



WIENER ROTES KREUZ

Aus Liebe zum Menschen.




ÜBUNG MACHT DAS LEBEN

Programm zur geistigen und körperlichen Aktivierung

Das Übungsprogramm ist ein kostenloses Angebot zur **Förderung von geistiger und körperlicher Fitness**. Es unterstützt dabei, zu Hause aktiv zu bleiben.

Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen oder einer beginnenden Demenz stehen in ihrem Alltag zunehmend vor besonderen Herausforderungen. Dazu gehören Vergesslichkeit und Konzentrationsschwierigkeiten, aber auch Veränderungen der Sprache oder des Verhaltens. Geeignete Betreuungs- und Unterstützungsangebote für Betroffene und ihre Angehörigen sind besonders wichtig, um eine hohe Lebensqualität zu ermöglichen. Sie können dabei helfen, aktiv zu bleiben und dementielle Entwicklungen zu verzögern.

Das Rote Kreuz startet daher gemeinsam mit **DIGITAAL**  ein Projekt zur Begleitung von Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen in Wien. Teilnehmende erhalten 12 Monate lang ein kostenloses Übungsprogramm, dabei werden sie von ausgebildeten Trainer*innen des Roten Kreuzes persönlich betreut.

Nähere Informationen finden Sie auf der Rückseite.

Was ist das Übungsprogramm?

Das Tablet-gestützte Training zur **geistigen und körperlichen Aktivierung** wurde von Expert*innen entwickelt. **Rätsel, Spiele, Gedächtnis- und Bewegungsübungen** sprechen unterschiedliche Sinne an und sorgen vor allem für Spaß und Abwechslung im Alltag.

Rotkreuz-Mitarbeiter*innen besuchen Teilnehmende **einmal pro Woche für ca. 1 Stunde** und führen mit ihnen gemeinsam das Übungsprogramm durch.

Das Tablet wird für die Dauer des Projekts kostenlos zur Verfügung gestellt.



Wer begleitet das Übungsprogramm?

Die ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen des Roten Kreuzes werden während ihrer Tätigkeit professionell beraten und begleitet. Umfangreiche Schulungen ermöglichen einen **besonders sensibilisierten und wertschätzenden Umgang** mit Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen oder Demenz und deren Angehörigen.

Zu Beginn und am Ende des Projekts erhalten Teilnehmende ein **kostenloses Erstgespräch** und eine **Untersuchung** der individuellen Fähigkeiten durch spezialisierte Fachexpert*innen, um das Übungsprogramm bestmöglich anzupassen.

Wie kann ich mitmachen?

Für die kostenlose Teilnahme am Projekt oder unverbindliche Informationen wenden Sie sich an Teresa Hofstätter.



Teresa Hofstätter

Projektleiterin im Wiener Roten Kreuz

☎ 01/79 580 3704

✉ teresa.hofstaetter@wrk.at

Ich freue mich über Ihren Anruf!