

LEICHTER PFLEGEN UND MEHR ZEIT FÜREINANDER

Kinästhetik für kluge Bewegungen und spürbare Entlastungen

Der Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen im Landkreis Peine (SPN) bietet pflegenden Angehörigen viele Möglichkeiten, den Alltag zu verbessern. Eine Empfehlung ist Kinästhetik. Sie ermöglicht die Gestaltung von Bewegungen so, dass sie für alle Beteiligten natürlicher, kraftsparender und angenehmer werden.



Foto: wavebreakmediamicro/123RF

„Seit über 30 Jahren beschäftigt sich das von Dr. Frank Hatch und Dr. Lenny Maietta entwickelte Konzept mit der bewussten Wahrnehmung von Bewegung – und mit dem enormen Potenzial, das darin steckt. Es geht darum, eigene Bewegungen und die des Gegenübers gezielt zu nutzen, um Mobilität zu fördern statt ungewollt einzuschränken“, sagt Katarzyna Galuszka-Stolz vom SPN.

Kinästhetik bedeutet ein Mehr an Bewegungsfreiheit, Eigenaktivität und Lebensfreude, unterstützt die Pflegebedürftigen und entlastet zugleich die Pflegenden körperlich. Der SPN bietet dazu den Kurs:

MIT KINÄSTHETIK LEICHTER UND BESSER ZU HAUSE PFLEGEN

Wer zu Hause pflegt, weiß: Jede Bewegung zählt. Hier setzt Kinästhetik an und zeigt

pflegenden Angehörigen, wie sie ihren eigenen Körper klug einsetzen, sich selbst entlasten und gleichzeitig ihre Liebsten sicher und würdevoll unterstützen können.

Im Spezialpflegekurs erleben Teilnehmende, wie viel leichter Pflege sein kann, wenn man versteht, wie Bewegung funktioniert. Der Kurs vermittelt praktische Techniken, die Rücken und Nerven schonen, Stress reduzieren und die Selbstständigkeit der gepflegten Person fördern.

Die Teilnehmenden lernen, wie Pflege ohne Angst, ohne Hektik und ohne Schmerzen gelingt. Oder wie es in der Beschreibung heißt: „Ohne Stress, ohne Angst und ohne Schmerz.“

Bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke sorgen dafür, dass alle Übungen

angenehm und alltagsnah ausprobiert werden können.

Dozentinnen: Kinästhetik Trainerin Janette Kronmeyer-Schipper und Krankenschwester
 24. April, 14 bis 18.30 Uhr,
 25. April, 9 bis 15 Uhr,
 8. Mai, 14 bis 18.30 Uhr
 und 9. Mai, 9 bis 15 Uhr,
Anmeldeschluss: vier Wochen vorher

WEITERE ANGEBOTE DES SPN

WAS SIE ZUM HEIMAUFENTHALT WISSEN SOLLTEN

Ein Umzug in ein Pflegeheim wirft viele Fragen auf – für Betroffene wie für Angehörige. Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein? Welche Leistungen gibt es? Wer übernimmt welche Kosten? Und wie läuft das Antragsverfahren eigentlich ab?

Dieser Vortrag gibt verständliche und praxisnahe Informationen rund um die „Hilfe zur Pflege“ nach dem SGB XII. Erläutert werden Unterstützungsmöglichkeiten und Verfahrensabläufe. Ziel ist es, Orientierung zu geben und Sicherheit im Umgang mit diesem wichtigen Thema zu schaffen.

Es besteht Gelegenheit, individuelle Fragen zu stellen und offene Punkte zu klären.

Dozenten:
 Mitarbeitende des Fachdienstes Soziales des Landkreises Peine
 17. März, 16.30 bis 18.30 Uhr

BETREUEN UND BEGLEITEN – SPEZIALPFLEGEKURS

Sie möchten sich als Nachbarschaftshelfende engagieren und pflegebedürftige Menschen im Alltag unterstützen? Dann ist dieser Spezialpflegekurs genau das Richtige.

Der Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen im Landkreis Peine bietet gemeinsam mit der KVHS Peine und der Barmer einen Kurs nach § 45 SGB XI an. Nachbarschaftshelfende dürfen unter anderem:

- im Alltag begleiten (z. B. bei Spaziergängen oder



K. Galuszka-Stolz
 Foto: Senioren- und Pflegestützpunkt

- Arztbesuchen)
- betreuen und beaufsichtigen
- Gespräche führen und soziale Kontakte fördern
- Angehörige entlasten
- bei hauswirtschaftlichen Tätigkeiten unterstützen

Mit der Teilnahme erwerben Sie die Voraussetzung zur Anerkennung von Angeboten zur Unterstützung im Alltag (AZUA). So kann der Entlastungsbetrag über die Pflegekasse abgerechnet werden.

Dozentinnen: Katarzyna Galuszka-Stolz und Bianca Kaiser
 Eintageskurse Freitag, 17. und Samstag 18. April, jeweils 9 bis 16.30 Uhr

 **Senioren- und PflegeStützpunkt**
 Niedersachsen
 im Landkreis Peine
 Telefon 05171 4019100



Weitere Informationsabende des Senioren- und Pflegestützpunktes Peine finden Sie im Veranstaltungskalender des Landkreises Peine, im Internet unter: www.landkreis-peine.de/Aktuelles/Veranstaltungskalender.

Weitere Infos, Angebote und Anmeldung auf der Homepage der Kreisvolkshochschule unter:

www.kvhs-peine.de

Kontaktdaten

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen im Landkreis Peine

Winkel 31, 31224 Peine
 Tel: 05171 4019100
 Fax: 05171 4017760
www.landkreis-peine.de/
 Senioren- und Pflegestützpunkt

Öffnungszeiten

Montag: 8.30 bis 16 Uhr
 Dienstag: Gemeindefprechzeiten
 Mittwoch: 8.30 bis 12 Uhr
 Donnerstag: 8.30 bis 18 Uhr
 Freitag: 8.30 bis 12 Uhr
 und nach vorheriger Vereinbarung

Beratung

- telefonisch
- in der Beratungsstelle
- in den Gemeindefprechstunden
- bei Ihnen zu Hause
- im Klinikum Peine

Um Wartezeiten zu vermeiden, wird um Terminvereinbarung gebeten.

Landkreis Peine vertreten durch

Landrat Henning Heiß

Burgstraße 1
 31224 Peine
 Tel: 05171 401-0

