

# Mit anderen Partnern

Um nachhaltig etwas zu ändern, wird die Implementierung des Projekts in kommunale Strukturen angestrebt, so sollen die Angebote über den Projektzeitraum hinaus in der Kommune verankert werden.

Das Projekt soll in der Kommune dauerhafte Bewegungsangebote schaffen, die die Gesundheit und die Lebensfreude sowie das soziale Miteinander fördern.

Hierzu arbeitet das Deutsche Rote Kreuz eng mit den Landkreisen sowie dem Regionalverband Saarbrücken und dem Verein für Prävention und Gesundheitsförderung (PuGiS e.V.) zusammen.

Das Deutsche Rote Kreuz möchte auch mit anderen Partnern in der Kommune eng zusammenarbeiten und gemeinsame Angebote schaffen.

Sprechen Sie uns an!



DRK-Landesverband  
Saarland e.V.



DRK-Landesverband  
Saarland e.V.



**Sie möchten an FAMoS teilnehmen  
oder uns unterstützen?**

## Ihre Ansprechperson

**DRK-Landesverband Saarland e.V.**  
Wilhelm-Heinrich-Straße 7-9  
66117 Saarbrücken

**Claudia Ruppert**  
Projektleitung FAMoS

Tel.: 0681/5004-243  
famos@drk.saarland  
www.drk.saarland



Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



**Fit im Alter –  
Mobil im Sozialraum  
(FAMoS)**

[www.drk.saarland](http://www.drk.saarland)

[www.drk.saarland](http://www.drk.saarland)

# Gesund älter werden

Körperliche Aktivität ist einer der wichtigsten Einflussfaktoren für ein gesundes und aktives Altern. Daher ist es wichtig, älteren Menschen Maßnahmen anzubieten, welche körperliche Aktivität und Mobilität fördern, um gesundheitliche Risiken zu verringern.

Das Projekt „Fit im Alter – Mobil im Sozialraum“ (FAMoS) soll durch Bewegungsförderung und soziale Teilhabe zunehmendem Mobilitätsverlust, Vereinsamung und damit einhergehend der Bildung chronischer Krankheiten und Pflegebedürftigkeit entgegenwirken.

Ziel ist es, ältere Menschen dabei zu unterstützen, aktiver zu werden und Angebote in ihrer Umgebung zu nutzen. Das Projekt wird in den Landkreisen Saarlouis, Neunkirchen, St. Wendel und im Regionalverband Saarbrücken umgesetzt.

Die Förderung erfolgt durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a Abs. 3 SGB V ([www.gkv-buendnis.de](http://www.gkv-buendnis.de)).



# Bausteine von FAMoS

## Besuche zu Hause durch Seniorenbesucher/innen

Qualifizierte Ehrenamtliche besuchen über einen befristeten Zeitraum die Senior/innen zu Hause, motivieren durch niedrigschwellige Bewegungsübungen die älteren Menschen wieder zu mehr körperlicher Aktivität und besprechen, wie sie ihren Alltag gesundheitsförderlicher gestalten können. Ziel ist es, die Teilnehmer/innen dauerhaft in Gruppenangebote zu vermitteln.

## Gruppenangebote für Ältere

Das Deutsche Rote Kreuz im Saarland schafft in Regionen, in denen es keine Angebote gibt, mit Kooperationspartnern oder alleine, dauerhafte Strukturen für die Bewegungsförderung von Senior/innen. Hier ist der Aufbau von Outdoor-Bewegungsangeboten geplant, die auf unterschiedliche Fähigkeiten und Bedürfnisse der Zielgruppe eingehen und von qualifizierten Seniorentainer/innen angeleitet werden.

Das Bewegungsprogramm findet wohnortnah und nach Möglichkeit im Freien statt wie auf öffentlichen Grünflächen, Parkanlagen und Sportplätzen.



# Engagement

## Werden Sie Seniorenbesucher/in!

Zur Durchführung der Besuche hat der DRK-Landesverband Saarland ein Schulungskonzept entwickelt. Zukünftige Besucher/innen werden durch eine Qualifizierung auf ihre Tätigkeit vorbereitet.

Die Seniorenbesucher/innen sollen bereit sein, mindestens einen Besuch wöchentlich zu übernehmen.

Ihre Aufgaben sind:

- Bewegungsanleitungen bei Senior/innen zu Hause.
- Ältere Menschen für die Thematik „Gesundheit und Bewegung“ zu begeistern.
- Weitervermittlung der Teilnehmenden in Gruppenangebote.

Die Qualifizierung zum/r Besucher/in hat einen Umfang von 40 Unterrichtseinheiten (5 Tage), hinzu kommt eine Erste Hilfe Ausbildung (1 Tag).

## Unterstützen Sie uns als Trainer/in!

Zur Durchführung von Bewegungsprogrammen draußen werden Trainer/innen gesucht, die bereits über eine qualifizierte Ausbildung als DRK-Übungsleiter/in oder vergleichbare Ausbildungen bei Sportverbänden verfügen, oder eine entsprechende berufliche Qualifizierung mitbringen.

Das DRK schult die Trainer/innen an einem Tag (8 Unterrichtseinheiten) zur Durchführung eines Bewegungsangebots im Freien für Senior/innen.

