

Alten- und Pflegeheim St. Anna

## Wellness- / Entspannungstag



**Es sollte ein Beitrag zur Tagesgestaltung der Bewohner sein, aber nicht nur. Ausgehend von den gesundheitlichen Ressourcen wie die körperlichen und kognitiven Fähigkeiten des Einzelnen einerseits war es möglich ein Mehr an Fitness und Gesundheit anzubieten, andererseits Spaß, Erlebnis und soziales Miteinander zu fördern.**

### Im Raum

Am 21. Juni war der Wohlfühltag angesagt. Im Ergo/Reha-Raum lief am Vormittag leise Entspannungsmusik, während die Seniorinnen sich mit Handmassage und Maniküre von der Ergotherapeutin Martina und der Sozialbetreuerin Carmen verwöhnen ließen. Die Bewohner profitieren von der Zuwendung, etwa weil die Körperpflege mit Massagen ergänzt wird.

Wurde in den vergangenen Wellnessstagen auch Rücken- und Fußmassage angeboten, so wollte man in der warmen Jahreszeit besondere Akzente im Freien setzen.

### Im Südgarten

In Anlehnung an die Gedanken von Dr. Kneipp wurde der Schwerpunkt auf die Sinneswahrnehmung gelegt. Unter den schattenspendenden Bäumen des Südgartens war am Nachmittag eine „Auszeit“ für die Füße vorbereitet.

Zum sinnlichen Erlebnis wurde die Stimulation der Fußsohlen mithilfe von Heu-, Sand-, Tannenzapfen- und Wasserbädern.

Die Nummer eins fiel eindeutig auf das kühlende Nass. Vermag es doch Schwellungen der Beine vorzubeugen.

Gerade bei warmen Temperaturen ist das ein häufiges Problem, da sich wegen der Hitze die Gefäße erweitern und Flüssigkeit in das Gewebe austritt.

„Das muss Bergheu sein,“ stellte eine Teilnehmerin fest, bei dem starken Duft des Heubades. Und damit erwachten Erinnerungen an die eigenen Erlebnisse in der Sommerfrische auf der Mendel.

An das Barfuß-Laufen dachte man bei der Anregung der Fußsohlen mit den Tannenzapfen, die nicht so begehrt waren.

Der Sand hingegen fühlte sich angenehm an und Strand und Meer tauchten aus der Jugendzeit auf. So wurde erzählt und miteinander gelacht. Zum Abschluss stand noch etwas



Die Runde fühlt sich wohl.



Die Wassermelone - besonders begehrt an heißen Tagen!

für den Geschmacksinn bereit: eine reife, saftige, gut gekühlte Wassermelone! Den zwei Mitarbeiterinnen kann zu dem persönlichen

Engagement nur gratuliert werden. Die Freude und der Spaß der Teilnehmerinnen lässt ähnliche Angebote sicher keine Eintagsfliege sein.

**Pfraumer  
Roland & Co OHG**  
d. Dorfmann Wolfgang & Pfraumer Roland

**Beratung, Planung und Ausführung von  
Heizungs-, Sanitär-, Solar-, Staubsauger-,  
Lüftungs- und Klimaanlage**

T. 0471 86 10 14

info@pfraumer.it

www.pfraumer.it