

## A 18/20 MH Kinaesthetics – Gesundheitstage. Bewegtes Lagern/Bewegen im Bett/Transfer

An den beiden Kurstagen werden den Teilnehmer\*innen einzelne kinaesthetische Teilkonzepte näher gebracht, die Kinaesthetics für Kompetenzentwicklung anbietet. Diese Aspekte, die für jegliche Menschliche Aktivitäten benutzt werden, helfen verschiedene Bewegungsperspektiven besser zu verstehen. Die Teilnehmer\*innen lernen das neue Verständnis, für ressourcen-orientierte Bewegungs-, und Positionsunterstützung zu nutzen. Im Zentrum für Pflege stehen **Aktivitäten**, die Menschen wegen Krankheit, Verletzung, Behinderung oder geistiger Desorientierung nicht allein bewältigen können, unabhängig vom Alter. Von besonderer Bedeutung für das Erhalten und die Entwicklung von Gesundheit ist effektives Bewegen. Wenn ich einen Menschen bewegen möchte, muss ich mich mitbewegen.

### Was ist die Wirkung?

Kinaesthetics Lernen fängt mit Bewegung an. Dieses Training des „*Achten auf sich*“ ermöglicht eine Reflexion des Menschenbildes, das jede Person mit sich trägt. So ist es für jede\*n Teilnehmer\*in möglich,

- die eigene Annahme über Gesundheit und Lernen beim pflegebedürftigen Menschen zu überprüfen und wo es notwendig ist, anzupassen.
- die Rolle der eigenen Bewegung in Gesundheits- und Lernprozessen zu entdecken,
- Bewegungssensibilität und Handlungskompetenz im Alltag zu erarbeiten, um die eigenen und die Bewegungsfähigkeiten der Betroffenen zu unterstützen.

Ressourcenorientiertes Arbeiten, durch Aktivierung des „Bewegungsgedächtnisses“.  
Wie bewege „ICH“ mich mein Leben lang!

Die pflegebedürftigen Menschen bewegen sich dadurch einfacher und effektiver in Positionen. Dies wirkt positiv auf alle inneren vitalen Prozesse, Atmung, Kreislauf und Verdauung. Pflegende/Betreuer\*innen heben nicht und reduzieren daher selbst die Verletzungsgefahr. Ihre Selbstkompetenz wächst.

### Lernmethode:

- anhand der eigenen Körpererfahrung lernen, die eigene Bewegung zu erfahren und zu verstehen
- dieses Verständnis in Partnerarbeit in Form von Bewegungsanleitung erfahren und übertragen.

Falls möglich, praktische Umsetzung am/mit Bewohner\*in.

**Zielgruppe:**

Pflegehelferinnen und Pflegehelfer

**Dauer:** 2 Tage

**Termin:** 13.11.-14.11.2018, jeweils 09:00 – 16:30 Uhr

**Ort:** AWO Hermann-Koch-Seniorenzentrum, Im Weyerfeld 1, 52349 Düren

**Leitung:** Simone Tomaszewski

**Kosten:** 170,00 € inkl. Mittagessen

**Anmeldeschluss:** 12.10.2018

**Hinweis:** praktische und bequeme Kleidung mitbringen

**Anmeldung bei:** **AWO Bildungstreff** im Kölner Norden des Marie-Juchacz-Zentrums in Zusammenarbeit mit AWO Mittelrhein und AWO GesA

Rhonestraße 5, 50765 Köln

Tel.: 0221 7023-345/Fax: 0221 7023-799; e-mail: [dieter.remig@awo-mittelrhein.de](mailto:dieter.remig@awo-mittelrhein.de) oder [a.hauke-pohlmann@awo-mittelrhein.de](mailto:a.hauke-pohlmann@awo-mittelrhein.de)