

Bewegung im Alter

«Bewegung im Alter» ist Teil eines Tagesstrukturprojekts und richtet sich an Bewohnerinnen und Bewohner der Institution Bernaville, die nicht (mehr) in den Werkstätten arbeiten. Die Teilnehmenden stammen hauptsächlich aus den drei Alterswohngruppen. Mit dem Ziel der Prävention werden Übungen angeboten, die gezielt Kraft, Geschicklichkeit und Beweglichkeit fördern. Dem Zusammensein mit anderen Menschen und der Freude an Bewegung und Musik kommt ebenfalls eine hohe Bedeutung zu.

Beschreibung und Vorgehen

Mehr als die Hälfte unserer Bewohnerinnen und Bewohner ist über 55 Jahre alt. Sie sind immer weniger in den Ateliers und verbringen immer mehr Zeit auf der Wohngruppe. Die Stiftung Bernaville will verschiedene Freizeitaktivitäten als Tagesstruktur anbieten, die speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten sind. Die Aktivitäten sollen wohngruppenübergreifend stattfinden und damit die Möglichkeit bieten, Betreuungspersonen und Bewohnerinnen und Bewohnern anderer Wohngruppen zu begegnen. Die Gedanken der Freiwilligkeit und der Niederschwelligkeit stehen im Vordergrund.

«Bewegung im Alter» ist das erste Angebot, das realisiert wurde. Weitere Sequenzen sind in Planung. Die Aktivität findet einmal pro Woche an einem Vormittag statt. Um die Kontinuität des Angebots zu gewährleisten, leiten zwei Betreuungspersonen aus dem Altersbereich abwechselungsweise die Bewegungssequenz. Die Hauptleiterin hat sich zu «Bewegung im Alter» weitergebildet und instruiert die drei anderen Betreuungspersonen.

Erfahrungen und Wirkung

Zu Projektbeginn brauchte es viel Information und Ermunterung, bis die Bewohnerinnen und Bewohner bereit waren, auszuprobieren, ob ihnen eine solche Aktivität gefällt. Ein Jahr nach dem Start nehmen regelmässig ca. 12 Personen daran teil. Für diese Art der Aktivität eignet sich die Zeit am Vormittag vor dem Mittagessen gut.

Im Ablauf der Aktivität hat es sich bewährt, am Anfang und am Schluss der Stunde immer den gleichen Bewegungsablauf durchzuführen. Dadurch entsteht Sicherheit. Im Mittelteil ist das Programm variabel, zudem gibt es eine kurze Pause, in der Getränke angeboten werden.

Weiterführende Dokumente

- Bewegungsstunde
- Voraussetzungen Bewegungsstunde

Institution / Abteilung

Stiftung Bernaville
Bereich Alter
Langenwilweg 94
3150 Schwarzenburg
www.bernaville.ch; info@bernaville.ch

Kontaktperson / Projektleitung

Irene Bänziger, Abteilungsleiterin Wohnen

Vorlage Bewegungsstunde

Einstimmung, Aufwärmen:

- Alle begrüßen
- Der Sonnengruss
- Bewegungsgeschichte, am Morgen wenn wir aufstehen, dann strecken wir uns, laufen ins Badezimmer und waschen uns. Ganzer Körper mit feinen Bewegungen aktivieren.

Hauptteil 1:

Trinken:

Hauptteil 2:

Ausklang:

-
- Der Sonnengruss

Voraussetzungen für eine Bewegungsstunde:

- Am besten ist der Morgen für eine Bewegungssequenz geeignet.
- Idealerweise geht die „Bewegung“ 45 Minuten lang.
- Es findet eine Trinkpause statt (in der Gruppe trinkt es sich besser).
- Wer kann, der sitzt auf einem Stuhl.
- Bei Teilnehmerinnen im Rollstuhl: Armlehnen und Fussraster wegnehmen und ein Bockli/Zeitungsband unter die Füße stellen.
- Für Notsituationen, Telefon dabei haben.
- Alles Material, Radio etc. parat haben, gute Voraussetzungen schaffen.