

Unsere Kurse



Im Rahmen des Projektes »Alt werden zu Hause« bieten wir in Kooperation mit *Kinaesthetics Deutschland*, der Gesundheitskasse der *Barmer GEK* und Kinaesthetics-Trainerin *Margret Hirsch* regelmäßig folgende Kurse an:

- **Informationsveranstaltungen**
zum Thema Kinaesthetics
- **Grundkurs Kinaesthetics**
für pflegende Angehörige (21 Unterrichtseinheiten)
- **Aufbaukurs Kinaesthetics**
für pflegende Angehörige (21 Unterrichtseinheiten)
- **Individuelle Schulungsangebote**
nach Vereinbarung
- **Auffrischkurse Kinaesthetics**
für ehemalige Teilnehmer von Grund- und Aufbaukursen

Informieren Sie sich bei uns über Termine und Veranstaltungsorte der nächsten Kurse. Wir nehmen Ihre Anmeldung gerne entgegen.

www.altwerdenzuhaus.de

Wir über uns



Das Projekt »Alt werden zu Hause« unterstützt Senioren, Menschen mit Demenz und Menschen mit Behinderung sowie pflegende Angehörige in den AOVE-Kommunen **Edelsfeld, Freihung, Freudenberg, Gebenbach, Hahnbach, Hirschau, Poppenricht, Schnaittenbach und Vilseck.**

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.altwerdenzuhaus.de

Sprechen Sie uns an – telefonisch oder persönlich:
Bürozeiten Montag bis Donnerstag von 8 bis 17 Uhr
Freitag von 8 bis 12 Uhr

AOVE GmbH
Herbert-Falk-Straße 2
92256 Hahnbach

Tel.: 0 96 64 - 9 53 97 19
E-Mail: info@aove.de
Internet: www.aove.de

 Arbeitsgemeinschaft
Obere Vils-Ehenbach


AOVE

Kinaesthetics

Individuelle Bewegungs-
unterstützung pflegender
Angehöriger

Gestaltung: zweckdesign.com | Amberg

Fähigkeiten entdecken, Alltag meistern!



Das zentrale Thema von **Kinaesthetics** ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung in alltäglichen Aktivitäten. Ziel ist es, mittels Bewegungsunterstützung die Bewegungskompetenz von pflegenden Angehörigen und Patienten zu erhalten und zu fördern.

Pflegende lernen neue Bewegungsabläufe für alle Aktivitäten des täglichen Lebens – etwa Essen, Trinken, An- und Auskleiden – und erhalten durch kinaesthetische Konzepte die Möglichkeit, ihr Tun zu analysieren und ihre Ressourcen gezielter einzusetzen.

Beim **zu Pflegenden** werden verlorene Fähigkeiten wieder entdeckt und so die Selbstständigkeit des Patienten länger erhalten.

Frau M. stürzte öfters. Danach hatte sie verständlicherweise Angst zu fallen und vermied es, sich zu bewegen.

*Im **Kinaesthetics-Kurs** lernte Frau M. nicht nur, Stürze zu verhindern, sondern kontrolliert zu Boden zu gehen und wieder leichter aufzustehen. Seit sie diesen Bewegungsablauf beherrscht, bewegt sie sich viel kompetenter und verletzt sich nicht im gleichen Maße wie vorher.*

Sie ist nun agiler, bewegt sich gerne und angstfrei. Dies wirkt sich positiv auf ihre körperliche und seelische Verfassung aus.

Frau M. weiß nun, wie sie ihre Mobilität erhalten oder sogar verbessern kann – ein für ihr Selbstbewusstsein und ihre Lebensqualität äußerst wichtiger Aspekt.

*Aber auch die **pflegende Tochter** von Frau M. profitiert von Kinaesthetics. Sie lernte, ihre Bewegung mit der Mobilität ihrer Mutter so zu koordinieren, dass die Pflege nun möglichst ohne Heben und Tragen möglich ist. Sie hebt ihre Mutter nicht mehr, sondern hilft bei der Bewegung – so können die körperliche Belastung und das Verletzungsrisiko für beide deutlich verringert werden.*