



Mehr Beweglichkeit erreichen

Mit einem Kompaktkurs Kinaesthetics zur Unterstützung pflegender Angehöriger

**Ein Angebot der Pflegekasse
bei der BARMER Pforzheim
in Zusammenarbeit mit der
Kinaesthetics-Trainerin
Angelika Hinz und Zedakah e.V.**

Anmeldung

Gästehaus Zedakah e.V.
Tel. 07084 92760
info@zedakah.de

Nähere Informationen zum Kurs erhalten Sie bei
Angelika Hinz, Tel. 0711 412613
angelika.hinz@kinaesthetics-net.de

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

Kompaktseminar mit der Möglichkeit zur Übernachtung
im Gästehaus (aktuelle Preisliste kann im Gästehaus
angefordert werden).
Tagesgäste können gegen Bezahlung an den Mahlzeiten
im Gästehaus teilnehmen.

Kurstermine

Montag, 02.03.2020, 13:30 Uhr –
Donnerstag, 05.03.2020, 15:00 Uhr

Kursdauer

7 × 3 Stunden, die auf die einzelnen Kurstage
verteilt werden. Genaue Zeiten werden wir mit
den Teilnehmern vor Ort absprechen.

Nachfolgetermin

Mittwoch, 13.05.2020, 09:30 – 17:00 Uhr

Referentin

Angelika Hinz, Krankenschwester und
Kinaesthetics-Trainerin

Ort

Gästehaus Beth El Zedakah e. V.
Talstraße 100
75378 Maisenbach/Bad Liebenzell



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



BARMER