

## **Gemeinsam spazieren und Freude teilen**

Um der Vereinsamung entgegenzuwirken und gleichzeitig die körperliche Aktivität zu fördern, bietet Pro Senectute Solothurn ein Begleitangebot für Seniorinnen und Senioren an: Eine sogenannte Bewegungspatenschaft durch einen Bewegungscoach. Die Bewegungscoachs begleiten ältere Menschen beim Spaziergang und fördern somit diese alltäglichen Bewegungsabläufe selbstständig auszuführen. Die individuelle, niederschwellige Bewegungsförderung zielt zudem darauf ab, die mobile Sicherheit zu Hause zu erhalten oder wieder zu erlangen. Ein schöner wichtiger Nebeneffekt dabei ist die Förderung der sozialen Kontakte. Die Bewegungscoachs sind freiwillige Mitarbeitende, welche an einer kostenlosen Schulung auf ihre Tätigkeit vorbereitet werden. Die Einsätze finden in der Regel einmal pro Woche am Wohnort der älteren Person statt.

Bei Interesse melden Sie sich bei: Pro Senectute Solothurn, Kim-Anja Jerjen, 032 626 59 70, kim.jerjen@so.prosenectute.ch

Zeichen: 983 inkl. Leerzeichen

Autorin: Kim-Anja Jerjen



Freiwilliger Bewegungscoach begleitet Senior beim Spazieren