

## Haben Sie Interesse am Aktivierenden Hausbesuch?

Übungsleiterinnen des Deutschen Roten Kreuzes kommen einmal in der Woche zu Ihnen oder Ihren Angehörigen und bringen Zeit für Gespräche und Bewegung mit.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte einfach an Ihren DRK-Kreisverband.

## Möchten Sie selbst Übungsleiterin werden?

Wenn Sie Freude am Gespräch und Umgang mit Menschen in höherem Alter haben – und eine Aufgabe suchen, die viel Spaß, Bestätigung und sinnerfüllte Erfolgserlebnisse mit sich bringt –, dann werden Sie doch einfach zur „Besucherin“.

Informationen zur Ausbildung und den Möglichkeiten auch wohnortnaher Einsätze gibt Ihnen gern ebenfalls Ihr DRK-Kreisverband.

## Ein breites Angebot.

Haben Sie weitere Fragen zu unseren Leistungen? Dann wenden Sie sich an Ihren DRK-Kreisverband oder die bundesweite, kostenfreie Info-Nummer.

Wir informieren Sie gern über die weiteren Angebote des Deutschen Roten Kreuzes rund um ein gutes, langes Leben – ganz in Ihrer Nähe oder auch am Wohnort Ihrer Verwandten.

- Hausnotruf
- Essen auf Rädern
- Fahrdienste für Behinderte und Senioren
- Gesundheitsprogramme
- Seniorenmittagstisch
- Tagesausflüge
- Reisen für Senioren
- Erste Hilfe für Senioren

### **DRK-Kreisverband Calw e.V.**

Rudolf-Diesel-Str. 15  
75365 Calw  
Tel. 07051/7009-140  
sabine.wiegand@drk-kv-calw.de  
www.drk-kv-calw.de

**Infos bundesweit und kostenfrei:**

**08000 365 000**

**Rufen Sie uns an. Wir sind für Sie da.**

**365 Tage im Jahr.**

**Aktivierender  
Hausbesuch.  
Lange gut leben.**



# Aktivierender Hausbesuch. Lange gut leben.



## Bewegende Gespräche.

Wer ein gutes Gefühl für seinen Körper hat und weiß, was er kann, bewegt sich jeden Tag sicher durch den Alltag. Diese Selbstsicherheit kann geübt werden.

Vor allem, wenn die Beweglichkeit für Kopf und Körper in der vertrauten Umgebung stattfindet. Zu einem guten Leben in den eigenen vier Wänden gehört körperliches und psychisches Wohlbefinden. Jeder aktiv gehaltene Muskel, erst recht jeder verhinderte Sturz ist Grund genug, sich für den Besuchsdienst des Roten Kreuzes zu entscheiden.

## Selbstbestimmt zu Hause.

Im hohen Alter wird die Beweglichkeit des Körpers durch ganz normale Verschleißerscheinungen eingeschränkt. Regelmäßige und gezielte Bewegungsübungen zu Hause leisten einen wertvollen Beitrag, um Altersprozesse zu verzögern und die Lebensqualität zu erhalten.

Das Rote Kreuz hat diesen Bedarf bei der stetig wachsenden Gruppe hochaltriger, allein zu Hause lebender Menschen erkannt. Und eins ist sicher: Den geschulten, ehrenamtlichen DRK-Übungsleiterinnen schlägt bei ihren „aktiven Hausbesuchen“ durchweg große Sympathie und Freude entgegen.



## Wachsen und Gewinnen.

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



Der aktivierende Hausbesuch wird auch deshalb zum Erfolgsrezept, weil er körperliche Aktivierung, Gespräche und Begegnung zusammenbringt: das beste und einfachste Mittel gegen Einsamkeit und Isolation.