

vhs/kunstschule • schulstr. 13/1 • 70794 filderstadt

Amt für Schulen und Vereine  
Sozialplanung für Senioren  
Jürgen Wagner-Haußmann  
Martinstr. 6  
70794 Filderstadt

## Volkshochschule / Kunstschule

Schulstraße 13/1  
70794 Filderstadt

Telefon 0711 77394-5  
Telefax 0711 77394-99

[www.filderstadt.de](http://www.filderstadt.de)

Gabi Alber  
Fachbereichsleitung  
Gesundheit  
Tel.: 0711 77394-61  
[galber@filderstadt.de](mailto:galber@filderstadt.de)

Filderstadt, 15. Juli 2015

Guten Tag, Herr Wagner-Haußmann,

nachfolgend das Konzept für zwei ganz besondere Seniorenkurse der VHS – ich kann guten Gewissens sagen, dass uns diese Kurse sehr am Herzen liegen, weil wir sehen, wie gut es den Betroffenen nicht nur körperlich, sondern auch seelisch gut tut.

Es wäre schön, wenn dieses Konzept Anerkennung findet, nicht zuletzt auch wegen des ehrenamtlichen Engagement der Leute des „SUSEmobil“ und der Referenten des „Treffpunkt Gesundheit“, der in Kürze eine Spende übergeben wird zur Finanzierung der Benzinkosten für Ehrenamtliche, die mit dem Privat-PKW fahren.

Zur Erklärung. Der „Treffpunkt Gesundheit“ ist keine rechtsfähige Institution und auch kein „runder Tisch“, sondern ein Label unter dem die Volkshochschule vorwiegend Vorträge und gelegentlich auch Infoabende anbietet. Mögliche Themen und Referenten werden im losen Kontakt zwischen VHS und verschiedenen ortsansässigen Referenten und Institutionen vorbesprochen.

Freundliche Grüße

*Gabi Alber*

Gabi Alber

# Kurskonzepte für weniger mobile Senioren

---

## Ziel: Verbesserung der körperlichen und seelischen Situation

- durch Bewegungsangebote, die vorhandene Ressourcen stärken
- Einschränkungen akzeptieren und im Rahmen der individuellen Möglichkeiten verbessern
- Zusammensein mit Gleichgesinnten

## Erster Lösungsansatz:

1. Fachlich qualifizierte Kursleitung
2. Alltagsorientiertes Kurskonzept
3. Fahrdienst für Senioren, die weniger mobil sind – möglichst gratis

## Konkretes Konzept

1. Kursleitung Elke Lörcher  
Physiotherapeutin, Trainingsleiterin Sturzprävention, Zusatzqualifikation Geriatrie, langjährige Erfahrung in der Geriatrie  
Weiterqualifikation zur Rollator-Kursleiterin, Finanzierung Volkshochschule
2. Alltagsorientiertes Kurskonzept – s. nachstehende Kursausschreibung
3. Gratis-Fahrdienst für Senioren, die weniger mobil sind  
Netzwerk Volkshochschule – SUSEmobil – Treffpunkt Gesundheit
  - Die Volkshochschule ist Trägerin der Kurse und kümmert sich im Kursinhalte, Werbung, Organisation und Finanzierung
  - Die ehrenamtlichen Mitarbeiter des SUSEmobil (Altenzentren Förderverein Filderstadt e.V.) übernehmen den Fahrdienst. Da mehrere Personen gleichzeitig von verschiedenen Punkten aus zum Kursort gebracht werden müssen, kommen dabei vorwiegend deren Privat-PKWs zum Einsatz.
  - Der Treffpunkt Gesundheit wird sich an den Kursen durch Spenden beteiligen, mit denen die Benzinkosten der Ehrenamtlichen gedeckt werden sollen.  
Zur Erklärung: Der Filderstädter „Treffpunkt Gesundheit“ ist ein Modell, das sich landesweit sehen lassen kann: Bei sämtliche Gesundheitsvorträgen der Volkshochschule sowie einigen praxisorientierte Infoabende arbeiten qualifizierte Referentinnen und Referenten, die Eintrittspreise sind relativ niedrig und sämtliche Einnahmen fließen einem guten Zweck zu. Dadurch konnte schon so manches erfolgreiche Projekt auf den Weg gebracht werden.

## Die Kurse konkret

Alle Beteiligten kommen sehr gerne und erfahren spürbare Verbesserungen.

## KURSAUSSCHREIBUNGEN

### Rollator-Training

---

#### **Praxiskurs für Betroffene mit oder ohne Begleitung und Interessierte, die mit dem Gedanken an einen Rollator spielen**

Elke Lörcher, Physiotherapeutin, Trainingsleiterin Sturzprävention, Zusatzqualifikation Geriatrie, Besitzen Sie vielleicht erst seit kurzem einen Rollator und fühlen sich noch nicht so ganz sicher mit Ihrem neuen Begleiter oder nutzen Sie ihn schon länger und wollen im Umgang mit ihm noch mehr Geschicklichkeit erlangen? Beim Rollator-Training üben Sie gemeinsam mit Gleichgesinnten - je nach Wetterlage an der frischen Luft oder in der Halle. Wir helfen Ihnen, den Rollator richtig einzustellen, damit er für Sie eine sichere Gehhilfe darstellt und Ihnen einen aufrechten Gang, möglichst ohne Rückenschmerzen, ermöglicht. Das Gehen auf verschiedenen Untergründen sowie das Erlernen und Meistern von möglichen Gefahren und Stolperfallen üben wir ebenso wie den sicheren Umgang mit den Bremsen, das Überwinden von Hindernissen ohne viel Kraftaufwand, das Bewältigen von Bordsteinkanten oder das Gehen auf abschüssigen Wegen und das Ein- und Aussteigen in einen Bus. Eine Aufwärmgymnastik zur Mobilisierung der Gelenke und das Trainieren von Hinsetzen und Aufstehen gehört auch dazu.

Wir stellen Ihnen gerne einen Leih-Rollator zur Verfügung. Wer selbst noch keinen Rollator besitzt, sich vielleicht aber schon mit dem Gedanken trägt, ist herzlich willkommen zum Schnuppern. Begleitpersonen sind ebenfalls willkommen.

Kleingruppe (max. 8 Personen).

Service für Senioren, die nicht mehr ganz so mobil sind: Der kostenlose Fahrdienst "SUSEmobil" holt Sie unentgeltlich von zu Hause ab und bringt Sie nach dem Kurs wieder zurück. Bitte bestellen Sie diesen Fahrdienst baldmöglichst bei uns - das Fahrzeug ist leider nicht rollstuhlgerecht (Sandra Kalestra, Tel. 0711/77394-75, skalestra@filderstadt.de). Bitte tragen Sie gutes Schuhwerk für draußen und bringen Sie saubere rutschfeste Schuhe für die Halle mit.

#### **3453**

Fr, ab 25.9., 10.30-11.30 Uhr, 6 x  
Harthausen, Sporthalle Brandfeld  
€ 23 (21)

### 60-plus stabil und mobil

---

#### **Selbstständig und sicher im Alter**

Elke Lörcher, Physiotherapeutin, Trainingsleiterin Sturzprävention, Zusatzqualifikation Geriatrie  
Unser Gleichgewicht gibt uns Sicherheit auf Schritt und Tritt: Im Haushalt, im Straßenverkehr und beim Spielen mit den Enkeln. Ein ausreichendes Maß an Kraft ist die wesentliche Voraussetzung für die Durchführung von vielen Alltagsaktivitäten: Fürs Treppensteigen, Aufstehen vom Stuhl oder das Tragen der Einkaufstaschen. Beides, Gleichgewicht und Kraft, trainieren wir gezielt in netter Gemeinschaft, um damit den Erhalt unserer Selbständigkeit im Alter entscheidend zu verbessern. Wenn Ihnen der Kurs nicht zusagt, können Sie sich nach dem ersten Termin problemlos wieder bei uns abmelden. Sollten Sie krank werden und nicht weitermachen können, haben wir Verständnis.

Kleingruppe (max. 15 Personen).

Service für Senioren, die nicht mehr ganz so mobil sind: Der kostenlose Fahrdienst "SUSEmobil" holt Sie unentgeltlich von zu Hause ab und bringt Sie nach dem Kurs wieder zurück. Bitte bestellen Sie diesen Fahrdienst baldmöglichst bei uns - das Fahrzeug ist leider nicht rollstuhlgerecht (Sandra Kalestra, Tel. 0711/77394-75, skalestra@filderstadt.de). Bitte mitbringen: Getränk, rutschfeste Turn-/Gymnastikschuhe.

#### **3454**

Fr, ab 25.9., 9-10.15 Uhr, 14 x  
Nicht am 11.12.  
Harthausen, Sporthalle Brandfeld  
€ 68 (61)