

SOZIALHILFEVERBAND
SPITTAL/DRAU

KURZZEITPFLEGE
HILFE
PFLEGE GELD
ERGOTHERAPIE PFLEGEKARENZ
BERATUNG
ENTLASTUNG
ALZHEIMER
TAGESZENTRUM
DEMENZ

Demenz - Pflege - Zentrum - Oberkärnten

„fit für 100“ - Damit kommen auch hochbetagte Senioren in Schwung!

„fit für 100“ ist ein Bewegungsprogramm für hochbetagte Menschen. 2005 an der Sporthochschule Köln entwickelt, erfreut es sich mittlerweile größter Beliebtheit.

In **Gruppen von rund 10 Teilnehmern** findet unter Anleitung von ausgebildeten Trainern 2 mal pro Woche das Übungsprogramm statt. Zum Einsatz kommen dabei Kurzhandeln, Manschetten, Gewichte, Bälle und diverse andere Kleingeräte.

Die **Übungen wechseln** zwischen dem Aufbau der Hauptmuskelgruppen und verschiedensten Koordinationsübungen für die Sensomotorik.

Das Projekt wurde im Krankenhaus der Elisabethinen in Klagenfurt gemeinsam mit dem Kneipp-Verein und Pionierin Michaela Kohlmayr veranstaltet. Aus diesem gingen 13 „fit für 100“-Trainer hervor, welche nun in den Bezirken betagten Menschen zeigen, wie man

Mobilität und Lebensqualität erhöht, Alltagskompetenz erhält, Selbstständigkeit fördert, die Standsicherheit erhöht und so Stürzen vorbeugt.

Gunter Gabriel, Pflegehelfer im HAUS MARIENHEIM, ist einer davon. 51 Jahre jung und motiviert, diese Technik unter die Senioren zu bringen. Er ist der erste Trainer aus dem Bezirk Spittal, welcher an der zertifizierten Schulung teilgenommen hat.

Ziel ist der **verzögerte Muskelabbau und Aufbau von Muskelkraft** durch gezieltes Training in der Gruppe. Deshalb müssen die Muskeln mindestens 2 mal pro Woche Reize erhalten.



Pflegehelfer Gunter Gabriel mit den „fit für 100“-Senioren.

10 Übungen sind es, die man zur Alltagsbewältigung braucht. Positive Nebenwirkungen sind neben dem Kräftezuwachs, ein verbesserter Bewegungsradius sowie die verringerte Notwendigkeit von Hilfe beim Aufstehen.

„Kraft lässt sich nur durch Krafttraining aufbauen. Und Vorsorge ist besser als Pflege“, erklärt Gunter Gabriel und freut sich über die einfache Struktur der Übungen, mit welcher er sofort starten kann. Direktor Thomas Schell ist sehr erfreut über den Einsatz seines Mitarbeiters. „Professionelle Pflege erfordert auch einen großen persönlichen Einsatz vom Team, denn Erfolg tritt nur ein wenn man bereit ist, sich fortzubilden und weiterhin neue Wege zu beschreiten. Ein hoher Standard in der Pflege ist nur mit einem hohen Maß an persönlichem Einsatz möglich.“

Wir freuen uns auf den Start von „fit für 100“ im HAUS Marienheim, welches mit diesem Abgebot Pionier unter Österreichs Pflegeheimen ist.



© FRESHIDEA - FOTOLIA.COM

Lebenszufriedenheit
geben!

Die Kunst des Alterns

Am 21. März 2015 um 16.00 Uhr dürfen wir Dr. Arnold Mettnitzer zum Vortrag „Die Kunst des Alterns“ im Seniorenhaus Albertini begrüßen. Der Vortrag lädt zu einem Perspektivenwechsel um Reife, Erntedank und Lebensqualität.



Dr. Arnold Mettnitzer

Kurzbiografie:

- Geboren 1952 in Gmünd/Kärnten
- Studium der Theologie in Wien und Rom
- 1979 bis 2001 Seelsorger in der Diözese Gurk
- 1991 bis 1996 Lehranalyse bei Erwin Ringel und Ausbildung zum Psychotherapeuten
- Seit 1996 Psychotherapeut
- 2013 Verleihung des Berufstitels „Professor“

vom Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur
 - Vorträge und Seminare zu Fragen von Lebensqualität und seelischer Gesundheit
 - Freier Mitarbeiter des ORF

GPRS-Tracker können Leben retten



Ob man die Orientierung verliert, stürzt oder einem beim Spaziergang die Kraft ausgeht. Mit der GPRS-Ortung ist der vermisste Mensch schnell wieder gefunden.

Ein kleiner Sender am Handgelenk reicht aus, um vermisste Personen rechtzeitig wieder zu finden. Im HAUS St. Laurentius sind diese Ortungssysteme bereits seit über einem Jahr erfolgreich im Einsatz. „Vorsicht ist immer besser als Nachsicht“, ist Heimleiterin Yannin Espinoza-Zwischenberger überzeugt.

TERMINE

18./19. MÄRZ	OSTERBASAR 9 – 18 Uhr im Parkschlössl Spittal. Selbst hergestellte Produkte von Bewohnern aus dem Marienheim	29. MAI	PEINTEN FARBENFROH Gartenfest zu Gunsten der Bewohner vom HAUS PEINTEN. Dem Innenhof Farbe verleihen und Freude schenken.
21. MÄRZ	DIE KUNST DES ALTERNES Vortrag von Psychotherapeut und Theologe Dr. Arnold Mettnitzer zum Thema: Der Prozess des Alterns.	20. JUNI	JUBILÄUM HAUS STEINFELD 10 Jahre Haus Steinfeld - Großes Fest mit den Trachtenkapellen Berg/Drau, Steinfeld und Greifenburg

KURS: DIE REISE INS VERGESSEN

FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE UND INTERESSIERTE AUS PFLEGEBERUFEN

27. MÄRZ	10. APRIL	22. APRIL	08. MAI	28. MAI	09. JUNI
-----------------	------------------	------------------	----------------	----------------	-----------------

Sie lernen die Krankheit besser zu verstehen und erfahren neue Zugänge zum Menschen, der an Demenz erkrankt ist.

IM HAUS STEINFELD JEWEILS VON 14.00 BIS 17:45

ANMELDUNG: +43 4762 61508 oder info@demenz-pflege-zentrum.at

HERZLSTOCK

INFONUMMER: +43 4762 2371

STAMMTISCH FÜR PFLEGENDE MIT IHREN ANGEHÖRIGEN

Rat und Tat rund um die Themen Pflege und Demenz. Ihre Angehörigen werden von unserem Team betreut.

JEDEN ERSTEN DIENSTAG IM MONAT VON 14:00 BIS 16:00 KOSTENLOS UND UNVERBINDLICH

Wo: Tageszentrum Marienheim, Gmündner Straße 3, Spittal / Drau


SOZIALHILFEVERBAND SPITTAL/DRAU

INFONUMMER: +43 4762 61508

DEMENZ-PFLEGE ZENTRUM OBERKÄRNTEN

Doktor - Albertini - Straße 6, 9800 Spittal an der Drau
hilfe@demenz-pflege-zentrum.at | www.shv-spittal.at

WIR NEHMEN UNS ZEIT FÜR IHRE FRAGEN
 PFLEGE - DEMENZ - HEIMPLATZ - BETREUTES WOHNEN
 SENIORENHEIM - PFLEGEHEIM - KURSE & WEITERBILDUNG



KOSTENLOSER SCHNUPPERTAG!
TAGESBETREUUNG FÜR SENIOREN
 ENTLASTUNG FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE
 DIENSTAG & DONNERSTAG VON 7.30 BIS 18 UHR
 - BEREITS AB 24€ INKLUSIVE VERPFLEGUNG -

TAGESZENTRUM MARIENHEIM
 Gmündner Straße 3
 9800 Spittal an der Drau
INFONUMMER: +43 4762 2371
www.tageszentrum.shv-spittal.at