

August 2014

Rhythmik im Altenheim

Im Theresianum Fürstenfeldbruck bleiben auch Hochbetagte in Bewegung. Das Alten- und Pflegeheim Theresianum Fürstenfeldbruck bietet seinen Bewohnerinnen und Bewohnern neue Möglichkeiten für seniorengerechte Bewegung: Jeden Donnerstagvormittag lädt Betreuerin Hilde Feile zur „Rhythmik“.

In jeder Rhythmuseinheit werden unterschiedliche Handgeräte wie Bälle oder Klanghölzer eingesetzt. Um auch die Aufmerksamkeit der Bewohner zu trainieren, werden darüber hinaus verschiedene Übungen mit Spielen kombiniert. Gerade dieses Zusammenspiel ist bei den Teilnehmern besonders beliebt. Mit Atemübungen und Liedern findet die sportliche Stunde ihren Abschluss.

„Ein langes Leben bekommen heute viele geschenkt, die Lebensqualität für das hohe Alter müssen wir uns aber erarbeiten.“ sagt Pflegedienstleitung Daniela Wilhelm. Die Beweglichkeit des Körpers ist gerade für hochbetagte Menschen sehr wichtig, da sie die älteren Menschen befähigt, viele Alltagsanforderungen wie das Anziehen oder Stehen und Gehen selbständig zu bewältigen.

„Unsere Übungen konzentrieren sich darauf, dass die Senioren mobil bleiben. Damit erreichen wir auch für sie eine höhere Lebensqualität“ sagt Betreuerin Hilde Feile, die berufsbegleitend eine Ausbildung zur Rhythmikpädagogin absolviert hat.

Die Heimbewohner sind vom Training mit ihrer heiteren und sympathischen Trainerin begeistert. Hannelore Petrat (87) ist seit 1. Mai diesen Jahres im Theresianum und nimmt am gesamten Beschäftigungsangebot werktags teil. „Hilde motiviert mich täglich zum Mitmachen. Die Stärkung meiner Muskulatur der Arme und Beine ist mir sehr wichtig“. Sie weiß, dass sich das Ende der Rhythmuseinheit ankündigt beim Lied „Die liebe kleine Schaffnerin“ und klatscht den Rhythmus begeistert mit. „Das Wichtigste dabei ist ein fröhliches Herz“ erklärt Hilde Feile. „Dann kann man bei allem mitmachen. Auch wenn es mal zwickt“.

Bei der Betreuung und Beschäftigung seiner Bewohnerinnen und Bewohner bietet das Theresianum eine Vielzahl an Gruppen- und Einzelaktivitäten an: körperliches und geistiges Training, kreatives Gestalten bis hin zur seelsorgerischen Begleitung. Im Vordergrund stehen stets die individuellen Bedürfnisse, Wünsche und Gewohnheiten der Bewohnerinnen und Bewohner, die anhand der Biografiearbeit erörtert wurden. Insgesamt werden zwölf Angebote pro Woche vom qualifizierten Betreuungsteam organisiert. Eine der beliebtesten Stunden ist noch vor der Rhythmuseinheit der Singkreis am Dienstagvormittag.

