

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 eignen 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

Die besondere persönliche ambulante Betreuung

Geronto-logisch!

Bewegung & Begleitung im Alter

Mobil bleiben
trotz Einschränkungen!



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

www.geronto-logisch.de
www.begleitete-radfahrten-ol.de

PlatVisjes'
Begleitete Radfahrten

Begleitete Radfahrten

bringt Sie im Oldenburger Stadtgebiet und Umzu 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 „Fun2Go“

bei fortgeschrittener Erkrankung von z.B. Demenz, Parkinson, Multipler Sklerose oder nach einem Schlaganfall. Auf dem „Fun2Go“ 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