

## Grundkurs Kinaesthetics für pflegende Angehörige

Ein Angebot der bei der  
**BARMER GEK**  
**Bochum** in Zusammen-  
arbeit mit der  
Kinaesthetics-Trainerin  
**Dagmar Jordan** und  
dem **Elisabeth-  
Krankenhaus**

### Anmeldung/ Information

bei Kerstin in der Beek  
Elisabeth-Krankenhaus  
Tel.: 0209 – 7003 - 276

Den Teilnehmern entsteht  
ein Unkostenbeitrag von  
25,00€ für die Seminarunter-  
lagen und das Kinaesthetics-  
Zertifikat.



### Datum

Ein Kurs beinhaltet vier Termine  
24./ 25.04. und 08./09.05.2010

### Uhrzeit

10.00-16.30 Uhr

### Referentin

Dagmar Jordan, Kinaesthetics-  
Trainerin

### Ort

Arbeitstherapie  
Elisabeth-Krankenhaus GmbH  
Cranger Straße 226  
45891 Gelsenkirchen

## Leichter durch den Pflegealltag

**Wer einen pflegebedürftigen Angehörigen zu Hause betreut leistet Schwerstarbeit !**

Um einen Menschen mit körperlichen oder geistigen Einschränkungen über längere Zeit in seinem Alltag - wie waschen, essen fortbewegen- zu unterstützen, braucht es mehr als Geduld und guten Willen. Die Betroffenen müssen oftmals für die Lebensqualität des Pflegebedürftigen aber auch für die eigene Gesundheit sorgen. Diese Doppelrolle kann leicht zu einer Überforderung werden.

**Kinaesthetics** bietet eine Möglichkeit, den Betroffenen trotz Krankheit und Alter möglichst viel Selbstkontrolle über ihr Leben und ihre Gesundheit zu lassen. Der Grundkurs vermittelt praktische Anleitungen, wie Sie Ihre Angehörigen mit wenig Kraftaufwand bewegen und aktiv an der Pflege beteiligen können.

