

Alten- und Pflegeheim St. Anna

## Anreiz für freiwillige Mitarbeiter zu bewusster Bewegungswahrnehmung



**Am 30. April nahmen 16 freiwillige MitarbeiterInnen an einer Weiterbildung in Kinaesthetics in unserem Heim teil, die von der Krankenpflegerin, Wohnbereichsleiterin und Kinaesthetics-Traineein Frau Monika Oberegger geleitet wurde.**

### Warum

Das Weiterbildungsangebot von Seiten der Institution ist immer gedacht als Zeichen der Achtung und Wertschätzung der freiwilligen Tätigkeit. Wichtiger scheint demgegenüber die immaterielle und von Herzen kommende Anerkennung der geleisteten Arbeit durch die Organisation und auch seitens der Öffentlichkeit. Bietet doch jeder Freiwillige sein Engagement der Hausgemeinschaft an und nutzt die eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen zum Wohle der HeimbewohnerInnen.

### Inhalt

Frau Monika Oberegger stellte die Frage nach der Funktion der menschlichen Bewegung, machte verschiedene Abläufe bewusst. Kurz sensibilisierte sie die Bewegungswahrnehmung der Teilnehmerinnen, die allenfalls die Entwicklung von Kompetenz fördern und einen nachhaltigen Beitrag für die eigene Gesundheit, aber auch für richtige Hilfestellungen bei Menschen mit Beeinträchtigungen erbringen kann.

Es galt die eigenen Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken: denn nur durch das Bewusstmachen der eigenen Beweglichkeit kann Mann/Frau gezielt gegen Verspannungen oder Rückenschmerzen in jedem Alter richtig angehen. Beweglich und selbständig zu bleiben trotz Einschränkungen auch im Alter wünscht sich jeder: Kinaesthetics bietet dazu wertvolle Erkenntnisse und Anleitungen für die eigene Gesundheit, aber auch für die Unterstützung anderer.



Die Teilnehmerinnen der Weiterbildung. 2.v.l. Frau Monika Oberegger.

**DESPAR**  **OBERHOFER**

Hans-Feur-Straße 9 · Tel. 0471 860 166

**UNSER ANGEBOT DER WOCHE  
VOM 23.05. BIS 06.06.2018**

Mittwoch bis Freitag  
**frischen Fisch**

Mozzarella S. Lucia 3x125 gr d. St.	2,49 Euro
Lattella 500 ml d. St.	0,89 Euro
Käse Ortler 1 kg	10,90 Euro
Käse Asiago 1 kg	6,90 Euro
Ice tee Nestea 1 lt	0,89 Euro
Weizenmehl gelb 1 kg	0,75 Euro
Olivenöl extrav. Enea Clemente 1 lt	4,39 Euro
Maisöl Maya 1 lt	2,39 Euro
Essiggurken Picchio 360 gr d. St.	1,39 Euro
Thunfisch Rio Mare 3x160 gr d. St.	4,99 Euro
Sent Tube d. St.	0,89 Euro
Kekse Prada 400 gr d. St.	2,25 Euro
Kekse Loacker 175 gr d. St.	1,19 Euro
Schokolade Ritter Sport 100 gr d. St.	0,99 Euro
Schokolade Ritter Sport Nuss 100 gr d. St.	1,25 Euro
Schokolade Lindt 100 gr d. St.	1,59 Euro
Shampoo Glem Vital 350 ml d. St.	2,29 Euro
Küchenrolle Regina x2 d. St.	1,89 Euro
Toilettenpapier Despar 4 Ro Maxi d. St.	1,29 Euro

## Rita Treffen

Wir treffen uns am Dienstag, 22. Mai  
um 18 Uhr in der Bürgerstube.