



SPAZIER- TREFFS IN BIELEFELD





Komm,

HERZLICH WILLKOMMEN

E
BI

SPORTBUND
BIELEFELD

wir gehen spazieren.

DAS MÖCHTEN WIR HEUTE VORSTELLEN



**SPAZIER-TREFFS
als Angebot im
Quartier**

**SPAZIER-TREFFS
auf den Weg
bringen**

**DIE
SPAZIER-TREFF
Pat*in**

**Gute Beispiele,
Termine, Fahrplan,
Netzwerk**

SPAZIER-TREFFS AUF DEN WEG BRINGEN

SPAZIER-TREFF- PAT*INNEN

- Freiwillige Begleiter*innen finden und für die Idee begeistern.
- Info über Aufgaben, Erwartungen und persönlichen Gewinn
- Einladung zur Schulung SPAZIER-TREFF Pat*in fit machen

WERBUNG

- Flyer, Presse, Internet, Mund-zu-Mund
- Begleitetes Spazierengehen – sich sicher fühlen
- Keine Kosten – Keine Anmeldung

PRAXIS

- Standort/Ortsteil/Quartier und geeigneten Treffpunkt festlegen. 1x die Woche, eine Stunde
- Der Start wird öffentlichkeitswirksam kommuniziert.

TERMINE UND FAHRPLAN

1. KOOPERATIONSPARTNER*INNEN IM QUARTIER FINDEN.
EINRICHTUNGEN, VEREINE UND VERBÄNDE FÜR DIE ZIELGRUPPE
2. EHRENAMTLICHE PAT*INNEN FINDEN
3. INFOSTUNDE FÜR INTERESSIERTE PAT*INNEN
4. SCHULUNG DER PAT*INNEN
TERMIN ORT UND ZEIT DER SPAZIERGÄNGE WIRD VON DEN PAT*INNEN FESTGELEGT
5. ERSTELLUNG, DRUCK UND VERTEILUNG DER FLYER IM QUARTIER
6. START DER SPAZIERTREFFS

DIE SPAZIER-TREFF PATEN

PROFIL

Lust auf Bewegung
Kommunikationsfreudig
Ortskundig

ANFORDERUNG

Bereitschaft an einer Kurz-Schulung teilzunehmen

PERSÖNLICHER GEWINN

Anderen helfen mobil zu sein und zu bleiben
Soziales Engagement gibt ein gutes Gefühl
Selbst in Bewegung sein , gut für die eigene Gesundheit

BASISWISSEN FÜR SPAZIER-TREFF PATEN

Leiten und
Begleiten einer
Gruppe

Tipps und
Anforderungen

Motivieren und
Ermutigen

Sicherheitsaspekte

Gehen ist gesund
/ was
regelmäßiges
Training
bewirken kann

Organisatorisches –
Versicherung,
Rechtsfragen, die
Strecken, Treffpunkt,
Dauer etc....

Kleine
gymnastische
Übungen für
Zwischendurch



Und ab jetzt regelmäßig!

**Gleicher Tag,
gleiche Stelle,
gleiche Zeit!**



SPAZIERTREFFS IN BIELEFELD



Ostmannurm Frauenspaziergang

Sennestadt

Schloßhof

Nordpark

Bielefeld Ost

Gadderbaum

Jöllenbeck

Brake

Schildesche

Windflöte/Senne

Stieghorst

Lindenplatz/Lehmstich Frauenspaziergang

Sieker

Baumheide

Kamphofviertel Frauenspaziergang



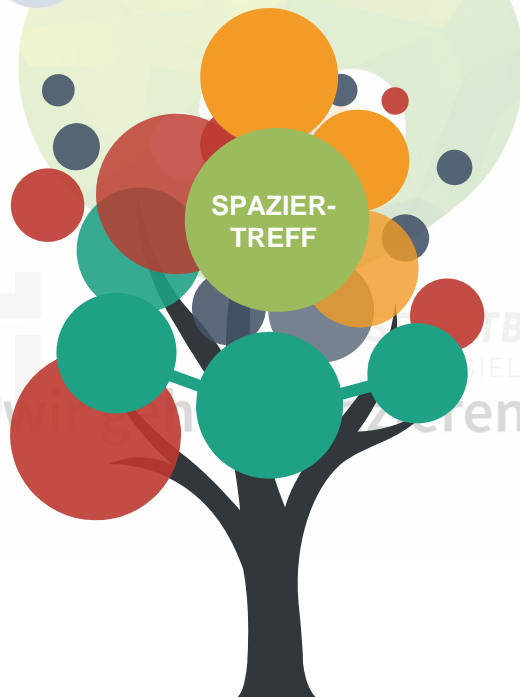
GEWINN FÜR ALLE

GESUNDHEIT

Gewinn für Teilnehmende -
Körper Geist und Seele
profitieren, Isolation und
Vereinsamung im Alter wird
entgegengewirkt

ENGAGEMENT

Gewinn für Ehrenamtliche
- Übernahme einer sinnvollen
Aufgabe, die Spaß macht und erfüllt,
Kompetenzen erwerben und
Wertschätzung erfahren, Jung trifft alt
– voneinander lernen, miteinander
neue Wege gehen



IMAGE

Gewinn für Veranstalter
- gemeinsam engagiert sein
für Ältere Menschen,
Förderung des Miteinanders
im Ort/Stadtteil/Quartier



Komm,

DANKE,
FÜR IHR INTERESSE

wir gehen spazieren.