



## Frischlufthbegleiter

Was sind Frischluftbegleiter? Frischluftbegleiter sind Menschen, die einmal in der Woche einen älteren Menschen zu einem Spaziergang begleiten.

Viele ältere Menschen möchten gerne spazieren gehen, einfach mal rauskommen an die frische Luft, aber alleine fühlen sie sich oft unsicher und freuen sich, wenn jemand sie begleitet. Gemeinsam gibt es draußen vieles zu entdecken und der Spaziergang lässt sich mit einem kleinen Plausch verbinden.

Was braucht man, um Frischluftbegleiter zu werden?

Nicht viel: Freude am Spaziergehen, Offenheit für einen älteren Menschen und ca. eineinhalb Stunden Zeit in der Woche.