



## Unterstützung für unsere Senioren-Turngruppe... Denn Bewegung macht beweglich!

Und darum treffen sich im **Alterszentrum Adlergarten** jeden **Montagmorgen von 09.30 Uhr bis 11.15 Uhr** unsere BewohnerInnen - Um sich fit zu halten. Zwei Gruppen von Senioren, starten jeweils nacheinander mit Bewegung in die Woche. Gemeinsam mit unserer Aktivierungsfachfrau und einer freiwilligen Person, dass könnten Sie sein, wird geturnt, gespielt und natürlich gehören auch Entspannungsübungen dazu. Es herrscht eine zwanglose und fröhliche Atmosphäre.

**Ihre Aufgaben in ein paar Stichworten;** Verteilung von Hilfsmitteln (Ball/Seil usw.), Unterstützung bei der Durchführung von Übungen, generelle Entlastung der Aktivierungsfachfrau wo gerade ein Bedarf besteht sowie die Begleitung der einzelnen Bewohner in die Wohngruppe.

Idealerweise wohnen Sie in **Winterthur oder naher Umgebung**. Wenn Sie zudem Freude am Umgang mit älteren Menschen haben, sich gerne bewegen und geduldig sind, dann würde ich mich sehr über Ihre Kontaktaufnahme freuen. Natürlich werden Sie in Ihre Aufgabe gut eingeführt und kompetent begleitet.

Daniela Sidler, Verantwortliche Ressort Freiwilligenarbeit, Alter und Pflege  
Tel. 052 267 33 40 oder [daniela.sidler@win.ch](mailto:daniela.sidler@win.ch)