



Geriatrische
Rehabilitationsklinik



Fortbildungen | Kurse | Vorträge

2018

Gesundheitsförderung im Alter

Sehr geehrte Damen, sehr geehrte Herren,

Mobilität und geistige Fitness sind wichtige Bausteine für die Lebensqualität und das Wohlbefinden im Alter. In der Geriatrischen Rehabilitationsklinik werden seit über 20 Jahren ältere Menschen stationär und ambulant nach einer Akuterkrankung erfolgreich rehabilitiert. Aus langjähriger Erfahrung kennen wir die Risikofaktoren und wissen, wie durch eine aktive Vorsorge die Gesundheit bis ins hohe Lebensalter erhalten werden kann.

Wir haben diese Erkenntnisse zusammengefasst in

- Präventionskursen und Vorträgen für alle Interessierten sowie
- Fortbildungsveranstaltungen für Fachpersonal.

Das Angebot soll es Ihnen ermöglichen, Ihre Gesundheit auch im Alter zu erhalten, Behinderungen zu vermeiden und in größtmöglicher Selbstständigkeit zu leben. Teilweise werden die Präventionskurse von den Krankenkassen finanziell unterstützt.



Machen Sie mit
und bleiben Sie fit!

Ihre
Dr. Kathrin Tatschner
Chefärztin

Inhaltsverzeichnis

| Fortbildung

Zercur Basis-Lehrgang	4
-----------------------	---

| Kurse

Fitness

Aquagymnastik 60+	6
Nordic Walking 60+	8
Krafttraining 60+ an Geräten	9
Die neue Rückenschule	10

Entspannungstraining

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson	11, 12
Autogenes Training nach Prof. J. H. Schultz	13
Yoga: Mehr Energie und Ruhe	14
Tai Chi Qi Gong: Die 8er-Jade-Form	15

Sturzprävention

Standfest im Alter	16
Trittsicher durchs Leben	17

Gedächtnistraining

Ganzheitliches Gedächtnistraining – Grundkurs	18
Ganzheitliches Gedächtnistraining – Aufbaukurs	19
Unterstützendes Gedächtnistraining	20

Demenz aktiv begegnen	21
Schulung für pflegende Angehörige	22
Rehabilitationssport Osteoporose	23

| Vorträge

Gesundheitsvorträge	24
Gedächtnisstörungen im Alter	25
Depression und Suizidalität im Alter	26

AWO-Einrichtungen und Dienste	27
Kontakt, Wegbeschreibung	28

Zercur Basis-Lehrgang

Der Zercur-Basislehrgang ist eine vom Bundesverband Geriatrie entwickelte und zertifizierte Fortbildung für alle Mitglieder des therapeutischen Teams in der Geriatrie.

Die interdisziplinäre Zusammenarbeit im therapeutischen Team ist das Kernstück der geriatrischen Arbeit. Diese curriculare Fortbildung beleuchtet alle im Team tätigen Professionen und so kann die Teamarbeit besser gestaltet und verstanden werden mit dem Ziel einer stetigen Verbesserung der Behandlung unserer geriatrischen Patienten.

Die erfolgreiche Absolvierung des Zercur-Basislehrganges ist als Grundlage für weitere Zercur-Fachweiterbildungen erforderlich.

Für die Abrechnung der OPS 850 muss mindestens eine Pflegekraft des Teams eine strukturierte curriculare geriatriespezifische Zusatzqualifikation im Umfang von mindestens 180 Stunden sowie eine mindestens 6-monatige Erfahrung in einer geriatrischen Einrichtung nachweisen. Eine Möglichkeit zur Erlangung dieser curricularen Zusatzqualifikation ist die Zercur Geriatrie Fachweiterbildung Pflege. Mit dem Basiskurs sind bereits 72 Stunden absolviert.

Zercur Basis-Lehrgang

Inhalt:

Modul 1: Grundlagen der Behandlung alter Menschen

Modul 2: Ethik und Palliativmedizin

Modul 3: Mobilität und mobilitätseinschränkende Erkrankungen

Modul 4: Demenz und Depression

Modul 5: Harninkontinenz, chronische Wunden, Prothesenversorgung nach Amputation

Modul 6: Diabetes mellitus und Ernährung
Hospitation

Kursdauer: Teil 1: März 2018
Teil 2: Oktober 2018

Ort: Geriatrische Rehabilitationsklinik,
Veranstaltungssaal

Kursgebühr: 780,00 €

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Den ausführlichen Flyer mit den Anmeldemodalitäten fordern Sie bitte an unter Tel. 0931/7951-102 oder per Mail: geriatrie@awo-unterfranken.de

Fitness

Aquagymnastik 60+

Aquagymnastik ist eine der effektivsten und sanftesten Sportarten, ein gelenk- und rüchenschonendes Training des gesamten Bewegungsapparates. Der Körper muss gegen das Wasser arbeiten, gleichzeitig dämpft es jede Aktion, so dass keine ruckartigen Bewegungen entstehen, welche die Gelenke belasten. Somit ist dieser Kurs für Senioren mit Übergewicht und Hüft-, Knie- und Rückenproblemen geeignet. Aquagymnastik trainiert das gesamte Herzkreislaufsystem sowie auch die gesamte Muskulatur.

Kursbeginn:

Fr 02.02.2018	Mi 21.02.2018	Mo 05.03.2018
Fr 13.04.2018	Mi 25.04.2018	Mo 14.05.2018
Fr 15.06.2018	Mi 27.06.2018	Mo 23.07.2018
Fr 17.08.2018	Mi 29.08.2018	Mo 24.09.2018
Fr 19.10.2018	Mi 07.11.2018	Mo 26.11.2018

Uhrzeit:

11.00–12.00 Uhr	13.30–14.30 Uhr	11.00–12.00 Uhr
-----------------	-----------------	-----------------



Kursdauer: 8 x 1 Std.

Kursleitung: Helmut Werner, Physiotherapeut
Stefanie Reuther, Sportlehrerin
Ort: Geriatrische Rehabilitationsklinik,
Bewegungsbad

Teilnehmerzahl: 6–8 Personen

Kursgebühr: 95,00 €, Kostenerstattung durch die
Krankenkasse möglich

Anmeldung erforderlich:

Tel. 0931/7951-0 oder 0931/7951-102
geriatrie@awo-unterfranken.de
www.geriatriewuerzburg.de

Bemerkung: Bitte Badekleidung und Handtücher mitbringen

Fitness

Nordic Walking 60+

Unter Nordic Walking versteht man das Gehen in einer rhythmischen Diagonaltechnik mit Stockeinsatz. Es dient der Verbesserung der allgemeinen Ausdauer, der Kräftigung der Rumpf-, Bein- und Armmuskulatur. Nordic Walking entlastet den Bewegungsapparat um bis zu 30%, dadurch ist es gut geeignet für Patienten mit Knie-, Hüft- und Rückenproblemen.

Kursbeginn: Montag, 12.03.2018
Montag, 17.09.2018

Uhrzeit: 13.00 Uhr – 14.00 Uhr

Kursdauer: 8 x 1 Std.

Kursleitung: Susanne Schulz, Physiotherapeutin B.A.
Ort: Treffpunkt Geriatrische Rehabilitations-
klinik, Kantstr. 45, 97074 Würzburg

Teilnehmerzahl: 8–10 Personen

Kursgebühr: 80,00 €, Kostenerstattung durch die
Krankenkasse möglich

Anmeldung erforderlich:

Tel. 0931/7951-0 oder 0931/7951-102
geriatrie@awo-unterfranken.de
www.geriatriewuerzburg.de

Bemerkung: Bitte Turnschuhe, bequeme Kleidung
und Nordic Walking Stöcke (falls vor-
handen; Körpergröße x 0,65) mitbrin-
gen

Fitness

Krafttraining 60+ an Geräten

Sie fühlen sich kraftlos? Können gewisse Alltagsstätigkeiten nicht mit der früheren Leichtigkeit bewältigen? Sie möchten einfach wieder unter fachgerechter Anleitung Kraft tanken?

Kursbeginn: Donnerstag, 12.04.2018

Uhrzeit: 15.00 Uhr – 15.45 Uhr

Kursdauer: 8 x 45 Minuten

Kursleitung: Helmut Werner, Physiotherapeut
Ort: Geriatrische Rehabilitationsklinik,
Medizinische Trainingstherapie

Teilnehmerzahl: 3–5 Personen

Kursgebühr: 60,00 €

Anmeldung erforderlich:

Tel. 0931/7951-0 oder 0931/7951-102
geriatrie@awo-unterfranken.de
www.geriatriewuerzburg.de

Bemerkung: Bitte Sportkleidung und Handtücher
mitbringen

Fitness

Die neue Rückenschule – den Rücken neu entdecken, aktiv den Rücken stärken

Ziele der neuen Rückenschule sind die Förderung der „Rückengesundheit“ und die Vorbeugung von chronischen Schmerzen durch die Stärkung der eigenen Gesundheitsressourcen. Besonders geeignet für Menschen, die

- sich wenig bewegen, aber mehr für sich tun wollen
- schon Rückenschmerzen haben, vor allem im letzten Jahr
- körperliche, psychologische oder psycho-soziale Risikofaktoren für Rückenschmerzen aufweisen

Kursbeginn: Donnerstag, 11.01.2018

Uhrzeit: 10.00 Uhr – 11.00 Uhr

Kursbeginn: Donnerstag, 04.10.2018

Uhrzeit: 15.00 Uhr – 16.00 Uhr

Kursdauer: 8 x 1 Std.

Kursleitung: Marion Kübert, Ergotherapeutin, zertifizierte Rückentrainerin
Ort: Geriatriische Rehabilitationsklinik, Veranstaltungssaal
Teilnehmerzahl: 8–10 Personen
Kursgebühr: 95,00 €, Kostenerstattung durch die Krankenkasse möglich

Anmeldung erforderlich:

Tel. 0931/7951-0 oder 0931/7951-102
geriatrie@awo-unterfranken.de
www.geriatriewuerzburg.de

Bemerkung: Bitte feste Schuhe, bequeme Kleidung, Handtuch und Getränk mitbringen

Entspannungstraining

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die Ursache von physischen Verspannungen ist sehr häufig in psychischer Anspannung zu suchen. Stress ist in unserem Leben allgegenwärtig und kann bei fehlenden Bewältigungsstrategien krank machen. Neben der klinischen Relevanz leistet die Progressive Muskelentspannung gute Dienste innerhalb der Gesundheitsfürsorge oder Psychohygiene und vermag in folgenden Bereichen positive Wirkungen zu erzielen: Stabilisierung oder Stärkung der Gesundheit, positive Beeinflussung bei chronischen Schmerzen, Persönlichkeitsveränderungen im Sinne von gewünschtem seelisch-geistigem Wachstum, Verhaltensänderungen im Sinne gesünderer Bewältigungsstrategien von alltags- und berufsbezogenen Stresssituationen.

Kursbeginn: Donnerstag, 03.05.2018

Uhrzeit: 17.00 Uhr – 18.00 Uhr

Kursdauer: 10 x 1 Std.

Kursleitung: Dr. Elisabeth Jentschke, Dipl.-Psycho-gerontologin, Seminarleiterin für Entspannungstherapie
Ort: Geriatriische Rehabilitationsklinik
Teilnehmerzahl: 8 Personen
Kursgebühr: 80,00 €, Kostenerstattung durch die Krankenkasse möglich

Anmeldung erforderlich:

Tel. 0931/7951-0 oder 0931/7951-102
geriatrie@awo-unterfranken.de
www.geriatriewuerzburg.de

Bemerkung: Bitte bequeme Kleidung und Handtuch mitbringen

Entspannungstraining

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die Ursache von physischen Verspannungen ist sehr häufig in psychischer Anspannung zu suchen. Stress ist in unserem Leben allgegenwärtig und kann bei fehlenden Bewältigungsstrategien krank machen. Neben der klinischen Relevanz leistet die Progressive Muskelentspannung gute Dienste innerhalb der Gesundheitsfürsorge oder Psychohygiene und vermag in folgenden Bereichen positive Wirkungen zu erzielen: Stabilisierung oder Stärkung der Gesundheit, positive Beeinflussung bei chronischen Schmerzen, Persönlichkeitsveränderungen im Sinne von gewünschtem seelisch-geistigem Wachstum, Verhaltensänderungen im Sinne gesünderer Bewältigungsstrategien von alltags- und berufsbezogenen Stresssituationen.

Kursbeginn: Dienstag, 06.03.2018
Dienstag, 09.10.2018
Uhrzeit: 15.00 Uhr – 16.00 Uhr
Kursdauer: 10 x 1 Std.

Kursleitung: Ute Keilholz, Ergotherapeutin,
Seminarleiterin für PMR
Ort: Geriatrische Rehabilitationsklinik
Teilnehmerzahl: 8 Personen
Kursgebühr: 80,00 €

Anmeldung erforderlich:
Tel. 0931/7951-0 oder 0931/7951-102
geriatrie@awo-unterfranken.de
www.geriatriewuerzburg.de

Bemerkung: Bitte bequeme Kleidung und Handtuch mitbringen

Entspannungstraining

Autogenes Training

Beim autogenen Training handelt es sich um ein psychosomatisches Behandlungsverfahren, mit dem eine Vielzahl seelischer und funktionell-vegetativer Störungen verbessert werden können. Es ist nicht nur eine Methode zur Behandlung von Störungen wie Nervosität, innerer Unruhe, Angstzuständen, Ein- und Durchschlafschwierigkeiten, Kopfschmerzen und Verdauungsbeschwerden, sondern auch eine wichtige vorbeugende Maßnahme.

Kursbeginn: Donnerstag, 03.05.2018
Uhrzeit: 17.00 Uhr – 18.00 Uhr
Kursdauer: 10 x 1 Std.

Kursleitung: Dr. Elisabeth Jentschke, Dipl.-Psycho-
gerontologin, Seminarleiterin für Ent-
spannungstherapie
Ort: Geriatrische Rehabilitationsklinik
Teilnehmerzahl: 8 Personen
Kursgebühr: 80,00 €, Kostenerstattung durch die
Krankenkasse möglich

Anmeldung erforderlich:
Tel. 0931/7951-0 oder 0931/7951-102
geriatrie@awo-unterfranken.de
www.geriatriewuerzburg.de

Bemerkung: Bitte bequeme Kleidung und Handtuch mitbringen

Entspannungstraining

Yoga: Mehr Energie und Ruhe

Yoga ist ein seit dem Altertum bewährter und bekannter Übungsweg, um Körper und Geist so zu beeinflussen, dass sie harmonisch aufeinander einwirken. Die Übungen des Yoga schaffen einen Ausgleich zu den Belastungen des Alltags. Sie stärken den Körper, die Atemkraft und die Fähigkeit, den Herausforderungen des Lebens zu begegnen. In diesem Kurs können Sie gezielt Ihren Körper trainieren und lernen, Belastungen des Alltags loszulassen und innere Kraftquellen zu finden.

Kursbeginn: Donnerstag, 08.02.2018
Donnerstag, 13.09.2018
Uhrzeit: 17.00 Uhr – 18.00 Uhr
Kursdauer: 10 x 1 Std.

Kursleitung: Dr. Elisabeth Jentschke, Dipl. Psych.-
Gerontologin, Seminarleiterin für Yoga
Ort: Geriatrische Rehabilitationsklinik
Teilnehmerzahl: 8–10 Personen
Kursgebühr: 80,00 Euro, Kostenerstattung durch die
Krankenkasse möglich

Anmeldung erforderlich:
Tel. 0931/7951-0 oder 0931/7951-102
geriatrie@awo-unterfranken.de
www.geriatriewuerzburg.de

Bemerkung: Bitte bequeme Kleidung und eine
rutschfeste Unterlage, evtl. ein
Sitzkissen mitbringen

Entspannungstraining

NEU

Tai Chi Qi Gong: Die 8er-Jade-Form / Ein bewegtes Gedicht in 8 Bildern

Die Jade-Form in 8 Bildern besteht aus einzelnen und in einer Abfolge auf 2 Bahnen ausgeführten Tai Chi Qi Gong Übungen.

Die Form ist leicht erlernbar und lässt sich auf kleinstem Raum und mit wenig Zeitaufwand ausüben. Einstimmend mit bewegten und bewegenden Gedichten lässt sie jeden über den Horizont hinausblicken.

Eine meditativ-gespürte Reise: Zwischen Himmel und Erde findet sich der Mensch als Übender – mit Wasser und Wolken, Wellen und Wind, Sonne und Mond, Vögeln und standhaftem Leuchtturm....

Kursbeginn: Donnerstag, 11.01.2018
Donnerstag, 12.04.2018
Donnerstag, 13.09.2018
Uhrzeit: 17.00 Uhr – 18.00 Uhr
Kursdauer: 10 x 1 Std.

Kursleitung: Ingo Schmitt, tao-academy
Ort: Geriatrische Rehabilitationsklinik,
Gymnastikraum
Teilnehmerzahl: 8–12 Personen
Kursgebühr: 95,00 €

Anmeldung erforderlich:
Tel. 0931/7951-0 oder 0931/7951-102
geriatrie@awo-unterfranken.de
www.geriatriewuerzburg.de

Bemerkung: Bitte bequeme Kleidung und Handtuch
mitbringen

Sturzprävention

Standfest im Alter

Das Trainingsprogramm richtet sich an selbstständige sowie eingeschränkt mobile ältere Menschen mit einer Sturzbiographie und/oder mit Angst vor Stürzen. Trainiert werden Balance, Kraft und sicheres Verhalten in Alltagssituationen.

Kursbeginn: Montag, 04.06.2018

Montag, 17.09.2018

Uhrzeit: 14.30 Uhr – 15.30 Uhr

Kursdauer: 10 x 1 Std.

Kursleitung: Susanne Schulz, Physiotherapeutin B.A.,
Sturzpräventionstrainerin

Ort: Geriatrische Rehabilitationsklinik,
Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

Kursgebühr: 100,00 €, Kostenerstattung durch die
Krankenkasse möglich

Anmeldung erforderlich:

Tel. 0931/7951-0 oder 0931/7951-102
geriatrie@awo-unterfranken.de
www.geriatriewuerzburg.de

Bemerkung: Bitte feste Schuhe, bequeme Kleidung

Sturzprävention

Trittsicher durchs Leben

Trittsicher durchs Leben will ältere Menschen darin unterstützen, ihre Selbstständigkeit und Unabhängigkeit zu erhalten. Das Bewegungsprogramm fördert Ihre körperliche Fitness, verbessert die Balance und den Muskelaufbau und hilft damit auch, Stürze zu vermeiden. Die Übungen sind einfach durchzuführen und erfordern keine Vorkenntnisse.

Kursbeginn: Montag, 15.01.2018

Uhrzeit: 14.00 Uhr – 15.30 Uhr

Kursdauer: 6 x 1,5 Std.

Kursleitung: Susanne Schulz, Physiotherapeutin B.A.,
Sturzpräventionstrainerin

Ort: Geriatrische Rehabilitationsklinik,
Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

Kursgebühr: 75,00 €, Kostenerstattung durch die
Krankenkasse möglich

Anmeldung erforderlich:

Tel. 0931/7951-0 oder 0931/7951-102
geriatrie@awo-unterfranken.de
www.geriatriewuerzburg.de

Bemerkung: Bitte feste Schuhe, bequeme Kleidung

Gedächtnistraining

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Grundkurs: Nachlassende Gedächtnisleistungen gehören im Alter zu den häufigsten Beeinträchtigungen. Dabei möchten wir alle möglichst lange selbstständig und selbstbestimmt leben. Hier setzt das wissenschaftlich entwickelte und geprüfte Gedächtnistraining an. Studien im Rahmen der SimA®-Forschung ergaben, dass sich alterungsbedingte Entwicklung durch konsequente körperliche und geistige Aktivität um mehrere Jahre hinauszögern lassen. So können Sie aktiv das Alter(n) gestalten.

Kursbeginn: Dienstag, 27.02.2018
Dienstag, 25.09.2018
Uhrzeit: 14.00 Uhr – 15.30 Uhr
Kursdauer: 8 x 1,5 Std.

Kursleitung: Mareike Marten, Ergotherapeutin,
zertifizierte SimA-Trainerin
Ort: Geriatrische Rehabilitationsklinik,
Veranstaltungssaal
Teilnehmerzahl: 10–15 Personen
Kursgebühr: 60,00 €

Anmeldung erforderlich:
Tel. 0931/7951-0 oder 0931/7951-102
geriatrie@awo-unterfranken.de
www.geriatriewuerzburg.de

Gedächtnistraining

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Aufbaukurs: Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits den Grundkurs besucht haben. Hierbei werden verstärkt Übungen und alltagsrelevante Themen behandelt, sodass die Selbstständigkeit und die Lebensqualität im höheren Alter erhalten und gefördert werden.

Kursbeginn: Montag, 05.02.2018
Montag, 10.09.2018
Uhrzeit: 10.00 Uhr – 11.30 Uhr
Kursdauer: 10 x 1,5 Std.
Kursleitung: Dr. Elisabeth Jentschke, Dipl. Psycho-
gerontologin, Psychoonkologin,
zertifizierte Gedächtnistrainerin,
Yogatherapeutin

Kursbeginn: Montag, 19.02.18
Montag, 17.09.18
Uhrzeit: 14.00 Uhr – 15.30 Uhr
Kursdauer: 10 x 1,5 Std.
Kursleitung: Mareike Marten, Ergotherapeutin,
zertifizierte SimA-Trainerin

Ort: Geriatrische Rehabilitationsklinik,
Veranstaltungssaal
Teilnehmerzahl: 10–15 Personen
Kursgebühr: 70,00 €

Anmeldung erforderlich:
Tel. 0931/7951-0 oder 0931/7951-102
geriatrie@awo-unterfranken.de
www.geriatriewuerzburg.de

Gedächtnistraining

Unterstützendes Gedächtnistraining

Gedächtnisaktivierung: Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits unter Gedächtnisbeeinträchtigungen leiden. Ziel ist es, verbliebene Gedächtnisinhalte zu aktivieren und somit einem weiteren Abbau entgegenzuwirken. Darüber hinaus werden Identität und Selbstwert des Teilnehmers durch persönlich bedeutsame Wissens- und Erlebnisinhalte gestärkt und gefördert.

Kursbeginn: Dienstag, 10.04.2018

Dienstag, 18.09.2018

Uhrzeit: 10.30 Uhr – 11.30 Uhr

Kursdauer: 8 x 1 Std.

Kursleitung: Julia Lesczensky, Ergotherapeutin
Gerlinde Apel, Ergotherapeutin,
zertifizierte SimA-Trainerin

Ort: Geriatrische Rehabilitationsklinik,
Veranstaltungssaal

Teilnehmerzahl: 6 Personen

Kursgebühr: 60,00 €

Anmeldung erforderlich:

Tel. 0931/7951-0 oder 0931/7951-102

geriatrie@awo-unterfranken.de

www.geriatriewuerzburg.de

Demenz aktiv begegnen

Wichtige Behandlungsziele sind Erhalt und Stärkung der Alltagskompetenzen, um möglichst lange in der eigenen häuslichen Umgebung bleiben zu können. Regelmäßige körperliche Bewegung, insbesondere Kraft- und Koordinationstraining, wirken nachweislich positiv auf Mobilität, Ansprechbarkeit auf sinnliche und mentale Reize, auf Routinen und Alltagsbewältigung – somit auf die Lebensqualität.

Inhalt: Teil 1: Trainingsprogramm für Menschen mit Demenz und deren Angehörige (45 min.)
Teil 2: Zirkeltraining für das Gehirn (45 min.)

Kursbeginn: April 2018

Uhrzeit: 10.45 Uhr – 12.30 Uhr

Kursdauer: 8 x 1,5 Std. + 15 min. Pause

Kursleitung: Claudia Butsch, Dipl.-Psychologin,
Psychologische Psychotherapeutin
Helmut Werner, Physiotherapeut

Ort: Geriatrische Rehabilitationsklinik,
Veranstaltungssaal

Teilnehmerzahl: 8 Personen

Kursgebühr: 100,00 €, Kostenerstattung durch die
Krankenkasse möglich

Anmeldung erforderlich:

Tel. 0931/7951-0 oder 0931/7951-102

geriatrie@awo-unterfranken.de

www.geriatriewuerzburg.de

Bemerkung: Bitte bequeme Kleidung und Handtuch mitbringen

Schulung für pflegende Angehörige

Die Betreuung von pflegebedürftigen Menschen zu Hause stellt für Angehörige oft eine starke körperliche und seelische Herausforderung dar. Selbst ein Pflegefall zu werden oder einen Pflegefall in der Familie zu haben löst bei vielen Angst aus, nicht zuletzt aus Mangel an Informationen. Wir bieten für Angehörige Strategien an, die sie unterstützen mit den entstehenden psychischen Belastungen umzugehen.

Schwerpunkte des Kurses sind:

- Umgebung des Pflegebedürftigen
- Rückenschonendes Arbeiten
- Körperfreundliche Lagerung, Umsetzung
- Krankenbeobachtung, vorbeugende Maßnahmen (Prophylaxen), Körperpflege
- Pflege und Betreuung von dementen Personen, Schwerstkranken und Sterbenden
- Psychosoziale Themen
- Hygiene und häufige Erkrankungen im Alter
- Ernährungstherapie im Alter
- Medikamentengabe/Schluckstörungen im Alter

Kursdauer: 6 Module an 6 Samstagen, je 2 x 90 min.
+ Spezialkurs zum Thema „Demenz“

Termine: aktuelle Termine unter u. g. Telefonnummer und im Internet unter www.geriatriewuerzburg.de

Kursgebühr: kostenlos, Imbiss 5,00 €/Modul

Anmeldung: Interessenten können bei Frau Schöfer (Pflegedienstleitung) unter Tel. 0931/7951-107 ausführliches Informationsmaterial anfordern

Rehabilitationssport

Was ist Rehabilitationssport?

Rehabilitationssport bietet Ihnen die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen durch Bewegung, Spiel und Sport ihre Bewegungsfähigkeiten zu verbessern, den Verlauf von Krankheiten positiv zu beeinflussen und damit besser am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.

Ausreichende, regelmäßige und gezielte Bewegung ist eine wesentliche Hauptsäule der Gesundheit. Durch den Wechsel aus Spannung und Entspannung, Körperwahrnehmung und Kräftigungsübungen, fließenden Bewegungen, kombiniert mit Atemübungen, beanspruchen Sie den ganzen Körper auf wohlthuende Weise. Koordinationsübungen erhöhen die Bewegungssicherheit, um Stürzen und evtl. Folgen vorzubeugen.

Beginn: Ab März 2018
Mittwoch, 15.00 Uhr – 16.00 Uhr

Leitung: Susanne Schulz, Physiotherapeutin B.A.
Ort: Geriatrische Rehabilitationsklinik, Veranstaltungssaal

Teilnehmerzahl: max. 15 Personen

Gebühr: keine

Genehmigte Rehasportverordnung durch behandelnden Arzt nötig

Anmeldung erforderlich:

Tel. 0931/7951-0 oder 0931/7951-102
geriatrie@awo-unterfranken.de
www.geriatriewuerzburg.de

Bemerkung: Bitte bequeme Kleidung, feste Schuhe und Handtuch mitbringen

Gesundheitsvorträge

Wöchentliche Vorträge für Patienten über verschiedene Krankheitsbilder sollen Verständnis fördern, Ursachen und evtl. präventive Maßnahmen bezogen auf das einzelne Krankheitsbild verdeutlichen. In der Regel findet diese Vortragsreihe immer am Dienstag statt. Verschiebungen sind jedoch möglich. Die genauen Themen und Termine können der lokalen Presse unter der Rubrik „Vorträge“ entnommen werden. Außerdem sind sie im Internet unter www.geriatriewuerzburg.de und an Aushängen in der Klinik ersichtlich.

Themen:

- Angehörige pflegen
- Diabetes mellitus – eine Volkskrankheit!
- Gesund und Fit bis ins hohe Alter
- Harninkontinenz eine Alterserscheinung?
- Kann man Stürze vermeiden?
- Künstlicher Gelenkersatz – was muss ich beachten?
- Lebensqualität im Alter
- Volkskrankheit Osteoporose
- Was bedeutet Herzinsuffizienz?
- Was bedeutet Schlaganfall?
- Wie gefährlich ist hoher Blutdruck?

Termine: Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr,
wöchentlich

Referent: wechselnd
Ort: Geriatrische Rehabilitationsklinik,
Veranstaltungssaal
Gebühr: kostenlos

Weitere Informationen und Auskünfte:
Tel. 0931/7951-0 oder 0931/7951-102
geriatrie@awo-unterfranken.de
www.geriatriewuerzburg.de

Gedächtnisstörungen im Alter

Mit steigendem Lebensalter nehmen Gedächtnisstörungen zu. Deshalb wollen wir über Beratungs- und Unterstützungsmöglichkeiten im Umgang mit Gedächtnisschwierigkeiten informieren:

- Was ist eine Gedächtnisstörung?
- Welche Hilfsmöglichkeiten gibt es?

Zielgruppe: Betroffene ältere Menschen und deren Angehörige

Termin: Der Vortrag findet im Rahmen der Gesundheitsvorträge statt. Termine bitte der lokalen Presse entnehmen, telefonisch erfragen unter 0931/7951-0 oder 0931/7951-102 oder im Internet unter www.geriatriewuerzburg.de

Referentin: Dr. Elisabeth Jentschke, Dipl.-Psychogerontologin
Ort: Geriatrische Rehabilitationsklinik,
Veranstaltungssaal

Depression und Suizidalität im Alter

Neben Demenzen sind depressive Störungen die häufigsten psychischen Störungen im höheren Lebensalter. Der Großteil der Erkrankten bleibt ohne ausreichende Behandlung. Dabei kann eine antidepressive Therapie die Lebensqualität der Betroffenen deutlich verbessern.

Inhalte:

- Erkennen der Depression (Symptome und Verlauf)
- Ursachen depressiver Erkrankungen
- Behandlungsmöglichkeiten

Termin: Der Vortrag findet im Rahmen der Gesundheitsvorträge statt. Termine bitte der lokalen Presse entnehmen, telefonisch erfragen unter 0931/7951-0 oder 0931/7951-102 oder im Internet unter www.geriatriewuerzburg.de

Referentin: Dr. Elisabeth Jentschke, Dipl.-Psycho-gerontologin

Ort: Geriatrische Rehabilitationsklinik, Veranstaltungssaal

Unsere Fachbereiche und Dienste

Der AWO Bezirksverband deckt mit über 80 Einrichtungen in Unterfranken viele Bereiche der sozialen Arbeit ab. Wir sind an mehr als 30 Standorten vertreten und damit ganz in Ihrer Nähe.

Fachbereiche

- Senioren und Reha
- Behindertenhilfe und Inklusion
- Kinder, Jugend und Familie

Weitere Dienstleistungen

- Beratung
- Reisen und Hotels
- Unternehmen



Bezirksverband
Unterfranken e.V.

Kantstr. 45 a, 97074 Würzburg
Tel. 0931-29938-0
Fax 0931-2500380
info@awo-unterfranken.de
www.awo-unterfranken.de



Geriatrische Rehabilitationsklinik

Kantstr. 45
97074 Würzburg
Tel. 0931 7951-0 oder -102
Fax 0931 7951-103
geriatrie@awo-unterfranken.de
www.geriatriewuerzburg.de

Eine Einrichtung des AWO Bezirks-
verbandes Unterfranken e.V.
Kantstr. 45 a, 97074 Würzburg
Tel. 0931 29938-0
Fax 0931 2500380
info@awo-unterfranken.de
www.awo-unterfranken.de



So erreichen Sie uns:

Öffentliche Verkehrsmittel

- Bus Linie 16: Haltestelle Ebertsklinge
- Bus Linie 15/55: Haltestelle Kantstraße
- Straßenbahn Linie 1: Haltestelle Königsberger Straße
und Fußweg Feggrube

PKW (Parkplätze am Haus)