Fortbildungszentrum für medizinische Berufe
und Verein für Gesundheitsvorsorge
A-9020 Klagenfurt am Wörthersee | Waaggasse 18
Tel.: +43 (0) 463 / 55 141 | Fax: +43 (0) 463 / 500 141
office@fbz-klagenfurt.at | www.fbz-klagenfurt.at

Klagenfurt, im Jänner 2024

Detailprogramm LG-Nr.: H24063

Samurai Programm "Senioren"

Bewegen und Bewegt werden

Unser Programm speziell für mobile Senioren

Das Samurai-Programm für Senioren ist ein Programm, das bewegt und berührt. Für und mit Senioren entwickelt trägt dieses Programm den besonderen Bedürfnissen und Fähigkeiten älterer Menschen Rechnung.

Bewegung und Berührung tun gut und sind wichtig fürs Wohlbefinden – in jedem Alter.

- In Bewegung zu sein und dabei auch beweglich zu bleiben sind die Garantie für Vitalität und Mobilität.
- Durch Berühren wächst das Gespür für den eigenen Körper, ebenso das Gefühl, auch bei anderen etwas bewirken zu können.

- Bewegung und Berührung sind für den Erhalt der geistigen, sozialen und körperlichen Fähigkeiten unerlässlich.

Durch Bewegung und Berührung wird die Wahrnehmung geschult, die Gesundheit verbessert und die Selbstwirksamkeit gefördert.

Besonders ältere Menschen erfahren zu wenige der lebenswichtigen Berührungen, die zu den Grundbedürfnissen eines jeden Menschen gehören. Gleichzeitig nimmt mit zunehmendem Alter die Beweglichkeit ab. Die neurowissenschaftlichen Forschungen weisen nach, dass beide Faktoren – Bewegung und Berührung – bis an unser Lebensende für die Funktion unseres Gehirnes wichtig sind. Mit den gezielten Maßnahmen des Programmes „Bewegen und Bewegt werden“ kann das Gehirn dabei unterstützt werden auf- und nicht abzubauen.

Untersuchungen haben gezeigt, dass Fingerübungen nicht nur die Hände beweglicher machen, sondern auch Körper und Geist fit halten. Fingerbewegungen wie sie im Programm „Bewegen und Bewegt werden“ durchgeführt werden, erhöhen die Durchblutung des Gehirns, was die Merkfähigkeit und das Kurzzeitgedächtnis verbessert. Ebenso wirkt sich eine gute Finger- und Handgeschicklichkeit unmittelbar auf die Mundmotorik und die sprachliche Fähigkeit – bei Kinder wie bei alten Menschen – aus.

Ältere Personen, die allein, in einem Pflegeheim, einer Pflegeeinrichtung oder in einem Wohnheim leben, bekommen leider häufig zu wenig Zuwendung und Berührung. Genau hier setzt unser Programm an.

Die Einsatzmöglichkeiten des Programmes sind vielfältig und leicht erlernbar. Die Übungen können dem Alter und den Möglichkeiten der teilnehmenden Personen angepasst werden.

Ob rüstige oder immobile Senior:innen oder an Demenz Erkrankte, ob in der Gruppe oder als Einzelbehandlung – die einfachen und wenig zeitintensiven Übungen sind ohne großen Aufwand erlernbar.

Fortbildungszentrum für medizinische Berufe
und Verein für Gesundheitsvorsorge
A-9020 Klagenfurt am Wörthersee | Waaggasse 18
Tel.: +43 (0) 463 / 55 141 | Fax: +43 (0) 463 / 500 141
office@fbz-klagenfurt.at | www.fbz-klagenfurt.at

Wie können Sie das Programm „Bewegen und Bewegt werden“ kennenlernen?

Da unsere Übungen adaptierbar sind und daher an die jeweiligen Möglichkeiten angepasst werden können, gibt es eine Vielzahl von Einsatzbereichen: In Senioren-Einrichtungen, Senioren-Vereinen, Senioren-Sportvereinen, Reha, usw.

Zur Einführung kommt eine ausgebildeter Samurai-Trainer:in in die Einrichtung, um die Übungen des Programmes mit den Teilnehmer:innen gemeinsam zu erarbeiten. Im Anschluss können die Übungen in der Gruppe selbständig weitergeführt werden.

Mit den Übungen unseres Programmes wollen wir bei Senior:innen nicht nur die Mobilität und die Wahrnehmung des eigenen Körpers verbessern. Wichtig ist uns auch das Gefühl zu vermitteln, dass sie nicht nur bei sich selbst, sondern auch bei anderen etwas bewirken können.

Und vor allem soll es Freude bereiten und Spaß machen – selbst bei eingeschränkter Mobilität.

Was bewirken die Übungen?

- Verringerung der Schmerzwahrnehmung
  (Durch sinngerechte Bewegung wird diese erleichtert und die Schmerzwahrnehmung verringert)
- Mobilisierung
- Förderung der Vitalität, der Atmung, des Gleichgewichtes und der Aufrichtung
- Förderung der Eigenständigkeit
- Förderung der Wahrnehmung des eigenen Körpers
- Fördert Stressabbau und Entspannung
- Schaffen eines gemeinsamen Erlebnisses

LG-Nr.: H24063
Änderungen vorbehalten !!!

- Stärkung der Gruppenzusammengehörigkeit und Unterstützung des respektvollen Umgangs miteinander
- Erlernen von Selbstwirksamkeitstechniken
- Bewahren / Erhalten der Eigenständigkeit
- Verbesserung des Umgangs mit Stress
- Entspannung für Körper, Geist und Seele