



## FREIWILLIGE MITARBEIT IN DER BEWEGUNGSRUNDE „BEWEGUNG IM ALTER“

Bewegung ist für SeniorInnen auch im höheren Lebensalter, mit bereits vorhandenen Einschränkungen, ein wichtiger Faktor zur Verbesserung der Lebensqualität. Vor allem dann, wenn die Bewegung mit einem hohen Spaßfaktor verbunden ist und gemeinsam in der Gruppe die Beweglichkeit trainiert und soziale Kontakte gefördert werden.

### Aufgaben

- Gestaltung von Übungsstunden für SeniorInnen mit Bewegungseinschränkungen
- Vorbereitung des jeweiligen Übungsablaufs und der benötigten Materialien (inkl. Herstellung einfacher Materialien)
- Anleitung zu einfachen Bewegungsabläufen, angepasst an die Möglichkeiten der TeilnehmerInnen
- Einbau von Gedächtnistraining in den Übungsablauf
- Förderung von sozialen Kontakten
- Aufräumarbeiten nach Ende der gemeinsamen Bewegungsstunde
- Dokumentation der Übungsstunde

### Einsatzort/Zeitspende

- Bezirksstelle Bertha v. Suttner, Negerlegasse 4/3, 1020 Wien (Untergeschoß)
- jeden Dienstag, 10:30 -12:30 Uhr oder 12:30 -14:30 Uhr (Juli – Oktober Sommerpause)

### Das sollten sie mitbringen

- Interesse am Umgang mit SeniorInnen
- Freude an körperlicher Bewegung
- Tagesfreizeit unter der Woche
- Geduld
- Einfühlungsvermögen
- Humor
- Bereitschaft, sich längerfristig zu engagieren

### Wir bieten

- Lehrgang zum/zur SeniorenbetreuerIn
- Fort- und Weiterbildungen (z.B. ÖRK- Ausbildung „TrainerIn für Bewegung mit SeniorInnen“)
- Gemeinschaftliche Aktivitäten
- Vergünstigungen bei div. Kooperationspartnern
- Tätigkeitsnachweis

### Nächste Schritte

- Aufnahme auf einer Bezirksstelle
- Erste Hilfe Kurs
- Sammeln von Praxiserfahrung in bestehender Bewegungsstunde im Beisein erfahrener KollegInnen

**Kontakt: Gertraud Bayer**

✉ [gertraud.bayer@wrk.at](mailto:gertraud.bayer@wrk.at)

☎ 0664-604621 6078

