

BewohnerInnen, der dort ansässigen Tagespflege, wurde gekocht und gebacken.

Fit und aktiv ins hohe Alter!

Ein Sturz hat oft schwerwiegende Folgen

- Knochenbrüche
- Prellungen
- Verstauchungen

Jetzt mit Balance und Krafttraining vorbeugen!

Am 24.05.2023
11:15 - 12:15 Uhr

In den Räumlichkeiten der Tagespflege Eva

Anmeldung bei Deniz Öz Kümmerin
033984 50 98 99

PAKT FÜR DIE PFLEGE VOLKSSOLIDARITÄT

Zur professionellen Umsetzung und Aufbau eines Sturzpräventionsangebotes in der Gemeinde Heiligengrabe nahm der Projektmitarbeiter an der Schulung der AOK Nordost in Neubrandenburg teil. Beide Module waren eine Schulungseinheit von jeweils 7 Stunden. Das Modul 1 umfasste alle Sicherheitsmaßnahmen bei den Übungsfolgen für das **Balance und Krafttraining**. Zu den Balanceübungen gehören u.a. der Zehengang, Fersen-Zehen-Stand, der Einbeinstand und das Seitwärtsgehen im Stand. Die Krafttrainingsübungen sind die alltäglich bekannten wie z.B der Hüftbeuger, die Schulterpresse, der Armstrecker und der Schulterstrecker. Bei den Kraftübungen sollte man sich immer an die Vorgaben der AOK Nordost halten, um Verletzungen für Senioren*innen vorzubeugen.

Modul 2 „Sicher und Aktivsein im Alter“ beinhaltet gesundheitsrelevante Ziele, Inhalte und Methoden für den

Erhalt und Verbesserung der altersbedingten Rückbildung geistiger und körperlicher Ressourcen. Insgesamt waren die Schulungen sehr aufschlussreich, so dass wir risikofrei Bewegungsangebote für Senioren*innen anbieten können.

Schwerpunkte Maßnahmen 2023:

Ein gutes Altern und Leben in der Gemeinde Heiligengrabe!

Pakt für Pflege

Auf dem Weg zur altersfreundlichen Gemeinde.

2030 ist im Land Brandenburg jede/jeder Dritte 60 Jahre und älter!

Wir bieten Unterstützung:

- Kurse zur Sturzverhinderung in der Gruppe oder Zuhause
- fahrbarer Mittagstisch aktuell im OT Zaatzke, Anmeldungen ab sofort (weitere Orte auf Anfrage möglich)
- Demenzpartnerkurse und Schulungsangebote für Angehörige
- Austausch-Kaffee für pflegende Angehörige

Wir suchen Dich!

- engagierte HelferInnen für die Angebote der Sturzprävention/Schulung und Trainingsmaterial wird gestellt

gefördert durch:

LAND BRANDENBURG
PAKT FÜR DIE PFLEGE VOLKSSOLIDARITÄT

weitere Infos und Kontakt unter:
Lissy Boost
033994/4759 26 oder
0172/4250196

* Aufbau eines gesunden Mittagstisches

Die meisten Seniorinnen und Senioren in der Gemeinde Heiligengrabe leben zu Hause und kümmern sich selbstständig um ihre täglichen Mahlzeiten. Wird man mit zunehmendem Alter oder durch Krankheit weniger mobil, kann Vereinsamung die Folge sein. Essen und Trinken geben dem Tag Struktur und bieten zudem die Chance für soziale Kontakte und Gemeinschaft. Hier konnten wir kein zentrales Angebot realisieren, aber die individuelle Nachfrage kam im Oktober auf uns zu. Da ein Mittagslieferservice, der bis dato in bis zu 10 Haushalten in den Ortsteilen rund um Zaatzke den Vertrag aufgekündigt hat. Die pflegebedürftigen Haushalte und deren Angehörigen brauchten schnellstmöglich eine Lösung. Hier konnten wir mit einem Logistikanbieter eine kurzfristige Lösung schaffen und mittlerweile werden 3 Ortsteile angefahren. Hier sehen wir ein Unterstützungspotenzial, da auch

Mittagstischanbieter kaum noch Personal haben bzw. das zu kostenintensiv mit Lieferung wird. Hier müssen abgestimmte Angebote installiert werden, so dass in der Kommune ein flächendeckendes und sicheres Angebot vorgehalten werden kann. Das entlastet die