bitte telefonisch zu den unten aufgeführten Möglichkeiten unter 03321 – 408 244 bei der Seniorenbeauftragten der Stadt, Frau Prochnow.

Die Angebote haben ggf. Kapazitätsgrenzen und deshalb ist es möglich, dass Sie nicht sofort in die Wunschgruppe vermittelt werden können.

Angebote in der Kernstadt und den Ortsteilen von Nauen:

Angebot bei / im	Adresse	Tag	Uhrzeit	Ansprechpartnerin
AWO Nauen	Paul-Jerchel-Str. 6	Montag	11 Uhr	Frau Besser
Familien- und Generationen-zentrum Nauen	Ketziner Str. 1	Mittwoch	13 Uhr	Frau Boeske
Familien- und Generationen-zentrum Nauen	Ketziner Str. 1	Freitag	13 Uhr	Frau Lüdecke
Goethe-Gymnasium/ Turnhalle Nauen	Parkstr. 7	Montag	19 Uhr	Frau Rogge
Tagesklinik / Sportraum Nauen	Ketziner Str. 24	Donnerstag	13 Uhr	Frau Laffers
DGH OT Markee	Neuhofer Landweg 15	Mittwoch	14 Uhr	Frau Walter
KITA OT Gr. Behnitz	Alte Gärtnerei 4	Dienstag	19 Uhr	Frau Liepe
Scheunenweg / Turnhalle Nauen	Scheunenweg 27	Dienstag	19 Uhr	Frau Wenzel

Den Fitnessparcours im Stadtbad können Sie ebenfalls kostenfrei außerhalb der Badesaison als Spazierweg regelmäßig nutzen. Schließen Sie sich zu kleine Gruppen zusammen und werden gemeinsam aktiv.

Außerdem möchten wir Sie dazu animieren, die Bewegunginseln mit den Möglichkeiten des Arm- und Beintrainings an verschiedenen Standorten aktiv zu nutzen.

Wenn Sie selbst eine Sportgruppe leiten und sich somit ehrenamtlich engagieren möchten, können wir kostenfreie Weiterbildungen über den Projektpartner anbieten.