

## Haben Sie Interesse am Aktivierenden Hausbesuch?

Übungsleiterinnen des Deutschen Roten Kreuzes kommen einmal in der Woche zu Ihnen und bringen Zeit für Bewegung und Gespräche mit. Bei Interesse wenden Sie sich bitte einfach an Ihren DRK Kreisverband in Dillenburg.

## Aktivierende Hausbesuche verschenken

Wenn Sie einen Angehörigen haben, der aus Alters- oder Gesundheitsgründen viel Zeit alleine zu Hause verbringt, schenken Sie ihm einmal pro Woche den Aktivierenden Hausbesuch. Sie können bei uns Geschenkgutscheine erwerben.

## Möchten Sie selbst Übungsleiterin werden?

Wenn Sie Freude am Gespräch und Umgang mit Menschen im höheren Alter haben – und eine Aufgabe suchen, die viel Spaß, Bestätigung und sinnerfüllte Erfolgserlebnisse mit sich bringt –, dann werden Sie doch einfach zur „Besucherin“.

Informationen zur Ausbildung gibt Ihnen gern ebenfalls Ihr DRK Kreisverband.

## Ein breites Angebot

- Haus-Notruf-Dienst
- Begleitung und Hilfe im Haushalt
- Menü-Service
- Gesundheitsprogramme
- Altenpflegeeinrichtungen
- Tages- und Kurzzeitpflege
- Ambulante Dienste
- Betreutes Wohnen
- Seniorentreffpunkte
- Selbsthilfegruppen
- Seniorenreisen
- Kurberatung und -vermittlung
- Therapiehund-Teams

## Kontakt

### DRK Kreisverband Dillkreis e.V.

Gerberei 4, 35683 Dillenburg  
Tel.: 02771 / 3030  
[www.drk-dillenburg.de](http://www.drk-dillenburg.de)

### Ansprechpartnerin im DRK:

Birgit Göbel  
Tel.: 02771 / 30339  
[birgit.goebel@drk-dillenburg.de](mailto:birgit.goebel@drk-dillenburg.de)



# Aktivierender Hausbesuch Lange gut leben



# Aktivierender Hausbesuch

## Lange gut leben



### Bewegtes Miteinander

Im hohen Alter wird die Beweglichkeit des Körpers durch ganz normale Verschleißerscheinungen eingeschränkt. Wer ein gutes Gefühl für seinen Körper hat und weiß, was er kann, bewegt sich jeden Tag sicher durch den Alltag. Diese Selbstsicherheit kann geübt werden.

Beim Aktivierenden Hausbesuch werden ältere und hochbetagte Menschen von speziell geschulten, ehrenamtlichen DRK Übungsleiterinnen zu Hause besucht. Vor Ort werden unter Anleitung der Übungsleiterin individuelle Übungen gemacht.

### Selbstbestimmt zu Hause

Zu einem Leben in den eigenen vier Wänden gehört körperliches und psychisches Wohlbefinden. Jeder aktiv gehaltene Muskel, erst recht jeder verhinderte Sturz ist Grund genug, sich für den Besuchsdienst des Roten Kreuzes zu entscheiden.

Die regelmäßigen und gezielten Übungen zu Hause leisten einen wertvollen Beitrag, um Altersprozesse zu verzögern und die Lebensqualität zu erhalten.



### Ein Gewinn für alle

Der Aktivierende Hausbesuch ist ein Gewinn für die Besuchten und die Besuchenden. Gemeinsam stellen sie sich den Herausforderungen des Älterwerdens mit seinen Einschränkungen und den neuen Möglichkeiten.



Der Aktivierende Hausbesuch wird auch deshalb zum Erfolgsrezept, weil er Gespräche, körperliche und geistige Aktivierung zusammenbringt: das beste und einfachste Mittel gegen Einsamkeit und Isolation.

**Die Kosten für den Aktivierenden Hausbesuch können nach § 45 SGB XI über die Pflegekasse abgerechnet werden.**