



Geriatrische
Rehabilitationsklinik



Fortbildungen | Kurse | Vorträge

2019

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

Entspannungstraining

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson	9, 10
Autogenes Training nach Prof. J. H. Schultz	11
Yoga: Mehr Energie und Ruhe	12
Yoga	13
Tai Chi Qi Gong	14, 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 geriatricspezifische 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: 13.05.19 – 17.05.19

Teil 2: 16.09.19 – 20.09.19

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 04.01.19	Mi 23.01.19	Mo 11.02.19
Fr 08.03.19	Mi 27.03.19	Mo 01.04.19
Fr 17.05.19	Mi 05.06.19	Mo 01.07.19
Fr 19.07.19	Mi 07.08.19	Mo 01.09.19
Fr 20.09.19	Mi 09.10.19	Mo 04.11.19
Fr 29.11.19	Mi 11.12.19	

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, 06.05.19
Montag, 02.09.19
Uhrzeit: 13.00 Uhr – 14.00 Uhr
Kursdauer: 8 x 1 Std.

Kursleitung: Susanne Schulz, Physiotherapeutin B.A.
Ort: Treffpunkt Geriatriische 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 vorhanden; Körpergröße x 0,65) 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, 15.01.19
Dienstag, 03.09.19
Uhrzeit: 17.00 Uhr – 18.00 Uhr
Kursdauer: 10 x 1 Std.

Kursleitung: Dr. Elisabeth Jentschke, Dipl.-Psycho-
gerontologin, Seminarleiterin für
Entspannungstherapie
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 Hand-
tuch 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, 14.05.19
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 €, 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

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: Dienstag, 15.01.19
Dienstag, 03.09.19
Uhrzeit: 17.00 Uhr – 18.00 Uhr
Kursdauer: 10 x 1 Std.

Kursleitung: Dr. Elisabeth Jentschke, Dipl.-Psycho-
gerontologin, Seminarleiterin für
Entspannungstherapie
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 Hand-
tuch 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. Sie können sich selbst, Ihren Körper, Ihre Umwelt achtsamer wahrnehmen und mit mehr Gelassenheit begegnen.

Kursbeginn: Dienstag, 30.04.19
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, Decke und warme Socken mitbringen

Entspannungstraining

Yoga

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. Sie können sich selbst, Ihren Körper, Ihre Umwelt achtsamer wahrnehmen und mit mehr Gelassenheit begegnen.

Kursbeginn: Mittwoch, 02.10.19
Uhrzeit: 16.00 Uhr – 17.00 Uhr
Kursdauer: 10 x 1 Std.

Kursleitung: Ute Keilholz, Ergotherapeutin, Seminarleiterin für PMR, Yogalehrerin
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, Decke und warme Socken mitbringen

Entspannungstraining

Tai Chi-Griffel-Qi Gong

Der Tai Chi-Griffel ist ein kleiner, ca. 35 cm langer Holzstab und ein wahrer „Handschmeichler“. Die Erfahrung hat gezeigt, dass gerade auch Ungeübte mit den Tai Chi-Griffelübungen sehr schnell in die meditative Grundstimmung kommen. Heutzutage wenig bekannt, war der Tai Chi-Griffel in verschiedenen Traditionen der altchinesischen Übungskünste gebräuchlich. Die mit ihm ausgeführten Übungen kräftigen, dehnen, machen geschmeidig und sind aufgrund ihrer leiblich-körperlichen, zentrierenden und bewegungsfrohen Natur sehr ansprechend. Es werden ausgesuchte Übungen im Sitzen und Stehen praktiziert.

Kursbeginn: Donnerstag, 31.01.19

Tai Chi Chuan: 24er-„Peking“-Form des Yang-Stil

Das Tai Chi Chuan ist ein jahrhundertealter Übungsweg: Gesundheitsübung, Meditation, berühmteste Kampfkunst des alten China. Die in diesem Kurs gelehrt Form mit 24 Bewegungsbildern unterscheidet sich von den meist geübten Versionen heutzutage: Die hier Schritt um Schritt vermittelte Übungsart lehnt sich wieder an die ursprüngliche Form des alten Yang-Stils an, berücksichtigt die alte Schritart, betont weite, gleichförmige Bewegungen und orientiert sich an den Bewegungsurprüngen aus der Kampfkunst. Es werden keine Kenntnisse vorausgesetzt.

Kursbeginn: Donnerstag, 02.05.19

Qi Gong für die Lunge im Herbst

Es werden Übungen zum Themenkreis „Lunge“ durchgeführt, die für jeden geeignet sind. Eingeübt wird eine Gruppe von recht einfachen neun Übungen: die „Neun Brokate“. Dazu werden weitere ergänzende Übungen, auch im Sitzen, praktiziert. Gemäß der philosophischen Ausdeutung wurden die Bilder und auszuführenden Gesten in diesen Übungen zur Gesundheitsvorsorge und Prävention von Krankheiten überliefert. Die Wirkung wird unmittelbar erfahren als entspannend und belebend, wohltuend und erfrischend. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt. Auch für Raucher geeignet.

Kursbeginn: Donnerstag, 12.09.19

Gemeinsam für alle drei Kurse:

Uhrzeit: 17.00 Uhr – 18.00 Uhr

Kursdauer: 10 x 1 Std.

Kursleitung: Ingo Schmitt, tao-academy

Ort: Geriatrische Rehabilitationsklinik,
Veranstaltungssaal

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, 06.05.19
Uhrzeit: 14.30 Uhr – 15.30 Uhr
Kursdauer: 10 x 1 Std.

Kursleitung: Susanne Schulz, Physiotherapeutin
B.A., Sturzpräventionstrainerin
Ort: Geriatrische Rehabilitationsklinik,
Veranstaltungssaal
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, 02.09.19
Uhrzeit: 14.00 Uhr – 15.30 Uhr
Kursdauer: 6 x 1,5 Std.

Kursleitung: Susanne Schulz, Physiotherapeutin
B.A., Sturzpräventionstrainerin
Ort: Geriatrische Rehabilitationsklinik,
Veranstaltungssaal
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: Mittwoch, 20.02.19
Mittwoch, 09.10.19
Uhrzeit: 14.00 Uhr – 15.30 Uhr
Kursdauer: 8 x 1,5 Std.

Kursleitung: Mareike Marten, Ltd. Ergotherapeutin (B. Sc.), zertifizierte SimA-Trainerin
Elke Mark, 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, 04.03.19
Uhrzeit: 10.00 Uhr – 11.30 Uhr
Kursdauer: 10 x 1,5 Std.
Kursleitung: Mareike Marten, Ltd. Ergotherapeutin
(B. Sc.), zertifizierte SimA-Trainerin

Kursbeginn: Montag, 04.03.19
Uhrzeit: 14.00 Uhr – 15.30 Uhr
Kursdauer: 10 x 1,5 Std.
Kursleitung: Mareike Marten, Ltd. Ergotherapeutin
(B. Sc.), 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: Mittwoch, 17.04.19
Mittwoch, 04.09.19
Uhrzeit: 10.30 Uhr – 11.30 Uhr
Kursdauer: 8 x 1 Std.

Kursleitung: Gerlinde Apel, Ergotherapeutin,
zertifizierte SimA-Trainerin
Ort: Geriatrische Rehabilitationsklinik,
Patientenbibliothek
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: Herbst 2019
Uhrzeit: 10.45 Uhr – 12.30 Uhr
Kursdauer: 8 x 1,5 Std. + 15 min. Pause

Kursleitung: Lena Hintner, Psychologin (M. Sc.) und Susanne Schulz, Physiotherapeutin B.A.
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 Herrn Zühlke (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 wohltuende Weise. Koordinationsübungen erhöhen die Bewegungssicherheit, um Stürzen und evtl. Folgen vorzubeugen.

Beginn: fortlaufend
Mittwoch, 14.00 Uhr – 15.00 Uhr
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 0931/7951-700
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
- Morbus Parkinson
- Volkskrankheit Osteoporose
- Was bedeutet Herzinsuffizienz?
- Was bedeutet Schlaganfall?
- Wie gefährlich ist hoher Blutdruck?

Termine: Donnerstag, 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)