

HANAUERLAND

Journal

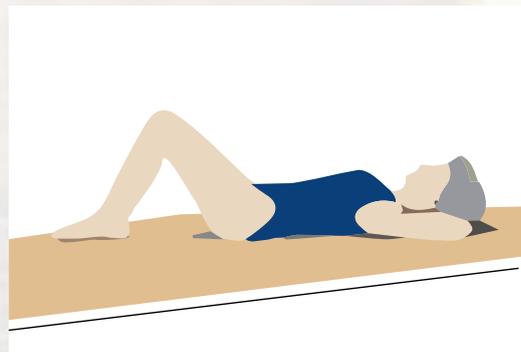
Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Hanauerland

SPEZIAL

In Bewegung bleiben



Ganz schön sportlich!
Warum Bewegung im Alter wichtig ist



Seniorengerechte Sportübungen
Auf die Theorie folgt die Praxis



Seniorenzentrum
Hanauerland
Rheinau-Freistett

Liebe Leserinnen und Leser,



Michaela Ludwig
Einrichtungsleiterin

Ich möchte mich hiermit als neue Einrichtungsleitung des Seniorenzentrums Hanauerland vorstellen. Nähere Informationen zu meiner Person und meinem Werdegang erfahren Sie auf Seite 12.

Menschen, die lange keinen Sport mehr gemacht haben (und das ist Studien zufolge die Mehrheit der Deutschen), verstecken sich gern hinter Sir Winston Churchill. Der legendäre britische Premierminister soll in einem Interview auf die Frage nach dem Geheimnis seines langen Lebens angegeben haben: »Kein Sport, nur Zigarren und Whiskey.« Dieser Ausspruch ist allerdings nicht belegt. Stattdessen weiß man, dass der Brite bis ins hohe Alter ein leidenschaftlicher Reiter war. Halten wir es also lieber mit einem anderen ihm zugeschriebenen Zitat: »**Man muss dem Körper Gutes tun, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.**«

Wie positiv sich Bewegung im Alter auswirkt, schildern wir ab Seite 4. Vielleicht verspüren Sie beim Lesen direkt Lust, eine neue Sportart auszuprobieren oder eine lange vernachlässigte aufzufrischen. Für den Anfang und den Alltag haben wir Ihnen außerdem einfache Übungen für drei wichtige Körperregionen zusammengestellt: Oberkörper, Körpermitte und Füße.

Auch an die anschließende Entspannung haben wir natürlich gedacht. Und so finden sich wie immer viele bunte Eindrücke und Tipps aus unserem Seniorenzentrum.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Herzliche Grüße,

Michaela Ludwig

Michaela Ludwig

ALLGEMEIN

Ganz schön sportlich!

4

Warum Bewegung im Alter an Wert gewinnt und richtig Spaß machen kann

SPEZIAL

Seniorengeeignete Sportübungen

8

In Bewegung bleiben

AKTUELL

Ein gutes Arbeitsklima ist mir wichtig

12

Michaela Ludwig heißt die neue Leiterin

Marktplatzhock

13

Am 22.07.17 in Freistett

Mit Froschkönig und Schneewittchen

14

Sommerfest im Seniorenzentrum Hanauerland

Veranstaltungen

16

Die Pläne fürs letzte Quartal

Den Mitarbeitern den Rücken stärken

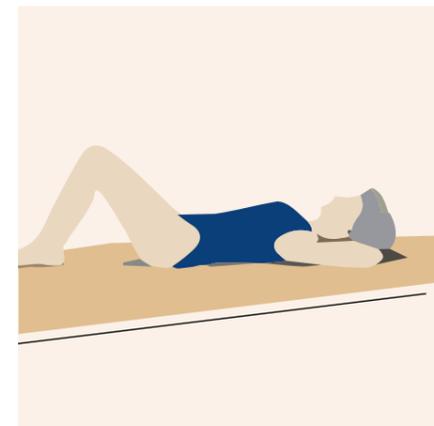
18

Rückenschule in Kooperation mit Physiotherapie-Praxis

IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner auf einen Blick

19



GANZ SCHÖN SPORTLICH

Warum Bewegung im Alter an Wert gewinnt und richtig Spaß machen kann

♥ In jungen Jahren treibt nahezu jeder Sport: in der Schule, im Verein oder einfach so, beim Kicken auf dem Rasen oder Klettern im Wald. Wenn mit der Zeit berufliche Ziele und familiäre Verpflichtungen in den Vordergrund treten, bleibt die sportliche Betätigung oft auf der Strecke. Dabei wird regelmäßige Bewegung mit zunehmendem Alter (und zunehmendem »Schweinehund«) sogar noch wichtiger.

Die gute Nachricht: Es ist nie zu spät, noch einmal mit dem Sport anzufangen! Sicherlich wird man im Rentenalter kein Boxweltmeister und keine Primaballerina mehr. Nicht ohne Grund ist aber beim Deutschen Sportabzeichen auch noch die Altersgruppe »ab 90« vorgesehen. Bevor man sich nach einer längeren Pause jedoch überstürzt wieder in Bewegung setzt, sollte man zunächst eine sportärztliche Untersuchung beim Hausarzt machen lassen, um gesundheitliche Risiken zu vermeiden. Gibt es von medizinischer Seite grünes Licht, gilt es, unbedingt am Ball zu bleiben, auch wenn es nach dem ersten Training vielleicht erst einmal überall zwickt und zwackt. Schmerzen sollten allerdings nicht entstehen! Man muss sich auch nicht völlig verausgaben – viel wichtiger ist es, sich regelmäßig zu bewegen. Wer neben dem Sportprogramm noch Treppen steigt statt Fahrstuhl zu fahren oder zum Einkaufen gern mal einen Umweg geht, tut seinem Körper dauerhaft Gutes. Abwechslung ist bei gesunder Bewegung ohnehin das A und O. Und wer im Alter noch eine ganz neue Sportart beginnt, steigert nicht nur seine physische, sondern auch seine geistige Fitness.





Besonders geeignet für sportliche Neu- oder Wiedereinsteigerinnen und -einsteiger ist das Tanzen. Hier kann jede und jeder dem eigenen Niveau entsprechend mithalten. Selbst Menschen, die auf den Rollstuhl angewiesen sind, können sich oft noch im Takt bewegen. Das Erlernen und Erinnern vorgegebener Bewegungsabläufe soll Demenzerkrankungen vorbeugen oder verloren geglaubte Fähigkeiten wieder aktivieren können. Ganz nebenbei fördert es auch gesellschaftliche Kontakte.

Ähnlich vorteilhaft wirken sich asiatische Sportarten wie Yoga oder die sanften Kampf- und Konzentrationskünste Tai Chi und Qi Gong aus. Nicht ohne Grund sieht man in Asien viele – vor allem auch ältere – Menschen beim sogenannten »Schattenboxen« in öffentlichen Parks. Frische Luft verstärkt die positiven Auswirkungen der gleichmäßigen Trainingseinheiten noch.

Ein echter Klassiker unter den schonenden, aber effektiven Sportarten ist das Schwimmen. In nahezu schwerlosem Zustand fallen einem viele Bewegungen deutlich leichter als an Land. Einige Seniorenzentren verfügen über eigene Bäder, in denen gezielt das nasse Element genutzt wird, um abwechslungsreiche Übungen anzubieten, ohne das Herz-Kreislauf-System der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu belasten.

Im fortgeschrittenen Alter ist nicht nur Ausdauer-, sondern vor allem auch Krafttraining von großem Wert: So hat man dem natürlichen Muskelabbau etwas entgegenzusetzen. Wer jetzt mit hochgezogenen Augenbrauen daran denkt, ein Fitness-Studio aufsuchen zu müssen, kann sich direkt wieder entspannen: Übungen, die das eigene Körpergewicht gezielt einsetzen, sind meist schon effektiv genug.

Immer häufiger sieht man »Generationenspielfläche« mit Geräten aus robustem Metall, die alle Altersgruppen ansprechen sollen und die ideale Gelegenheit bieten, sich ohne zu Zögern in Bewegung zu setzen – auch wenn es vielleicht auf Anhieb etwas ungewohnt anmutet. In der Regel sind Infotafeln angebracht, auf denen genau erläutert wird, wie man gesund trainiert. Besonders beliebt sind Bein-, Schulter-, Arm-, Rücken oder Ganzkörpertrainer. Am besten durchläuft man in einer Art Parcours alle Geräte und spricht so verschiedene Muskeln und die gesamte Motorik an.

Viele Seniorenzentren bieten ein genau auf die Bedürfnisse ihrer Bewohnerinnen und Bewohner zugeschnittenes Gymnastik-Programm an. In der Gemeinschaft turnt und trainiert es sich gleich nochmal so gut. Dazu vielleicht noch ein bisschen Musik und eine kleine, ermutigende Plauderei zwischendurch – und die Übungen kosten keine Überwindung mehr.

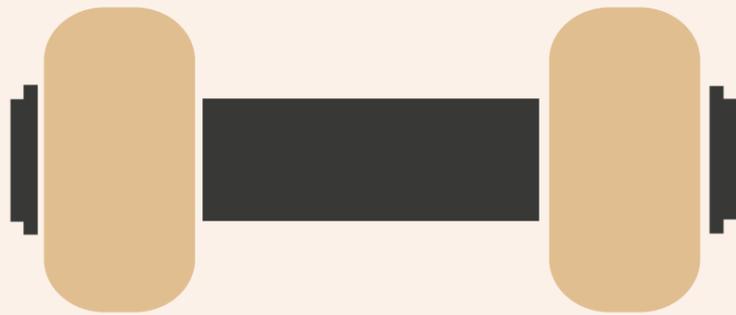
Bei allem sportlichen Ehrgeiz: Pausen und ausreichend lange Erholungsphasen nach der sportlichen Betätigung sind genauso wichtig wie die Bewegung selbst. Den Flüssigkeitshaushalt auszugleichen und sich möglichst gesund zu ernähren, gehört selbstverständlich ebenso dazu wie erholsam zu schlafen und maßvoll mit Alkohol und Tabakwaren umzugehen. ❤️

TIPP:

Einige Krankenkassen fördern sogenannte Gesundheitskurse, indem sie rund 80 Prozent der Gebühren übernehmen! Von Aqua-Jogging bis Nordic-Walking ist das Angebot sehr vielfältig und oft auch speziell auf die Anforderungen von Seniorinnen und Senioren ausgelegt. Erkundigen Sie sich doch einmal bei Ihrer Krankenkasse.



In Bewegung bleiben:
**SENIORENGERECHTE
 SPORTÜBUNGEN**



Auf die Theorie folgt natürlich die Praxis: Wer jetzt motiviert ist, gleich mit dem Training loszulegen, findet hier drei sinnvolle Maßnahmen frei nach dem Motto »starten statt warten«.



Bitte denken Sie daran, vorher abzuklären, ob es bestimmte Bewegungen oder Anstrengungen gibt, die Sie lieber vermeiden sollten. Und auch wenn nichts gegen den Sport spricht, hören Sie immer auf Ihren Körper und machen Sie Pausen, wenn etwas unangenehm sein sollte. Aber nun erst einmal viel Vergnügen mit der Gymnastik!

**Fangen wir oben an
 mit den Armen und dem
 Schulterbereich.**

Sie entscheiden, ob die Übungen im Sitzen oder im Stehen besser für Sie geeignet sind.

Kreisen Sie zunächst einige Male abwechselnd die linke und die rechte Schulter nach vorn und nach hinten. Stellen Sie sich nun vor, dass Sie etwas von einem Ast pflücken wollen, der sich oberhalb Ihres Kopfes befindet. Machen Sie sich dabei so lang wie möglich, strecken Sie die Arme mal abwechselnd und mal gleichzeitig aus und wiederholen Sie das Ganze etwa zehn Male.

Strecken Sie zum Abschluss einen Arm gerade nach vorn, als wollten Sie »Stopp!« sagen. Mit der Hand des anderen Arms ziehen Sie die Finger nun vorsichtig nach hinten. Wechseln Sie die Arme und führen Sie die Übung erneut aus.



Die goldene Mitte: Stärken Sie nun Rumpf, Rücken und Bauch.

Legen Sie sich bequem auf den Rücken und verschränken Sie Ihre Hände im Nacken. Stellen Sie Ihre Beine im 45-Grad-Winkel auf und lassen Sie sie so zu einer Seite fallen.

Drehen Sie nun den Kopf zur anderen Seite und machen Sie einige tiefe Atemzüge. Nehmen Sie wieder die Ausgangsposition ein und wechseln Sie dann die Seite. Wiederholen Sie die Abläufe drei Male. Strecken Sie nun beide Beine lang aus. Winkeln Sie ein Bein an, sodass Hüfte, Knie und Fuß einen 90-Grad-Winkel bilden.

Der Arm auf dieser Seite bleibt lang ausgestreckt auf dem Untergrund liegen.

Heben Sie nun den Kopf sanft an und berühren Sie mit den Fingern des anderen Arms das angewinkelte Knie. Halten Sie diese Position einen Moment und üben Sie, wenn möglich, auch etwas Druck aus.

Danach ist die andere Seite dran. Ruhen Sie sich nach drei Durchgängen erst einmal ein wenig aus.



Das Finale haben wir uns für die Füße aufgehoben.

Sie tragen unser ganzes Gewicht und können eine Extraportion Stärkung gut gebrauchen. Es gibt sehr hilfreiche Sitzgymnastik-Übungen für die Füße. Versuchen Sie einmal folgende:

Ziehen Sie Schuhe und Strümpfe aus. Beginnen Sie anschließend damit, Ihre Zehen einige Male zu spreizen und wieder zusammenzurollen. Heben Sie nun beide Füße so weit wie möglich vom Boden ab und ziehen Sie die Zehen zu sich heran. Wahrscheinlich spüren Sie einen leichten Zug in der Wade – das ist in Ordnung, nur schmerzhaft sollte er nicht sein!

Nach zehn Wiederholungen stellen Sie die Füße wieder ab. Drei Durchgänge dürfen es schon sein. Heben Sie nun nur ein Bein an und strecken Sie es gerade aus. Kreisen Sie leicht mehrere Sekunden mit dem Fuß. Abstellen und das Bein wechseln.

Machen Sie ruhig fünf Wiederholungen pro Bein.



»EIN GUTES ARBEITSKLIMA IST MIR WICHTIG«

Porträt: Michaela Ludwig heißt die neue Leiterin des Seniorenzentrums Hanauerland



♥ »Ein gutes Arbeitsklima, eine vertrauensvolle Zusammenarbeit mit den Mitarbeitern und dass unsere Bewohner gut versorgt sind. Das sind die Dinge, die mir in meiner neuen Aufgabe wichtig sind«, sagt Michaela Ludwig. Die 34-Jährige bisherige Pflegedienstleiterin ist die neue Chefin des Seniorenzentrums Hanauerland. »Das

ist der nächste Schritt. Ich freue mich auf die neue Herausforderung«, sagt sie, wohl wissend, dass mit der Stelle der Einrichtungsleitung ein ganzes Stück mehr Verantwortung auf sie zukommt.

Es hat sich abgezeichnet, dass diese Leitungsfunktion auf sie zukommt, war doch ihr ganzer bisheriger beruflicher Werdegang ein Weg nach oben. Dass dieser Weg sie jedoch auch so weit in den Süden der Republik führen würde, hätte sie in jungen Jahren aber wohl kaum gedacht. Michaela Ludwig stammt aus Lingen im Emsland, und das ist von Rheinau aus gesehen ziemlich weit im Norden. Sie hat die Realschule besucht und anschließend die Altenpflegeschule absolviert. Den Weg nach Süden fand sie dann über ihren Mann, der aus Lichtenau stammt. So ist sie vor elf Jahren nach Rheinau gezogen, war zunächst in Kehl in einem Pflegeheim tätig und ist dann, ein halbes Jahr nach der Eröffnung des Seniorenzentrums Hanauerland, nach Rheinau gewechselt.

Im Seniorenzentrum der Arbeiterwohlfahrt hat sie als Altenpflegerin begonnen, aber schnell Stufe um Stufe die Karriereleiter erklimmen. »Ich habe mich Schritt um Schritt hochgearbeitet«, sagt sie. Das »Nordlicht« war zunächst Wohnbereichsleiterin, dann stellvertretende Pflegedienstleiterin und schließlich

Pflegedienstleiterin. Dies war möglich geworden, weil sie berufsbegleitend von 2010 bis 2012 eine Fortbildung in Baden-Baden absolviert hat. Zweimal die Woche nach der Schicht im Pflegeheim nochmals die Schulbank zu drücken, das sei schon anstrengend gewesen. Aber: »Es hat sich gelohnt«, sagt sie mit Blick zurück. Und jetzt also der nächste Schritt, den sie gut mit ihrem Mann abgesprochen hat. Gilt es doch, dem erst zehn Monate alten Sohn Finn auch weiterhin eine gute Betreuung zu sichern. Dafür hat sie zunächst Elternzeit genommen und wenn sie im September zurückkehrt ins Haus wird ihr Mann für ein Jahr sein Recht auf Elternzeit wahrnehmen.

In ihrer neuen Funktion ist ihr eine vertrauensvolle Zusammenarbeit mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern wichtig. »Probleme sollen offen angesprochen werden. Ich lege Wert auf ein gutes Arbeitsklima.« Das sei umso wichtiger als die Rahmenbedingungen in der Pflege nicht einfacher werden und der Arbeitsdruck immer weiter steigt. Ebenso großen Wert legt sie auch darauf, dass die Bewohnerinnen und Bewohner des Hauses gut versorgt sind und sich wohl fühlen. »Sie sollen sich heimisch fühlen bei uns«, sagt sie. Aufgrund des Fachkräftemangels in der Altenpflege komme der Ausbildung im eigenen Haus größeres Gewicht zu. Michaela Ludwig ist deshalb froh, dass sieben junge Leute im Seniorenzentrum den praktischen Teil der Ausbildung absolvieren. Für das nächste Jahr, das im Herbst beginnt, sind allerdings noch Ausbildungsplätze frei.

In ihrer Freizeit liest sie gerne, vor allem Krimis, »aber im Prinzip alles, was mir in die Finger kommt«, neuerdings auch Elternratgeber. Und zusammen mit ihrem Mann unternimmt sie gerne Fernreisen und Kreuzfahrten. Das muss die nächste Zeit etwas zurückstehen, Finn fordert seine Rechte. Deshalb ging es in diesem Jahr »nur« nach Norderney. ♥

MARKTPLATZHOCK AM 22.07.17 IN FREISTETT



Nun konnte es losgehen, und die verschiedenen Gruppen stellten ihr Können unter Beweis. Daniel Dusch führte durch das Programm und erwähnte besonders unseren Bewohner Oskar Lind, der lange Jahre selbst aktives Mitglied der Stadtkapelle war.

Zwischen den Musikstücken unterhielten sich unsere Bewohner mit einigen der Musiker und manche Anekdoten wurden mit viel Gelächter erzählt. Unsere Bewohner waren sich einig: »Es war ein sehr schöner Nachmittag«. Mit Freude erfüllt gingen alle zurück ins Seniorenzentrum. ♥

♥ Begleitet von Betreuungskräften und einigen ehrenamtlichen Helferinnen machten sich einige unserer Bewohner am Samstag, 22. Juli auf den Weg zum Marktplatz in Freistett.

Sie folgten damit einer Einladung der Bläserjugend der Stadtkapelle Freistett. Diese veranstalten jedes Jahr einen Bläserhock, damit die Bevölkerung die Fortschritte der jungen Musiker bewundern kann. Nach der Begrüßung durch den Vorsitzenden wurden unsere Bewohner mit Kaffee und Kuchen bewirtet.



MIT FROSKKÖNIG UND SCHNEEWITTCHEN

Sommerfest und märchenhafter Abschied für Einrichtungsleiterin Silvia Bainczyk

♥ Seit Wochen und Monaten werkten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im ganzen Haus. Sie stellten Puppen auf und kleideten sie mit reich geschmückten Kleidern ein. Sie dekorierten die Räume, bauten eine Rittertafel auf und drapierten eine Schatztruhe auf der Treppe. Im Wohnbereich Korker Wald zog der Froschkönig ein, aus dem Wohnbereich Groschenwasser schüttelte Frau Holle ihre Betten aus und im Foyer empfing Dornröschen die Besucher.

Das Sommerfest am vergangenen Freitag stand in diesem Jahr ganz im Zeichen der Märchen der Gebrüder Grimm. Und so kam es, dass der langjährigen Einrichtungsleiterin Silvia Bainczyk nach elf Jahren im Haus der Arbeiterwohlfahrt ein wahrhaft märchenhafter Abschied zuteil wurde. Denn just auf den Tag des Sommerfests fiel ihr letzter Arbeitstag im Seniorenzentrum. Gekleidet als Königin in einem weiten, ganz in Rot gehaltenen Kleid durfte die scheidende Leiterin elf rote Rosen – für jedes Jahr eine – aus den Händen ihrer engsten Mitarbeiterinnen entgegennehmen. Anschließend konnte sie auf ihrem neuen »Fierroowebänkle« Platz nehmen – ein weiteres Abschiedsgeschenk der Kolleginnen.

»Es ist unglaublich, was die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auf die Beine gestellt haben«, sagte Silvia Bainczyk. »Ganz besonders gefallen haben mir die Sieben Zwerge und der Tisch von Tischlein deck dich, alles mit so vielen liebevollen Details gebastelt.« Gut in den märchenhaften Rahmen passte da auch die moderne Fassung des Aschenputtels, das die vier Auszubildenden unter der Leitung von Marion Rapp eingeübt hatten.

Das Sommerfest wurde traditionell mit dem ökumenischen Gottesdienst mit dem katholischen Pfarrer Klaus Zipf und der Prädikantin Sabine Keck eröffnet. Wie schon in den vergangenen Jahren sorgten Tiffany + Hansi (Tiffany Schwarz und Hansi Kimmig) mit Keyboard und Gesang für Stimmung. Die Seniorengruppe des Betreuten Wohnens hatte unter der Leitung des Turnerbunds ein Mitmach-Lied vorbereitet, und die Tanzgruppe Hanauerland zeigte zum Abschluss des Fests ihr Können. Die Küche des Hauses hatte nach Kaffee und Kuchen zum Abendessen Spanferkelrollbraten mit verschiedenen Salaten und vegetarische Burger mit Kräutersoße im Angebot. ♥



VERANSTALTUNGEN:

SEPTEMBER

22.09., 10.00 Uhr:	Evangelischer Gottesdienst
26.09., 16.00 Uhr:	Singen mit Frau Hagemann und Herrn Großmann
27.09., 10.15 Uhr:	Hörenswertes mit Ilse Klein
15.00 Uhr:	Herbstkaffee der »Mütze«
28.09., 14.30 Uhr:	Tanzcafé
29.09., 10.00 Uhr:	Evangelischer Gottesdienst

OKTOBER

01.10., 11.30 Uhr:	DRK-Seniorenmittag in der Stadthalle
02.10., 15.30 Uhr:	Begegnungsstätte
04.10., 10.15 Uhr:	Hörenswertes mit Ilse Klein
06.10., 10.00 Uhr:	Katholischer Gottesdienst
10.10., 16.00 Uhr:	Singen mit Frau Hagemann und Herrn Großmann
11.10., 10.15 Uhr:	Hörenswertes mit Ilse Klein
13.10., 10.00 Uhr:	Evangelischer Gottesdienst
14.10., 10.15 Uhr:	Hundebesuch
17.10., 16.00 Uhr:	Singen mit Frau Hagemann und Herrn Großmann
18.10., 10.15 Uhr:	Hörenswertes mit Ilse Klein
19.10., 14.30 Uhr:	Tanzcafé
19:00 Uhr:	Vortrag »Palliativ-Care«
20.10., 10.00 Uhr:	Evangelischer Gottesdienst
24.10., 16.00 Uhr:	Singen mit Frau Hagemann und Herrn Großmann
25.10., 10.15 Uhr:	Hörenswertes mit Ilse Klein
27.10., 10.00 Uhr:	Evangelischer Gottesdienst
30.10., 15.45 Uhr:	Gebetsgespräch mit Adriana Klug

NOVEMBER

03.11., 10.00 Uhr:	Katholischer Gottesdienst
06.11., 15.30 Uhr:	Begegnungsstätte
07.11., 16.00 Uhr:	Singen mit Frau Hagemann und Herrn Großmann
08.11., 10.15 Uhr:	Hörenswertes mit Ilse Klein
10.11., 10.00 Uhr:	Evangelischer Gottesdienst
11.11., 10.15 Uhr:	Hundebesuch
14.11., 16.00 Uhr:	Singen mit Frau Hagemann und Herrn Großmann
15.11., 10.15 Uhr:	Hörenswertes mit Ilse Klein
16.11., 19.00 Uhr:	Lichterfest mit dem Männerchor unteres Hanauerland
17.11., 10.00 Uhr:	Evangelischer Gottesdienst
20.11., 15.45 Uhr:	Gebetsgespräch mit Adriana Klug
21.11., 16.00 Uhr:	Singen mit Frau Hagemann und Herrn Großmann
22.11., 10.15 Uhr:	Hörenswertes mit Ilse Klein
23.11., 14.30 Uhr:	Tanzcafé
24.11., 10.00 Uhr:	Evangelischer Gottesdienst
27.11., 16.00 Uhr:	Singen mit Frau Hagemann und Herrn Großmann
29.11., 10.15 Uhr:	Hörenswertes mit Ilse Klein
18.30 Uhr:	Zue Licht-Owe

DEZEMBER

01.12., ab 10.00 Uhr:	Weihnachtsmarktbesuch
04.12., 15.30 Uhr:	Begegnungsstätte
05.12., 16.00 Uhr:	Singen mit Frau Hagemann und Herrn Großmann
06.12., 15.00 Uhr:	Nikolausfeier
08.12., 10.00 Uhr:	Katholischer Gottesdienst
09.12., 10.15 Uhr:	Hundebesuch
11.12., 15.45 Uhr:	Gebetsgespräch mit Adriana Klug
12.12., 16.00 Uhr:	Singen mit Frau Hagemann und Herrn Großmann
13.12., 10.15 Uhr:	Hörenswertes mit Ilse Klein
15.12., 10.00 Uhr:	Evangelischer Gottesdienst
19.12., 16.00 Uhr:	Singen mit Frau Hagemann und Herrn Großmann
20.12., 10.15 Uhr:	Hörenswertes mit Ilse Klein



DEN MITARBEITERN DEN RÜCKEN STÄRKEN



Seniorenzentrum Hanauerland bot in Kooperation mit Physiotherapie- Praxis Rückenschule / Fortsetzung geplant

♥ Wer in der Altenpflege arbeitet, kümmert sich tagtäglich um die Bedürfnisse anderer Menschen. Die Pflegekräfte sollten dabei jedoch sich selbst auch nicht vergessen und bei der Arbeit insbesondere auf ihren Rücken achten. Rückenschonendes Arbeiten sollte für sie selbstverständlich werden, damit sie ihren Beruf lange schmerzfrei ausüben können. Ganz in diesem Sinne hat das Seniorenzentrum Hanauerland für einen Teil der Belegschaft eine Rückenschule in ihrem Haus angeboten. In Kooperation mit einer Physiotherapie-Praxis in Achern ließen sich 13 Mitarbeiter sieben Wochen lang jede Woche einmal für 90 Minuten Übungen zeigen, wie sie ihren Rücken bei der Arbeit entlasten können. »Der Kurs kam sehr gut an«, sagt Pflegedienstleiterin Jasmin Seibert. »Wir wollen ihn für einen weiteren Teil der Belegschaft nochmals anbieten.« Der Kurs wurde von der Krankenkasse gefördert, den Rest übernahm die Arbeiterwohlfahrt, sodass auf die Kursteilnehmer keine Kosten zukamen.

Unter Rückenschule versteht man ein Behandlungskonzept, welches der Prävention von

Rückenschmerzen dient. Ziel ist es, zum einen rückengerechtes Verhalten zu vermitteln und zum anderen durch unterschiedliche Übungen Bauch- und Rückenmuskulatur zu stärken sowie Konzepte zur Entspannung zu liefern. Mit unterschiedlichen Kraft- und Beweglichkeitsübungen werden Bauch- und Rückenmuskulatur trainiert. Gerade beim Umlagern der Bewohnerinnen und Bewohner vom Bett in den Rollstuhl oder umgekehrt oder vom Rollstuhl auf einen Stuhl wird der Rücken besonders belastet. »Der Physiotherapeut ging gerade auf solche Situationen ein, die in unserem Beruf eine große Rolle spielen. Und er zeigte auch, dass zum Beispiel ein Mann mit einer Größe von 1,80 Meter eine andere Technik braucht als eine Frau von 1,65 Meter Größe«, erläutert die Pflegedienstleiterin des Seniorenzentrums der Arbeiterwohlfahrt.

Damit den Mitarbeitern der Kurs nachhaltig in Erinnerung bleibt und sie auch weiterhin ihre Übungen machen, hat jeder Teilnehmer einen Ordner mit Übungen für zu Hause mitbekommen. Jasmin Seibert: »Jeder ist gefordert, weiterzumachen und auf seine Gesundheit zu achten.« ♥

Schön, dass Sie mehr wissen möchten!

Für alle Fragen und Wünsche stehen wir gern zur Verfügung. Zögern Sie nicht, uns anzurufen.

Montag – Freitag
Montag – Donnerstag
Freitags

8.00 – 12.30 Uhr
13.30 – 16.30 Uhr
13.30 – 15.00 Uhr



Michaela Ludwig

Einrichtungsleiterin
Tel. 07844 91898-160
michaela.ludwig@awo-baden.de



Jasmin Seibert

Pflegedienstleitung
Tel. 07844 91898-250
jasmin.seibert@awo-baden.de



Daniela Müll

Stellvertr. Pflegedienstleitung
Tel. 07844 91898-250
daniela.muell@awo-baden.de



Maria Morgenstern

Sozialer Dienst
Tel. 07844 91898-151
maria.morgenstern@awo-baden.de



Heike Tencic

Information und Service (Verwaltung)
Tel. 07844 91898-0
heike.tencic@awo-baden.de



Jutta Parpart

Information und Service (Verwaltung)
Tel. 07844 91898-0
jutta.parpart@awo-baden.de

IMPRESSUM

Die Heimzeitung des AWO Bezirksverbands Baden e.V. ist ein Informations- und Unterhaltungsmagazin für Seniorinnen/Senioren, deren Angehörige sowie Interessierte. Das Magazin setzt sich aus allgemeinen sowie regionalen Themen direkt aus dem jeweiligen redaktionsleitenden AWO-Seniorenzentrum zusammen und erscheint vierteljährlich.

HERAUSGEBER

AWO Bezirksverband Baden e.V.
Hohenzollernstraße 22 | 76135 Karlsruhe
T. +49 721 82 070 | F. +49 721 82 07 600
info@awo-baden.de

REDAKTION

Silvia Bainczyk, Maria Morgenstern und die COMMWORK Werbeagentur GmbH

FOTOREDAKTION

AWO-Seniorenzentrum Hanauerland und Eric Langerbeins, COMMWORK Werbeagentur GmbH

LAYOUT/PRODUKTION

COMMWORK Werbeagentur GmbH
Deichstraße 36b | 20459 Hamburg
T. +49 40 32 555 333
F. +49 40 32 555 334
info@commwork.de

LEKTORAT

Maren Menge

DAS AWO-SENIORENZENTRUM HANAUERLAND



Unsere Leistungen und Qualitätsmerkmale

Sicher und geborgen – das AWO-Seniorenzentrum Hanauerland in Rheinau-Freistett bietet pflegebedürftigen Menschen individuelle Pflege und Betreuung nach modernen Standards.

- ✓ 56 stationäre Plätze;
davon sind 44 Einzel- und 6 Doppelzimmer
- ✓ Jedes Zimmer mit modernen Pflegebetten und eigenem Sanitärbereich mit Dusche und WC sowie TV- und Telefonanschluss
- ✓ Gruppen- und Einzelangebote, spezielle Konzeption für den Umgang mit Demenzkranken
- ✓ Frische Speisen aus eigener Küche, Menüauswahl und Sonderkostformen
- ✓ Kurzzeitpflege
- ✓ Freie Arztwahl
- ✓ Tägliche Freizeitaktivitäten
- ✓ Friseur und Fußpflegeservice
- ✓ Umfangreiches kulturelles Veranstaltungsangebot
- ✓ Wöchentliche Gottesdienste/Andachten der evangelischen und katholischen Kirchengemeinde

TELEFON
07844 91898-0

AWO-Seniorenzentrum Hanauerland in Rheinau-Freistett

Hauptstraße 1a · 77866 Rheinau · Tel. 07844 91898-0 · Fax 07844 91898-159

E-Mail: SZ-Hanauerland@awo-baden.de · www.awo-seniorenzentrum-hanauerland.de



Seniorenzentrum
Hanauerland
Rheinau-Freistett