

Kampagne

„Ich bewege mich, mir geht es gut!“

Bewegung im öffentlichen Raum

Fortbildungsveranstaltung „Gemeinsam gut zu Fuß“

- Anleitung von Rollator- und Spaziergehgruppen für Ältere“
am 14. September. 2018

Programmablauf der Fortbildung „Gemeinsam gut zu Fuß“

am 14.09.2018 in Mainz Gonsenheim

Uhrzeit	Programmpunkt
10:00	Begrüßung LZG - Kurze Vorstellungsrunde
10:30	Anleitung von Spaziergehgruppen Wie wird eine Spaziergeh-Rollatorgruppe eingerichtet? – Von der Auswahl eines passenden Treffpunktes bis zur Bewerbung des Angebotes. Marina Scherrer (Bewegungsbegleiterin, Turngemeinde Kriegsheim)
12:00	MITTAGSPAUSE
12:45	Umgang mit dem Rollator Theorie und Praxis, mental und anwendungsbezogen zum Nutzen eines Rollators, der richtigen Handhabung und persönliche Anpassung sowie den häufigsten Fehlern im Umgang. Angelika Kräuter-Uhrig (seit 15 Jahren selbst Rollatorgeherin)
14:00	KAFFEEPAUSE
14:15	Bewegungsräume bedarfsgerecht gestalten Wie können Bewegungsgruppen in den Prozess der Erschließung von weiteren öffentlichen Bewegungsräumen miteinbezogen werden? Welche Anlaufstellen in der Kommune gibt es für welche Belange? Tobias Baumgärtner (KOBRA-Beratungszentrum für kommunale Bürgerbeteiligung)
15:30	Rückfragen/Austausch/offenes Ende
16:00	Schulungsende