



Mehr Beweglichkeit erreichen

Mit einem Grundkurs Kinaesthetics zur Unterstützung pflegender Angehöriger

Ein Angebot der Pflegekasse bei der **BARMER Stuttgart** in Zusammenarbeit mit der **Kinaesthetics-Trainerin Angelika Hinz** und **Bürger helfen Bürgern BhB Schwaikheim e.V.**

Anmeldung

Bürger helfen Bürgern BhB Schwaikheim e.V.
Tel. 07195 51901
info@bhbschwaikheim.de

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

Kursbtermine

Samstag, 05.09.2020, 09:00 – 15:30 Uhr
Samstag, 12.09.2020, 09:00 – 15:30 Uhr
Samstag, 19.09.2020, 09:00 – 15:30 Uhr
Samstag, 26.09.2020, 09:00 – 15:30 Uhr
Nachfolgetag – Termin nach Absprache

Referentin

Angelika Hinz, Kinaesthetics-Trainerin und Krankenschwester

Ort

Begegnungsstätte
Kirchgasse 1
71409 Schwaikheim



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



Kinaesthetics

BARMER