

Die besondere persönliche ambulante Betreuung

## Geronto-logisch!

Bewegung & Begleitung im Alter

Mobil bleiben  
trotz Einschränkungen!



Sich bewegen ...  
... macht Freude  
... macht Sinn

**Bewegung ist die Grundlage für Mobilität und ein wesentlicher Aspekt für Lebensqualität im Alter.** Um den Alltag so selbstständig wie möglich zu gestalten, sind körperliche und geistige Beweglichkeit unerlässlich. Menschen mit Einschränkungen brauchen Unterstützung, um in Bewegung zu bleiben bzw. wieder zu kommen. Kontinuität und Regelmäßigkeit sind dabei besonders wichtig.

### Geronto-logisch! und PlatVisjes Begleitete

**Radfahrten** bieten individuelle Begleitung und Betreuung mit dem Schwerpunkt Bewegung an:

- „buten un binnen“
- mit und ohne Fahrrad / Tandem
- in der eigenen Häuslichkeit oder in einer Senioren-Einrichtung
- sportlich oder spielerisch
- auf die Biografie bezogen

### Information, Termine, Gutscheine

#### Juliane Katrin Visser

Gerontologin M.Sc.

Tel.: 0441 / 361 69 157

Mobil: 0157 / 536 464 67



E-Mail:

post@geronto-logisch.de

begleitete-radfahrten@geronto-logisch.de

[www.geronto-logisch.de](http://www.geronto-logisch.de)

[www.begleitete-radfahrten-ol.de](http://www.begleitete-radfahrten-ol.de)

PlatVisjes'  
Begleitete Radfahrten

## Begleitete Radfahrten

bringt Sie im Oldenburger Stadtgebiet und Umland nach draußen, an die frische Luft, in die Natur! Eine Fahrradfahrt aktiviert nicht nur den Kreislauf, sondern regt alle Sinne an und macht Spaß.

### Einzelradbegleitung

z.B. bei Orientierungsschwierigkeiten  
Sie fahren auf Ihrem eigenen Rad/Dreirad und ich begleite Sie dabei.

### Zweirad-Tandem „Deep“

z.B. bei Beeinträchtigungen der Hör- oder Sehfähigkeit. Auf dem „Deep“ sitzen wir hintereinander.

### Barrierefreies Dreirad-Tandem „FunzGo“

bei fortgeschrittener Erkrankung von z.B. Demenz, Parkinson, Multipler Sklerose oder nach einem Schlaganfall. Auf dem „FunzGo“ sitzen wir nebeneinander.

## Kurzfahrten, Ausflüge, Tagestouren



## Ambulante Begleitung und Betreuung, Schwerpunkt Bewegung

Runter vom Sofa, rein ins Vergnügen ...

- Begleitung bei sportlichen Aktivitäten (z.B. Radfahren, Joggen, Wandern, Schwimmen, Tischtennis, Paddeln) oder ins Fitness-Studio
- mobilitätsbezogene Übungen, z.B. Rollator-Training
- Einübung alltagspraktischer Beweglichkeit
- Förderung der Körperwahrnehmung
- spielerische Bewegung



## Vorträge und Schulungen

### Themenschwerpunkt Demenz:

- Diagnose und wie geht's weiter?
- Unterstützung und Entlastung bei häuslicher Pflege
- Gelingende Kommunikation
- Bewegung und Sport
- Trauma durch Flucht und Vertreibung
- Altern unterm Regenbogen