

Alten- und Pflegeheim St. Anna

## Bewegungskompetenz schafft Lebensqualität



**Im März fanden 4 Kinaesthetics work shops für alle Mitarbeiter/innen in der Pflege statt mit der Wohnbereichsleiterin und Kinaesthetics Trainerin Monika Oberegger.**

Alle Mitarbeiter hatten bereits über Schulungen Grundkenntnisse zu diesem Thema erlangt, im kommenden Herbst ist ein hausinterner Aufbaukurs geplant.

### **Kinaesthetics = Wissenschaft der Bewegungswahrnehmung.**

Bewegung ist eine Grundlage des Lebens. Die Sensibilisierung der Bewegungswahrnehmung und die Entwicklung der Bewegungskompetenz können bei Menschen jeden Alters einen nachhaltigen Beitrag zur Gesundheits-, Lern- u. Entwicklungsförderung leisten.

Kinaesthetics kann helfen, neue Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken und arbeitsbedingte Rückenschmerzen und Verspannungen anzugehen und im Alter, und/ oder trotz körperlicher Einschränkungen, beweglich und selbständig zu bleiben.

Durch die Sensibilisierung für die eigene Bewegung und die des Gegenübers, lernen die Pfleger jede Unterstützung an die Situation anzupassen und in der Interaktion mit der pflegebedürftigen Person, lern- und gesundheitsfördernd zu gestalten.

### **Work shops**

bieten die Möglichkeit mit einer kleinen Gruppe von Mitarbeitern, außerhalb der geplanten Arbeitszeit, mit den Heimbewohnern gezielt zu arbeiten. Dabei geht es darum, in-



*Die Pfleger der 4. Schulungsgruppe vom 28. Mai: (v. l.) Tatjana Lotti, Martin Weger, Sybille Köfele, Doris Weger, Christine Herbst, Sandra Amertsmann und die Referentin Monika Oberegger.*

dividuelle Themen aus den Kinaesthetics Konzepten herauszufinden, z.B. wie der Heimbewohner angeleitet werden kann, mit möglichst wenig Anstrengung von einer Position in die nächste zu kommen, ( Vom Liegen ins Sitzen, vom Sitzen ins Stehen... ), welche Körperteile das Gewicht übernehmen, welche frei bleiben für die Bewegung, wieviel Zeit und Raum eine Aktivität benötigt, um diese möglichst selbständig durchzuführen, wieviel und wo Unterstützung in den verschiedenen Positionen gegeben wird und

vieles mehr. Auch non verbale Kommunikation kann über Berührung gelingen.

### **Angebot**

Kinaesthetics wird in Zukunft ein zentrales Thema im Haus werden. Deshalb werden auch den Mitarbeitern der übrigen Bereiche und den ehrenamtlichen Helfern Informationsabende angeboten werden. Ziel dabei ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegungskompetenz im Hinblick auf die persönliche Gesundheitsentwicklung.

**SCHMIDL**  
MODE & WÄSCHE  
Qualität zum Wohlfühlen

KALTERN  
A.-Hofer-Str. 17  
T. 0471 963116  
[www.schmidl.it](http://www.schmidl.it)

**CALIDA**

# Spargel

**... täglich frisch ab 17.00 Uhr  
sowie Fr., Sa. und So. von 9.00 bis 12.00 Uhr  
an unserem Verkaufsstand in der Bahnhofstraße  
zwischen Tramin und Neumarkt**

Imma Mayr Anegg - Kurtatsch