

Was ist ein AktivTreff?

Ein AktivTreff ist ein wöchentlich stattfindendes einstündiges Gruppentreffen für BürgerInnen 65+, das wahlweise und je nach Wetterlage im Freien oder in diversen Räumen in der Gemeinde stattfinden kann.

Inhaltliche Schwerpunkte der Treffen sind:

- altersgerechte Ernährung, Freude am (gemeinsamen) Essen/Verkosten
- Aufbau von Bewegungskompetenzen für den Alltag (Tun, was gut tut)
- Sturzprophylaxe und Tipps zur Wohnraumanpassung
- Stärken der Resilienz
- Möglichkeiten zur sozialen Teilhabe
- Einbringen eigener Themen und Stärken (Tanz, Kräuterkunde, Entspannungstechniken etc.)

Ihre Rolle als AktivCoach!

Sie setzen ihr bewährtes und neu erlerntes Wissen ein, um gemeinsam Neues zu erproben, etwas Sinnvolles zu tun, freudvoll geistige und körperliche Fähigkeiten zu trainieren

Sie versuchen die TeilnehmerInnen zu motivieren aktiv zu werden und in kleinen Schritten Neues auszuprobieren und nicht zu überfordern.

Sie beteiligen die TeilnehmerInnen, indem sie je nach Möglichkeit auch ihre Ideen aufgreifen und ein Miteinander im Tun entsteht.

Sie dokumentieren die umgesetzten Treffen in der Dokumentationsvorlage.

Sie nehmen am Vernetzungstreffen im Nov./Dez. zum Austausch mit allen AktivCoaches teil.

Organisation eines AktivTreffs

Ihr Ansprechpartner in der Gemeinde unterstützt sie in der Organisation des AktivTreffs. Sie überlegen gemeinsam, welcher Tag und Uhrzeit gut geeignet sind. Die Gemeinde stellt dafür kostenfrei In- und Outdoor Räumlichkeiten zur Verfügung und unterstützt das Bekanntmachen des AktivTreffs durch gezielte Bewerbung in der Gemeindezeitung und anderen Foren (Seniorenvereine etc.).

Wenn Lebensmittel eingesetzt werden kann dafür ein Beitrag von den TeilnehmerInnen eingehoben werden.

Die Aufwandsentschädigung für die AktivCoaches wird über die Gemeinde abgewickelt.

Umsetzung der ‚AktivTreffs‘ von Oktober 2020 bis März 2021

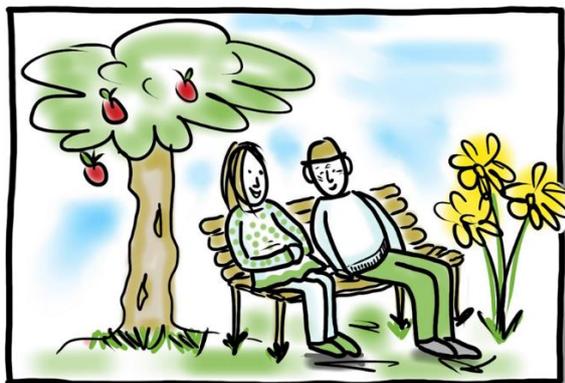
(23 Stunden)



- Wir marschieren – Hilfsmittel und was uns sonst noch unterstützt
- Wald- und Wiesenwanderung – unsere Füße tragen uns
- Gleichgewicht und Kraft hilft Stürze zu vermeiden
- Schritt für Schritt steigern wir uns



- Die Ernährungs-Pyramide – was tut uns gut?
- Der ideale Teller?
- Essen als Genusslebnis – Verkosten und Neues kennenlernen
- Hilfsmittel und Techniken für gelenkschonendes Arbeiten – wir schneiden einen Obstsalat



- Stehen Sie unter Stress? – welche Faktoren begünstigen das?
- Meine Energietankstellen
- Achtsamer Wald-Wiesen-Streifzug
- Was ich schon immer tun wollte ...
- So stärken wir unsere soziale Kompetenz

www.brightpicture.at

Gutes Gelingen in der Umsetzung!

Gefördert aus Mitteln des Fonds Gesundes Österreich und des Landes Steiermark.