

Zeitung der avendi-Einrichtungen in Mannheim und Umgebung



Spiel, Spaß & Stars



bei unseren Sommer- festen



Regelmäßiges Gruppenangebot im LanzCarré

Mit „Spiel und Bewegung“
sich etwas Gutes tun.

Die Pflegeeinrichtung im LanzCarré bietet für die körperliche und geistige Fitness der Bewohner „Spiel und Bewegung“ an. Dabei ist das Ziel der Arbeit von Barbara Franco Palacio des Sozialen Dienstes, die körperliche Wahrnehmung auf spielerische Weise zu fördern. In der Aufwärmphase im Kreis lädt das Ballspiel mit dem Schwungtuch die Bewohner / Bewohnerinnen ein, die Bewegungen im Schultergürtel bis in den Rücken hinein auszuüben.

Anschließend folgen Übungen aus der Eutonie.



Vorsichtig erfüllen die Bewohner die Kirschkerne

Doch was ist Eutonie?

Eutonie lässt sich mit Wohlspannung übersetzen und ist eine kreative Körperarbeit zur Erweiterung des eigenen Körperbewusstseins und dient der Spannungsregulierung. Durch die Aufmerksamkeit auf die eigenen Funktionsmechanismen, lernen die Übenden zu spüren, wo ein zu viel an Spannung, den Fluss der Bewegung blockiert, Verspannungen Schmerzen verursachen; aber auch, wo eine zu geringe Spannung, den Körper erschlafft und er seine Haltung verliert.

Eutonie vermittelt in der Gruppe oder auch

in der Einzelarbeit, mithilfe der körperlichen Wahrnehmung die Balance zwischen An- und Entspannung und verhilft so zu einer guten Körperspannung.

Ressourcenorientierte Körperarbeit lehrt am eigenen Leib

- ⇒ wie die Schwerkraft in die Funktionszusammenhänge des menschlichen Körpers wirkt,
- ⇒ die Balance zwischen Tun und Lassen, Anspannung und Entspannung
- ⇒ Impuls gebende Berührung (beruhigend – vitalisierend - orientierend),
- ⇒ gezielter Einsatz von Kraft und Richtung,

⇒ reguliert das Gangbild aus der Limitierung in die Vielfalt der Bewegungsmöglichkeiten und wirkt gezielt als Sturzprophylaxe

⇒ die Wirkung des Aufrichtereflexes und Aktivierung der tiefen Rücken- und Skelettmuskulatur im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen

⇒ dass ein Minimum an gezieltem Kraftaufwand die ökonomischen Kraftverhältnisse in der Bewegung und Haltung stabilisiert, dadurch entwickelt sich Sicherheit, Selbstvertrauen und Lebensfreude

⇒ lässt den Helfenden erkennen, wie er sich selbst helfen kann durch das Erlernen der Ökonomie der Kräfte im Beruf und Alltag.

Zurück zur Gruppenstunde:

Mit beiden Händen wurde durch den bewussten Einsatz der Sensomotorik aller Gelenke bis zu den Fingerbeeren, den Gewebepölscherchen unter den Nägeln, ein Kirschkerne-Säckchen getastet.

Übrigens: Tausenden von Nervenenden, die sich in den Fingerbeeren verzweigen, stimmen uns mittels der Wahrnehmung für das Greifen, Tasten, Steuern und Loslassen ein.

Die BewohnerInnen errieten bald den Inhalt: Kirschkerne!

Nun sollte die rechte Hand das Kirschkerne-Säckchen greifen und den gesamten linken Arm

von der linken Hand bis zur linken Schulter abstreifen, um das Säckchen auf die linke Schul-



ter abzulegen. Mit dem gezielten Spüren zur rechten Schulter, die die Berührung mit dem Material wahrnimmt, lernt die rechte Schulter sich Richtung rechtes Ohr zu bewegen, um nach und nach auch die weiteren Bewegungsrichtungen bis zum Kreisen der Schulter zu erforschen.

Wohlgefühl im Rücken und im Hals wurde von einigen BewohnerInnen geäußert und diese Mitteilung motivierte andere, bei erschwelter Bewegung doch noch mal einen Versuch folgen zu lassen. Dies ließ langsam die Freude an der Bewegung für Alle entstehen.

Der linke Arm und die linke Schulter erlebten das gleiche Berührungs- und Bewegungsangebot.

Danach eroberten beide Hände und Arme ihren Bewegungsspielraum in Bauch- oder Brusthöhe und es folgten mit dem Material schwingende und kreisende Bewegungen.

Zum Abschluss galt es im Zielen zum Gegenüber das Säckchen zu einem Partner zu werfen, der sich nach allen Regeln der Kunst zum Auffangen bemühte und Jeden schmunzeln oder auch laut lachen ließ!

Der Einsatz dieser bewussten Zuwendung zum Körper gewinnt in Pflegeeinrichtungen Bedeutung in der Dynamik der zwischenmenschlichen Kommunikation, dem Rhythmus von Geben und Nehmen, Senden und Empfangen und kann diesen Prozess positiv unterstützen; einfach und zutiefst wirksam.

Barbara Franco Palacio
(Sozialer Dienst / Dipl.-

Sozialpädagogin, Dipl.-Eutonitherapeutin)

Tanz im Mannheimer Senioren-Treff

Im Senioren-Treff des Mannheimer Lindenhofs finden zweimonatlich Tanzveranstaltungen statt. Der Lindenhof-Treff ist eine städtische Einrichtung im gleichnamigen Mannheimer Stadtteil und ist offen für alle Bürgerinnen und Bürger ab 50 Jahren.

Gestern war es wieder soweit. Und die Bewohner des LanzCarré Service-Wohnen & Pflege waren dabei.

„Public Pop“, die Ein-Mann-Kapelle von Jörg Clade spielte Tanzmusik der 20er bis 70er Jahre. Von Rudi Schuricke über Lolita bis hin zu Howard Carpendale. Unsere Bewohner genossen die drei Stunden LIVE-Unterhaltung sichtlich. Und auch die Treffbe-



Vergnügt wurde das Tanzbein geschwungen

sucher freuten sich über die gute Stimmung, die unsere Bewohner verbreiteten. Es wurde geschunkelt, gesungen, gelacht, zum Kufstein-Lied gejedelt und getanzt.

Um 17:00 Uhr endete die Musik und die Leiterin des Senioren-Treffs verkündete eine Überraschung: Weil die Stimmung so hervorragend war, finden die Tanznachmittage im Lindenhof-Treff nicht mehr nur zweimonatlich, sondern ab sofort jeden letzten Mittwoch im Monat statt!

Unsere Bewohner sind sich einig: Dieser Nachmittag war spitze! Und alle freuen sich auf ein Wiedersehen am 26. August.

Marcus Haak