



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 und der
Volkshochschule Rostock**

Anmeldung bis 28.08.2019

(Montag – Freitag, 09:00 – 18:00 Uhr)

Volkshochschule Rostock

Tel. 0381 3814300

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

Infoabend

Montag, 29.07.2019, 15:00 – 18:00 Uhr

Kurstermine

mittwochs

11.09., 18.09., 25.09., 02.10., 09.10.,
16.10. und 23.10.2019

Uhrzeit

15:30 – 18:30 Uhr

Referentin

Ines Pillat-May, Kinaesthetics-Trainerin

Ort

Volkshochschule Rostock

Raum 2.R05

Am Kabutzenhof 20 a

18057 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



Kinaesthetics

BARMER