



Mehr Beweglichkeit erreichen

Mit einem Grundkurs Kinaesthetics zur Unterstützung pflegender Angehöriger

**Ein Angebot der Pflegekasse
bei der BARMER Rostock
in Zusammenarbeit mit der
Kinaesthetics-Trainerin
Ines Pillat-May, dem Gesund-
heitsamt Rostock und dem
Gesunde Städte-Projekt der
Hanse- und Universitätsstadt
Rostock**

Anmeldung

Kristin Schünemann
Kordinatorin für Gesundheitsförderung
Tel. 0381 3815376
Fax 0381 3815399
kristin.schuenemann@rostock.de

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

Informationsveranstaltung

Mittwoch, 20.03.2019, 13:00 – 16:00 Uhr

Kurstermine

mittwochs

08.05., 15.05., 22.05., 29.05., 12.06.,
19.06. und 26.06.2019

Uhrzeit

15:45 – 18:45 Uhr

Referentin

Ines Pillat-May, Kinaesthetics-Trainerin

Ort

Gesundheitsamt
Paulstraße 22
18055 Rostock



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