



Mehr Beweglichkeit erreichen

Mit einem Grundkurs Kinaesthetics zur Unterstützung pflegender Angehöriger

Ein Angebot der Pflegekasse
bei der BARMER Aschaffenburg
in Zusammenarbeit mit dem
Kinaesthetics-Trainer
Uwe Wagner und der
Beratungsstelle für Senioren
und pflegende Angehörige

Anmeldung

Beratungsstelle für Senioren
und pflegende Angehörige
Konrad Schmitt
Tel. 09371 6694920
k.schmitt@seniorenberatung-mil.de

Die Kosten für die Unterlagen und das
Kinaesthetics-Zertifikat betragen € 25,00.

Kurstermine

28.04., 4.05., 07.05., 13.05., 20.05., 25.05. und
28.05.2020

Uhrzeit

18:00 – 21:00 Uhr

Referent

Uwe Wagner, Kinaesthetics-Trainer und
Krankenpfleger

Ort

Seniorentreff Mittendrin
Marktplatz 2
63820 Elsenfeld

BERATUNGSSTELLE für
SENIOREN und pflegende
ANGEHÖRIGE



Kinaesthetics

BARMER

Was ist Kinaesthetics?

Sich entlasten und wirksam helfen

Das zentrale Thema von Kinaesthetics ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung bei alltäglichen Aktivitäten. Die Qualität unserer meist unbewussten Bewegungsmuster hat einen erheblichen Einfluss auf unsere Gesundheitsentwicklung und Lebensgestaltung.

Kinaesthetics hilft Ihnen sensibler für Ihre eigene Bewegung zu werden. Die bewusste Sensibilisierung der Bewegungswahrnehmung sowie die Entwicklung der Bewegungskompetenz leisten bei jedem Menschen jeden Alters einen nachhaltigen Beitrag zur Gesundheits-, Entwicklungs- und Lernförderung.

Das Programm Kinaesthetics Pflegende Angehörige

Wenn Sie Angehörige pflegen, bewältigen Sie in Ihrem Alltag große Herausforderungen. Zusätzlich zu Ihrem Alltag helfen Sie dem pflegebedürftigen Menschen bei der Verrichtung seiner alltäglichen Aktivitäten z. B. aufstehen, waschen, sich anziehen oder essen und haben die Aufgabe, für seine Lebensqualität zu sorgen. Diese Doppelrolle kann leicht zu einer Überforderung werden.

Im Programm Kinaesthetics Pflegende Angehörige lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, ihre eigene Bewegungskompetenz zu entwickeln und diese zu nutzen, um ihre Angehörigen in ihren täglichen Aktivitäten zu unterstützen.

Kinaesthetics leistet einen lebenspraktischen und für alle Beteiligten hilfreichen Beitrag zur Erhaltung höchstmöglicher Lebensqualität.

Weitere Informationen finden Sie unter www.wir-pflegen-zuhause.de

Inhalte im Grundkurs Kinaesthetics Pflegende Angehörige:

- Sensibel werden für die eigene Bewegung
- Der Umgang mit Gewicht
- Bewegungsmuster verstehen
- Unterstützen als Lernangebot
- Der Lernprozess in der Familie
- Der Umgang mit Hilfsmitteln