

Regionale Unterstützung

Ihre Ansprechpartnerinnen in den DRK-Kreisverbänden

DRK-Kreisverband Merzig-Wadern e.V.

Petra Knaubert
Telefon 06838 / 8999 - 72
knaubertp@drk.saarland

DRK-Kreisverband Neunkirchen e.V.

Anna Montag
Telefon 06824 / 204 96 - 0
montaga@drk-kv-neunkirchen.de

DRK-Kreisverband Saarbrücken e.V.

Julia Brunner
Telefon 0681 / 375 91 - 0
sozialarbeit@kv-saarbruecken.drk.de

DRK-Kreisverband Saarlouis e.V.

Petra Knaubert
Telefon 06838 / 8 999 - 72
knaubertp@drk.saarland

DRK-Kreisverband St. Ingbert e.V. für den Saarpfalzkreis

Anca Ligensa
Telefon 06894 / 100 - 340
ligensaa@kv-st-ingbert.drk.de

DRK-Kreisverband St. Wendel e.V.

Sabrina Fritz
Telefon 06851 / 939 68 - 0
sabrina.fritz@drkwnd.de



DRK-Landesverband
Saarland e.V.



DRK-Landesverband
Saarland e.V.



Gerne informieren wir Sie über das Projekt und wie Sie sich beteiligen können!

Ihre Ansprechperson

DRK-Landesverband Saarland e.V.

Skyla Keller
Projektleitung FAMoS66

Wilhelm-Heinrich-Straße 7-9
66117 Saarbrücken

Telefon 0681 / 5004 - 243
famos@drk.saarland
www.drk.saarland



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT
Saarland

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach §20a SGB V



**Fit im Alter –
Mobil im Sozialraum 66
(FAMoS66)**

www.drk.saarland

www.drk.saarland

Gesund älter werden in saarländischen Kommunen

Im Projekt „Fit im Alter – Mobil im Sozialraum 66“ (FAMoS66) richtet sich an Menschen in höherem Lebensalter, die noch nicht chronisch krank oder pflegebedürftig sind. Es werden Angebote zur Bewegungsförderung und der sozialen Teilhabe zusammengefasst.

Besonders im Alter haben regelmäßige Bewegung und Kräftigung der Muskulatur positive Auswirkungen auf die Aktivitäten des täglichen Lebens. Auch der Klimawandel wird gerade bei älteren Menschen zunehmend zu einer Gesundheitsgefahr. Durch Information und Hinweise auf gesundheitsförderliche Maßnahmen werden die Teilnehmenden unterstützt.

Neben einem verhaltenspräventiven Ansatz leistet FAMoS66 einen Beitrag zur Entwicklung altersfreundlicher Kommunen und flankiert die seniorenpolitische Landesinitiative Saar66.

Die Förderung erfolgt mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen des GKV-Bündnisses für Gesundheit im Saarland (https://www.gkv-buendnis.de/buendnisaktivitaeten/wir_in_den_laendern/saarland/saarland.html).



Bausteine von FAMoS 66

Machen Sie mit! Wir besuche Sie zu Hause.

Unsere Ehrenamtlichen besuchen über einen befristeten Zeitraum ältere Menschen ohne Pflegegrad. Sie bieten kostenfrei den Teilnehmenden ein Bewegungsprogramm an und informieren über die gesundheitlichen Gefahren von Hitze, UV-Strahlung oder Umweltbelastungen.

An Gruppenangeboten teilnehmen!

Das Deutsche Rote Kreuz im Saarland bietet Bewegungsgruppen (mit Kooperationspartnern oder eigenverantwortlich) für Menschen in höherem Lebensalter an, die von ausgebildeten Trainerinnen und Trainern geleitet werden. In ortsnahen Gruppenangeboten – Indoor wie Outdoor – bleiben Senioren fit durch Beweglichkeits- und Kräftigungsübungen gepaart mit einem geselligen Miteinander ohne Leistungsdruck.

Alle Angebote sind für die Teilnehmenden kostenfrei!

Mit anderen Partnern

Zur Nachhaltigkeit wird die Implementierung des Projekts in kommunale Strukturen angestrebt, so sollen die Angebote über den Projektzeitraum hinaus in der Kommune verankert werden.

Hierzu arbeitet das Deutsche Rote Kreuz eng mit den Landkreisen, dem Regionalverband Saarbrücken und den Städten und Gemeinden zusammen.

Engagement

Werden Sie ehrenamtliche Seniorenbesucher/in!

Zur Durchführung des Projekts werden Multiplikatoren (Seniorenbesucher/innen) geschult, die die Teilnehmenden über einen begrenzten Zeitraum wöchentlich zu Hause besuchen. Hierzu hat der DRK-Landesverband Saarland ein Schulungskonzept entwickelt. Zukünftige Besucher/innen werden durch eine Qualifizierung auf ihre Tätigkeit vorbereitet. Die Seniorenbesucher/innen sollten bereit sein, mindestens einen Besuch wöchentlich zu übernehmen.

Ihre Aufgaben sind:

- Bewegungsanleitungen bei Senior/innen zuhause
- Ältere Menschen für die Thematik „Gesundheit und Bewegung“ zu begeistern.
- Informieren zum Thema Klima und Gesundheit

Die kostenfreie Qualifizierung zum Besucher/in hat einen Umfang von 5 Tagen und fällt unter das saarländische Bildungsfreistellungsgesetz, hinzu kommt eine Erste Hilfe Ausbildung (1 Tag).

