## Herzlich Willkommen

Wir freuen uns, Ihnen das von der Possehl-Stiftung unterstützte **Projekt „bewegt und belebt“** vorzustellen.
Ziel des Projektes ist es, herauszufinden, wie man die Gesundheit älterer Menschen mit Unterstützungsbedarf und der Personen, die ihnen regelmäßig helfen, fördern kann.

## Das Kombi-Angebot auf einen Blick

Ältere Personen ab 65 Jahren mit Unterstützungsbedarf erhalten 2 x wöchentlich das Training „**Lübecker Modell Bewegungswelten**“ (**LMB**) (siehe Rückseite).

Personen, die diesen Menschen regelmäßig helfen (mind. 2 x wöchentlich) treffen sich währenddessen 1 x wöchentlich zum „**Klönschnack**“ (siehe Rückseite).

## Wissenschaftliche Begleitung

Die Teilnehmenden an den Gruppenangeboten und etwa 80 weitere Personen in ähnlicher Situation, aber ohne Gruppenangebot, werden innerhalb von neun Monaten 3 bis 4 x untersucht bzw. befragt. So soll herausgefunden werden, welche Wirkungen die Gruppenangebote haben.

## Projektleitung

Forschungsgruppe Geriatrie Lübeck des Krankenhaus Rotes Kreuz Lübeck
– Geriatriezentrum –
Marlistraße 10
23566 Lübeck

Deutsches Rotes Kreuz

## Weitere Informationen zum Projekt

**www.forschungsgruppe-geriatrie-luebeck.de**

LÜBECKER MODELL
Bewegungswelten

## Melden Sie sich gerne bei uns

Haben Sie Fragen oder möchten Sie teilnehmen?

**Karen Buchtal**
Telefon: 0451-98902-205
Mail: buchtal@geriatrie-luebeck.de

**Robert Wentzel**
Telefon: 0451-98902-211
Mail: wentzel@geriatrie-luebeck.de

# Kombi-Angebot

bewegt und belebt

**Für ältere Menschen mit Unterstützungsbedarf**

**und**

**Personen, die ihnen regelmäßig helfen**

Gefördert durch die
Possehl Stiftung

# Lübecker Modell Bewegungswelten

**Seniorinnen und Senioren, die an den meisten Tagen Unterstützung brauchen**, aber selbstständig stehen können, bietet „**bewegt und belebt**“ mit dem „**Lübecker Modell Bewegungswelten**“ (LMB) ein Training, das Gleichgewicht, Kraft, Ausdauer, Fingerfertigkeit, Gelenkbeweglichkeit, geistige Leistungsfähigkeit und die Kommunikation untereinander fördert.

- Gruppentraining 2 x wöchentlich
- je 1 Stunde inkl. 15 Minuten Pause

Für die begleitende wissenschaftliche Untersuchung werden innerhalb von neun Monaten 4 x kurze Tests gemacht, z. B. zum Gleichgewicht und Gehen.

***Für weitere Informationen nehmen Sie gern Kontakt mit uns auf!***

LÜBECKER MODELL
Bewegungswelten

## „Klönschnack“

**Personen, die regelmäßig einen älteren Menschen unterstützen** (mind. 2 x wöchentlich) bietet bewegt und belebt“ einen Austauschraum in entspannter Atmosphäre mit anderen, die in ähnlicher Weise betroffen sind.

- 1 Treffen wöchentlich, zeitgleich in der Nähe des Trainings der unterstützten Person.

Im „**Klönschnack**“ werden Tipps und Erfahrungen ausgetauscht, Fachleute geben Auskunft über pflegespezifische Themen und es werden Bewegungs- und Entspannungsübungen durchgeführt.
Die Gruppe bestimmt selbst die Schwerpunkte. Ein wichtiger Aspekt ist dabei die Stabilisierung der eigenen Gesundheit

trotz der vorhandenen Herausforderungen. Dabei werden körperliche, geistige und seelische Aspekte berücksichtigt.

***Die Teilnahme ist kostenfrei.***

Für die begleitende wissenschaftliche Untersuchung werden 3 x Befragungen vorgenommen, z. B. zu Belastungen und Wohlbefinden.

***Bei Interesse zur Teilnahme melden Sie sich gern und erfahren Sie weitere Details.***

***Es grüßt Sie herzlich***
***Ihr Projekt-Team***

bewegt und belebt