



impuls

Bewusst älter werden

Titelthema

Gesundheit und
Bewegung

Aktuell

Qigong und
Yoga

Weitere Themen

Foto- und
Buchprojekt

Sommer 2014



social**help**
Wir helfen gern

Sport im Alter

Im Alter noch Sport treiben? Kann das überhaupt funktionieren, wo doch manches Zipperlein oder auch größere Beschwerden viele Bewegungen verhindern. – Ja, das geht! Wie so oft im Leben kommt es natürlich auch hier auf den Blickwinkel an. „Bewegung“ heißt nicht Leistungssport, nicht der Aufbau von Muskelpaketen ist das Ziel, sondern der Erhalt von Muskelkraft, Stand-sicherheit und Energie.

Viele Menschen bewegen sich zu wenig. Was in jungen Jahren als Bequemlichkeit durchgehen mag, rächt sich im Alter. Wer seine Muskeln nicht regelmäßig trainiert, muss damit rechnen, dass die Muskelkraft abnimmt. Einfache alltägliche Tätigkeiten werden dann zum Problem: Einkaufen, Spazierengehen, Putzen, Gartenpflege – alles Dinge, die zu einem selbstständigen eigenverantwortlichen Leben dazugehören.

„Wer rastet, der rostet“

In diesem Spruch steckt viel Wahres. Es muss nicht immer ein Sportverein oder ein Fitnesscenter sein. Durch ein paar einfache Tricks können Sie Ihren Alltag „sportlich“ gestalten:

- Erledigen Sie kleinere Besorgungen zu Fuß oder mit dem Fahrrad.
- Gehen Sie täglich eine kleine Runde spazieren.
- Versuchen Sie beim Aufstehen vom Stuhl, sich nicht mit den Armen abzustützen.

- Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und strecken Sie sich so weit Sie könne, wenn Sie etwas von einem Regal herunterholen möchten.
- Machen Sie im Sitzen – vor dem Fernseher, im Bus, im Wartezimmer – kleine Dehn- und Streckübungen mit den Händen und Füßen.

Es gibt viele Gelegenheiten, sich zu bewegen und etwas für seine Gesundheit zu tun. Natürlich kann das auch ein regelmäßiger Walkingtreff mit Freunden sein, ein Yoga-Kurs (siehe S. 11) oder Qigong-Stunden (siehe S. 10). Alle diese Aktivitäten gibt es auch als Angebote für Senioren, so dass man sich nicht „fehl am Platz“ vorkommen muss, weil man der oder die Älteste in einer Gruppe. Sich mit Gleichgesinnten zum Sport zu treffen, macht viel mehr Spaß – und auch der „innere Schweinehund“ lässt sich leichter bekämpfen ...

Wichtig ist vor allem immer der Spaß an der Sache. Niemand soll sich *überanstrengen*, aber ein bisschen Einsatz darf schon sein.



Liebe Leserinnen und Leser,

Bewegung – was für ein schönes Sommerthema! Und während ich mein Grußwort schreibe, liege ich im Bett und kann mich nicht mehr bewegen – Hexenschuss! (Darum erscheint diese Ausgabe auch ein kleines bisschen später als sonst). Leben ist halt das, was passiert, wenn wir andere Pläne machen.

Manche Dinge schätzt man erst so richtig, wenn man sie nicht mehr hat, nicht wahr? So ist es auch mit der Beweglichkeit. Darum ist Bewegung sehr wichtig – vor allem, wenn wir älter werden. Mein Hexenschuss wollte mich wahrscheinlich daran erinnern, was der Kernsatz von Social Help ist: „Gib gut auch Dich Acht, damit Du auch auf andere achten kannst!“



Foto: Jana Mänz

Nehmen Sie das mit mir gemeinsam an und tun Sie sich selbst etwas Gutes: Lesen Sie diese Zeitschrift bei einer guten Tasse Tee oder Kaffee. Gehen Sie spazieren. Bewegen Sie sich! In diesem Heft finden Sie viele Vorschläge. Ich wünsche Ihnen eine wunderbare, bewegte Zeit.

Mit herzlichen Grüßen, Ihre

Manuela Preuss

Fit und entspannt

Wer sich anstrengt, soll sich auch etwas Gutes tun. Entspannung und ein schönes Wohlfühlprogramm sind für die Gesundheit ebenso wichtig wie ein regelmäßiges „Training“.

Um Körper und Seele in Einklang zu bringen, können Sie verschiedene Entspannungsübungen anwenden oder sich einfach mal die Zeit nehmen, das Schöne zu genießen. Gerade jetzt im Sommer bietet sich doch bestimmt einmal die Gelegenheit, innezuhalten, um die Sonne auf der Haut zu spüren, den warmen Sommerwind, den Vögeln zu lauschen, vielleicht das entfernte Lachen von spielenden Kindern wahrzunehmen.

Oder was halten Sie davon, mal wieder tanzen zu gehen? Tanzen fordert den Körper ganzheitlich wie kaum eine andere Tätigkeit. Beim Tanzen werden die Muskeln und Gelenke trainiert, das Herz-Kreislauf-System gestärkt, der Gleichgewichtssinn geschult – und zugleich macht es durch die Verbindung von Musik und Bewegung glücklich und beschwingt. Viele Tanzschulen bieten Angebote für Senioren an, für Paare und Alleinstehende, für „alte Profis“ und Neulinge auf dem Parkett.

Wie wär's: Tanzen Sie in den Sommer und trainieren Sie dabei gleichzeitig Körper, Geist und Herz! Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg, ergal für welchen Sport Sie sich entscheiden. ■

Café zeitlos

Die Themen unserer letzten drei Treffen waren sehr interessant und gefragt, so dass wir sogar externe Besucher begrüßen durften.

Ein großes Dankeschön geht an alle Referenten, unseren Ergotherapeuten Tobias Jentsch, die Gartentherapeutin Gabriele Meyer und Rechtsanwalt Uwe Steinmetz.

Sie haben uns mit ihren ausführlichen und informativen Vorträgen begeistert. Alle Fragen wurden kompetent beantwortet.

Auch für die nächsten 3 Monate sind wieder drei Highlights organisiert und wir freuen uns auf regen Zuspruch. ■

Hilfe von Außen anzunehmen. Fotos sollen die vielen verschiedenen Lebenssituationen abbilden und die vielen Quellen der Lebensfreude zeigen, die es immer noch gibt..

Wir sind uns sicher, damit einiges bewegen zu können, allerdings benötigen wir noch etwas Unterstützung. Wir suchen Familien für Interviews und Fotos, die bereit sind, über einen Zeitraum von etwa 12 Monaten mit uns zusammenzuarbeiten und uns an ihrem Leben teilhaben zu lassen.

Langfristig soll das Material auch in Ausstellungen, Vorträgen und Workshops genutzt werden, um sich dem Krankheitsbild und seinen Auswirkungen aus einer anderen, persönlicheren Perspektive zu nähern und zu zeigen, dass es viele verschiedene Wege gibt, mit der Krankheit umzugehen und das Leben dennoch zu genießen .

Die Finanzierung des Projekts wird durch Fördermittel, Spenden, Sponsorengelder und Eigenmittel realisiert. Auch hier sind wir natürlich für jede Unterstützung dankbar.

Verantwortlich für die Durchführung und Organisation sind Frau Sabine Richter, die Leiterin der Selbsthilfegruppe Grimma und Manuela Preuss. ■

Foto- und Buchprojekt

Für 2014 haben wir in der Selbsthilfegruppe ein Foto- und Buchprojekt „Facetten der Demenz“ geplant.

Unser Anliegen ist es, Betroffene und Angehörige zu ermutigen, offen über die Krankheit zu sprechen. Ihnen bei der Bewältigung von Ängsten und Vorurteilen zu helfen. Vor allem aber sie zu bestärken

Café zeitlos: Termine

jeder 1. Montag im Monat

- | | |
|------------------|---|
| 2. Juni | Vorstellung Projekt „Nachtcafé“ |
| 7. Juli | Sommerfest in Casa Tropicana |
| 4. August | mit körperlicher und geistiger Bewegung lange fit bleiben |

Genaue Angaben auch im Internet
(www.social-help.net/unternehmen/aktuelles) oder im **Cafe zeitlos**.
Ansprechpartnerin: Manuela Preuss, Tel. 034292 64 25 00

Veranstaltungskalender

INFOTAG

Danke an alle Aussteller und Helfer unseres Infotages am **10. Mai**.

Ein besonderes Dankeschön an die Firma Cup&Cino für die Bereitstellung des Kaffeeautomaten. <http://www.cupcino.com/>
Durch unser vielfältiges Angebot konnten sich die Besucher ausreichend informieren und an dem reichhaltigen Kuchenbuffet stärken.

Die beiden Workshops wurden mit wirklicher Begeisterung besucht und fanden viel Zustimmung.



v.l.n.r.: zwei ehrenamtliche Mitarbeiterinnen, Frau Selzer, Frau Preuss, Frau Gräske

Mit dem diesjährigen 3. Event des frauen-echos konnte ein Erlös von 60,- Euro erzielt werden, der zugunsten von F.A.K.T. e.v. gespendet werden. Diese Organisation führt im engen Zusammenwirken mit dem Mehrgenerationenhaus Grimma viele gute generationsübergreifende Projekte zur Integration, Förderung, Familienbetreuung, Traditionspflege und Alltagshilfe durch.

Ohne die Hilfe von vielen fleißigen ehrenamtlichen Mitwirkenden wäre diese herausfordernde Arbeit undenkbar, so lag die Überlegung des frauen-echos nahe, genau hier mit einer kleinen Unterstützung Anerkennung zu zeigen.

Mehr Infos unter: www.frauenecho.de



Am 14.6. ab 14:00 Uhr bis open end findet auf der gesamten Könneritzstraße bereits zum 6. Mal das große Straßenfest statt.

Ein prall gefülltes Programm erwartet alle Besucher. Vor und in den Läden gibt es Aktionen mit Straßenkünstlern und Tanzgruppen, Modenschauen, Musik und Kunst für Jedermann, jung und alt.

Die Gruppe „Samba Pintada“ bringt wie schon im vergangenen Jahr latein-amerikanisches Feuer nach Schleußig, Schausteller und Artisten aller Art sind zu bewundern. Ab 19 Uhr sind Musiker verschiedenster Stilrichtungen in der Könneritzstraße und den ansässigen Kneipen zu hören. Von Volksmusik mit „Körnergölz&Quittenbaum“ über Rock und Latin von „La Dirty Laundry“ bis hin zu jungen Leipziger Sängern wie „Neo Kaliske“ ist für jeden Geschmack etwas dabei.

R Ä T S E L

Rösselsprung

Hier sind Silben in einem Gitter angeordnet. Wenn Sie diese richtig zusammensetzen, erhalten Sie mehrere Sprichwörter. Die Silben beim Rösselsprung sind nach dem gleichen System angeordnet, wie ein Springer beim Schach ziehen kann. Das heißt, um die nächste Silbe zu finden, müssen Sie entweder zwei Felder vor und eins zur Seite springen oder zwei Felder zur Seite und eins vor. Es geht los beim Feld mit dem Fragezeichen ...

Dem	Ein	sun	en	tau	er
nur	wert	?	treu	den	Frau
ze	Ge	eins	send	Hund	als
In	ken	sind	bra	liegt	fehlt
Pferd	Wür	dem	Kür	mehr	ein
Kran	der	ves	die	viel	ze

Lösungen
 1. Dem Gesunden fehlt viel, dem Kranken nur eins.
 2. In der Kürze liegt die Würze.
 3. Ein truer Hund, ein braves Pferd, sind mehr als tausend Frauen wert.

Quizfragen

1. Monikas Vater hat vier Töchter: Lala, Lili, Lulu. Wie heißt die vierte?
2. Köln schreibt man am Anfang mit „K“ und hinten mit „h“ – Stimmt das?
3. Wenn du die Zahlen von 1 bis 100 schreibst, wie oft schreibst du dann die 9?



Sprichwörter finden ...

Wie heißt es richtig?

- 1) Da beißt die ... keinen ... ab.
- 2) Neue ... kehren ...
- 3) ... sind alle ... grau.
- 4) ... allein macht nicht ...
- 5) Den ... auf den ... treffen.



Lösungen

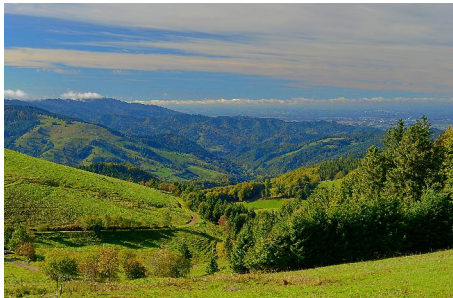
Quizfragen
 1. Monika
 2. ja: K-öln und h-inten
 3. 20 mal

Sprichwörter
 1. Da beißt die Maus keinen Faden ab.
 2. Neue Besen kehren gut.
 3. Nachts sind alle Katzen grau.
 4. Geld allein macht nicht glücklich.
 5. Den Nagel auf den Kopf treffen.

Geburtstagswünsche

*Blumen seien dir im Leben
reichlich auf den Weg gestreut,
sollen leuchtend dich umgeben,
zum Geburtstag Glück und Freud.
Das neue Lebensjahr sei heiter,
Frohsinn/Glück der ständige Begleiter.
Ich wünsche dir für alle Zeit,
Gesundheit und Zufriedenheit.*

socialhelp wünscht allen Sommer-Geburtstagskindern von Herzen alles, alles Gute und Liebe! Haben Sie einen wunderschönen Sonnentag – ob sie nun am Himmel oder in Ihrem Herzen lachen mag!



Alt werden ist wie auf einen
Berg steigen.
Je höher man kommt,
desto mehr Kräfte sind verbraucht,
aber umso weiter sieht man.

Ingmar Bergman

Mehr als nur ein Job!

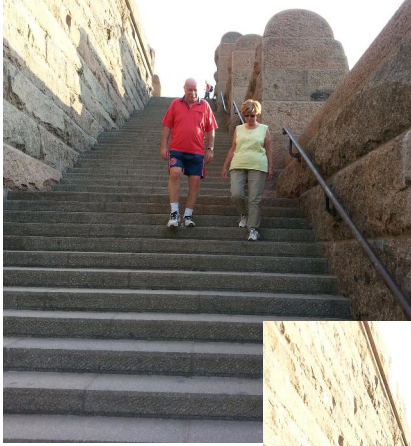
Ein besonderes Unternehmen sucht Mitarbeiter!
Wir brauchen Menschen, die sich kreativ einbringen
können in eine Aufgabe, die Einfühlungsvermögen
und liebevolles Engagement verlangt.
Wenn Sie nicht nur einen Job suchen, sondern Teil
eines motivierten Teams werden wollen, schauen
Sie unter

www.social-help.net/unternehmen/jobs/ nach freien Stellen.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!



Sich mit Bewegung gut fühlen



Vor kurzem hatte ich eine sehr schöne Begegnung, und darüber möchte ich heute kurz berichten. Wie ich finde, ist Bewegung sehr wichtig – und das in jedem Alter.

Das richtige Maß an körperlicher und geistiger Bewegung kann man auch als Prävention von Alzheimer sehen. Es gibt mittlerweile so viele Möglichkeiten, sich etwas Gutes zu tun, da ist für jeden die richtige Bewegungsform dabei.

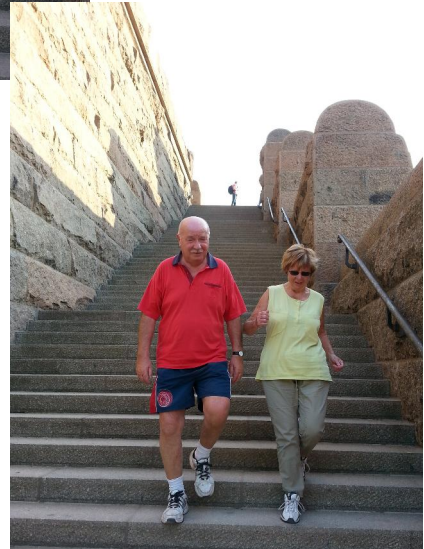
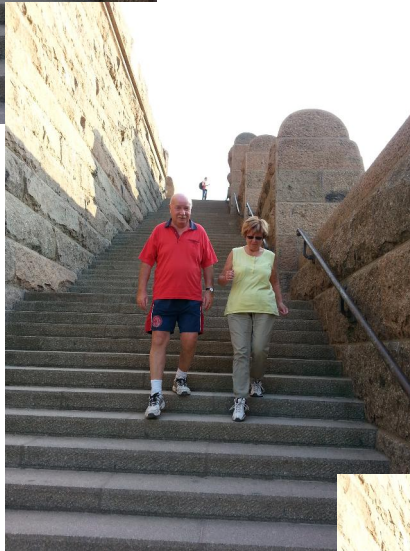
Ich gehe gern laufen, dies empfinde für mich als total entspannend. Einmal in der Woche gehen wir zum „Treppenlauf“. Wir treffen uns mit anderen Läufern in Leipzig am Völkerschlachtdenkmal und laufen die Außentreppen hoch und runter. Jeder macht das in seinem Tempo und so oft

er möchte. Hier habe ich auch Peter und Martina* kennen gelernt.

Die beiden sind, wie ich finde, ein bewundernswertes älteres (69/70 Jahre) Ehepaar. Sie kommen ganz regelmäßig zum Treppenlauf und absolvieren ihre Runden. Inspiriert von ihrer Freude an Bewegung, habe ich darum gebeten, sie zu Hause besuchen zu dürfen und sie zu ihren Beweggründen zu befragen.

Als für Peter und Martina das Rentenalter begann, bedeutete dies für sie nicht Ruhestand, sondern sie stellten sich die Frage: „Was können wir jetzt für uns tun?“

Im Berufsleben hatte das Thema Bewegung weniger im Vordergrund gestanden. Da wurde gern



einmal das Auto genommen, auch für sehr kurze Strecken. Doch langsam fing es an, mal hier und mal da zu zwicken, und sie merkten, dass es ihnen gut tat, sich mehr zu bewegen.

„Ruhestand“ heißt nicht nichts tun

Die erste Veränderung war, dass sie begannen, häufiger das Rad zu nehmen oder zu Fuß zu gehen. Erst Erfolge zeigten sich schnell, es ging ihnen gut damit. Dann meldeten sie sich beide im Fitnessstudio an, allerdings merkten sie bald, dass dies nicht das Richtige für sie war und schauten sich weiter um. Martina hat für sich den Aqua-Sport entdeckt und Peter fährt sehr weite Strecken mit dem Rad. Beide machen sehr gern gemeinsame Spaziergänge und Radtouren – und gehen regelmäßig zu besagtem Treppenlauf. Urlaub bedeutet für sie nicht, am Strand zu liegen, sondern in Bewegung zu sein. Am liebsten fahren sie dorthin, wo große Berge sind. Sie waren zum Beispiel in Peru, Tadschikistan,

Österreich, auf dem Kilimandscharo.

Die beiden mobilen Rentner achten aber nicht nur auf die körperliche Bewegung, auch ihren Geist halten sie ganz schön auf trapp. Martina geht jedes Jahr zum Herbst-Wintersemester an die Uni Leipzig und studiert – immer grad das, worauf sie gerade Lust hat! Peter liebt sein Hobby, alte Traktoren zusammenbauen. Und was ich sehr wichtig finde, sie haben einen sehr großen Freundeskreis und somit viele soziale Kontakte. Die Familie liegt ihnen auch sehr am Herzen. Gemeinsam halten sie ihr Haus und den liebevoll angelegten Garten in Ordnung.

Die beiden sind für mich ein wunderbares Beispiel, wie jeder etwas für seine Gesundheit kann.

Ich hoffe sehr, dass sich immer mehr Menschen dessen bewusst werden, dass sie selbst für ihre Gesundheit verantwortlich sind und dann schauen, wie und was sie für sich tun können.

Vielen Dank an Martina und Peter für das inspirierende Gespräch. ■

Manuela Preuss

* Namen geändert



Qigong – Lebenspflege und bewährte Altersvorsorge

(Teil 1 von 2)

„Ich fühle mich sehr entspannt und ganz leicht“, freute sich letzters eine 80-jährige Teilnehmerin am Ende eines Qigong-Kurses. Was ist „Qigong“, das zu dieser Empfindung führte?



Qigong – Was ist das?

Mit dem Begriff „Qigong“ ist ein faszinierendes Bewegungsangebot aus China zusammengefasst, das sich seit 20 Jahren auch in Deutschland erfolgreich etabliert und bei Praktizierenden großer Beliebtheit erfreut. Integriert in den Wellness- und Sportbereich eröffnet Qigong eine Vielzahl von Möglichkeiten, gemeinsam mit Angehörigen und Freunden dauerhaft einen gesunden Weg zur Bewegung und Entspannung zu finden. Konzentration und das Beruhigen der Gedanken spielen eine große Rolle. Qigong wird im Stehen, Sitzen, Gehen und Liegen geübt und auch als Präventions- und komplementäre Rehamaßnahme von den Krankenkassen gefördert.

Wie wirkt Qigong?

Die zumeist einfachen und leicht erlernbaren Bewegungen harmonisieren, kräftigen

und mobilisieren Körper, Atem und Geist. Runde, spiralförmige Bewegungen werden mit der Zeit als geschmeidig und fließend erlebt. Die allgemeine Kondition verbessert sich, das Immunsystem wird stärker, das Gleichgewicht stabiler, die Gelenke durchlässiger. Qigong trägt zu einer Verbesserung der Lebensqualität und positiven Lebenseinstellung bei.

Langsamkeit erwünscht

Die große Chance des Qigong liegt in der Langsamkeit und Entwicklung eines verbesserten Gespürs für die eigenen Körperbedürfnisse. Die Übungen wiederholen sich und können in ihrem Umfang und Intensität individuell angepasst werden. Während des Übens verschwinden Druck, Anspannungen und aufgestaute Emotionen wie Trauer, Angst, Grübeleien oder Ärger aus dem Körper. Der Kopf wird klarer, das Denken konzentrierter. Der meditative Aspekt des Qigong hilft im Umgang mit Stress. Weiterhin zeigt eine Studie aus Illinois (2008), dass im Frühstadium einer Demenz eine Kombination von kognitiver Verhaltenstherapie, Tai chi und Qigong den mentalen, psychischen und körperlichen Abbau verlangsamen kann. Dazu berichten wir im nächsten Heft.

*Fortsetzung folgt im nächsten Heft
(September)*

Cornelia Rank & Grit Schöley
Qigong-Zentrum Schöley & Rank GbR
info@qigong-zentrum-leipzig.de
www.qigong-zentrum-leipzig.de
Tel. 0341 5644539

Mit Yoga körperlich und geistig fit bis ins hohe Alter

Yoga ist ein etwa 5000 Jahre alter Übungsweg aus Indien und heißt übersetzt *Einheit und Harmonie für Körper, Geist und Seele*. Der Yoga verbindet Körper-, Atem- und Entspannungsübungen.

Richtig Bewegen

Für Yoga ist im Leben in jedem Alter immer Platz. Altersbedingte Beschwerden müssen natürlich berücksichtigt werden. Die Spannkraft der Muskulatur lässt spürbar nach, es zeigen sich Abnutzungserscheinungen von Wirbelsäule, Schulter- Hüft- und Kniegelenken. Der Yoga-Übungsleiter muss die Übungen so abwandeln, dass die körperlichen Schwachstellen entlastet und ausgeglichen werden. Die Yogaübungen werden auf einer Matte auf dem Boden oder auch auf dem Stuhl ausgeführt. Durch Yoga werden die normale Beweglichkeit und das gesunde Ausmaß der Bewegung (z.B. in den Gelenken) zum Teil wieder hergestellt und aufrechterhalten. Dies garantiert mehr Funktionstüchtigkeit im Alltag.

Richtig Atmen

Mit dem Alter kommt es zu einer nachlassenden Elastizität der Bronchien. Die Menschen lernen beim Yoga erst einmal, tief in den Bauch zu atmen und von dort den Atem bis in die Lungenspitzen auszudehnen. Diese tiefe Atmung belüftet die Lungen, was zugleich eine Vorbeugemaßnahme gegen Lungenentzündungen ist und auch die Bauchorgane angeregt. Außerdem verringert ein tiefer, gleichmäßiger und bewußter Atem Spannungen im Körper wesentlich, die Bewegungen werden fließender und können leichter ausgeführt werden.



Richtig Entspannen

Viele Studien bestätigen die Wirkung von Yoga: So verbessert es deutlich die Schlafqualität; auch wird offensichtlich ein Neurotransmitter im Gehirn ausgeschieden, der gegen Depression und Angst wirkt; zudem werden Nacken- und Rückenschmerzen viel erträglicher, viele Patienten können ganz auf Schmerzmittel verzichten.

Auch für Menschen, die ältere, oft auch demenzkranke und bettlägerige Personen betreuen, kann Yoga Erleichterung bringen: Etwas für sich tun, mit vielen Rückenübungen entspannen, den Rücken stärken, mit Atemübungen den Stress loslassen und neue Energien aufbauen.

Yoga bringt Ruhe und Entspannung und hilft, die eigene Mitte zu finden.

Claudia Schlosser
Zertifizierte Yogalehrerin seit 2005
im Raum Muldental
schlosser.claudia@gmx.net

SimA® – Selbstständig im Alter

SimA® ist ein nicht-medikamentöses Programm zur Demenzprävention und -therapie. Es ist das erste wissenschaftlich fundierte Angebot zur Förderung der kognitiven und motorischen Fähigkeiten im Alter.

SimA® ist das Richtige für alle, die gerne mit älteren Menschen arbeiten und für diese ein sinnvolles und wirksames Programm anbieten möchten. Das Angebot erfüllt außerdem die Voraussetzungen für die Anerkennung von Fortbildungspunkten nach §125 SGB V.

Die **Leipziger Akademie für Bildung und Bewegung** bietet ab 2014 SimA®-Schulungen in Sachsen an.

Die Schulungen richten sich an Ergo-, Physio- und Sprachtherapeuten, Krankenpfleger sowie (pflegende) Angehörige und alle Interessierten. Daher gibt es auch keine speziellen Teilnahmevoraussetzungen.

Aus verschiedenen Ausbildungs-Modulen kann die passende Variante gewählt werden, je nach Interesse und Motivation:

**SimA®-Basic • SimA®-Kompetenztraining •
SimA®-Biographieorientierte Aktivierung • SimA®-Betreuungshelfer**

Am **12. Juli** 2014 findet in Leipzig der SimA®-Tag statt, zu dem alle Interessierten herzlich eingeladen sind. Nähere Informationen können Sie telefonisch oder per E-Mail erfragen. Eine Anmeldung per Mail ist erforderlich.

Kontakt: E-Mail: info@labub.de oder telefonisch: 0341 91856685

Feedback zum Seminar vom 4. bis 6. April in Leipzig

Tobias Jentzsch, Ergotherapeut

Ich denke mit großer Begeisterung an das SimA Seminar zurück.

Besonderes Lob geht hierbei an die Referenten, welche die Thematik sehr interessant aufgegriffen hat.

Sabine Richter, Leiterin Selbsthilfegruppe

Für mich waren es 3 Tage, an denen ich neue Impulse für meine Tätigkeit bekommen habe und diese auch gern einsetzen möchte.

SimA ist eine wunderbare Idee die es gilt weiter zu verbreiten.

Ulrike Götzel

Ich kann die erworbenen Kenntnisse im privaten Bereich für die Steigerung der Lebensqualität meiner Eltern nutzen und Ihnen noch lange bei der Bewahrung ihrer Selbständigkeit helfen.

Unsere eigenen Kurse

Wir sind begeistert von dem Ansatz des SimA®-Programms. Es hat sich in Studien gezeigt, dass regelmäßig durchgeführte Übungseinheiten, die kognitive und motorische Elemente verbinden, die Selbstständigkeit alter Menschen nachhaltig verbessern und stabilisieren können.

SimA® kann je nachdem als Prävention oder als Therapie eingesetzt werden.

Im April hat Sabine Richter mit ihrer SimA® Ausbildung begonnen. Es besteht aus mehreren Modulen, die auf unterschiedliche Anwendungsbereiche ausgerichtet sind.

Unser erlangtes Wissen möchten wir, sobald die gesamte Ausbildung abgeschlossen ist, dann gern ab Sommer in eigenen Kursen weiter geben.

Unser Ziel wird es sein, die Grundlagen im Umgang mit an Demenz erkrankten Menschen zu vermitteln und die Auswirkungen der Erkrankung auf das tägliche Leben für Betroffene und ihre Angehörigen anschaulich besprechen.

Genauere Informationen entnehmen sie dann bitte unserer Webseite, der Presse oder unserer nächsten Zeitung.

Familienfreundliche Stadt – **socialhelp** beteiligt sich

In Leipzig haben bereits viele Unternehmen die gemeinsame Erklärung „Familienfreundliche Stadt“ unterzeichnet. Sie bekennen sich damit zu dem Ziel, in Leipzig kinder- und familienfreundliche Maßnahmen zu unterstützen. Das beinhaltet besonders auch die Förderung eines harmonischen Miteinanders der Generationen.

Nun hat auch **socialhelp** diese Vereinbarung unterzeichnet, in dem Bewusstsein, dass es nur im gemeinsamen, verständnisvollen Umgang miteinander gelingen kann, eine Stadt für alt und jung lebens- und lebenswert zu machen.

Die Urkunde vom Februar 2014, die unser Engagement bestätigt, wurde uns von der Referentin für Familienpolitik, Frau Dr. Cornelia Pauschek, persönlich im Rahmen unserer Messe überreicht.

Wir sind sehr stolz darauf!



Haushaltstipps

Für Bad und WC

- Wenn man Zahnputzgläser regelmäßig mit einer warmen Kochsalzlösung ausspült, entstehen kein weißer Belag.
- Toilettenbürsten werden wieder sauber, wenn man sie einige Zeit in warmen Wasser mit Fleckensalz einweicht.
- Stockflecken im Duschvorhang: Nach dem Waschen den Vorhang mit Essig oder Zitronensaft abwaschen.
- Toiletten werden wieder hygienisch sauber, wenn man über Nacht etwas Waschmittel hinein gibt.
- Ein paar Tropfen Duftöl auf einem Wattebausch verteilt, lässt Bad und WC immer angenehm frisch duften.
- Kacheln, Badewanne und Waschbecken glänzen, wenn man sie mit einem Lappen mit Autowachs/Autopolitur einreibt. Auch Wasserflecken lassen sich leichter entfernen und das nächste Putzen kann sich Zeit lassen.

Gegen Flecken

- Alleskleber lässt sich mit etwas Nagellackentferner bekämpfen.
- Brandflecken auf Porzellan (Nikotinflecken) entfernt man am besten mit einem in Salz getauchten Korken. Die Stelle kräftig damit abreiben.
- Kaugummi: Entweder Eiswürfel darauf geben oder alles ins Gefrierfach legen, bis der Kaugummi abgekratzt werden kann.
- Obst: Oftmals hilft schon etwas heißes Wasser. Ansonsten vollbringen Sodawasser, verdünnter Salmiakgeist oder Zitronensaft Wunder.
- Wachs: Die Flecken erst ganz trocknen lassen, den Großteil mit einem Messer vorsichtig entfernen, ein sauberes Handtuch, Zewa oder etwas Löschpapier darauf und darunter legen und mit größtmöglicher Temperatur darüber bügeln. Vorsicht bei empfindlichen Stoffen.

Quelle: jumk.de

Alle Angaben ohne Gewähr. Es wird keine Garantie für die Wirksamkeit der Tipps gegeben.

Pflege von Mensch zu Mensch, mit Herz und Verstand, unser oberstes Gebot

Schwester Sylke

Pflegedienstleiterin & geprüfte TÜV
zertifizierte Wundberaterin AWM
Tel.: 0341 6515888
Mobil: 0151 12634142

Volkssolidarität Kreisverband Leipziger Land/Muldentale e.V.

Sozialstation Engelsdorf-Mölkau
Werkstättenstraße 6
04319 Engelsdorf



**Medizin- &
Rehatechnik**

Hiefer
GmbH

Pflege-, Heil- und Hilfsmittel

Ihre Gesundheit ist uns wichtig!

- Alltagshilfen
- Bandagen- & Orthesen
- Desinfektions- & Reinigungsmittel
- Diabetikerbedarf & Zubehör
- Enterale Ernährung & Trink- bzw. Zusatznahrung
- Epithesenversorgungen
- Gesundheitsmatratzen
- Gesundheitsschuhe
- Krankenpflegeartikel
- Medizinische Kompressionsstrümpfe
- Medizinische Bandagen
- Medizintechnische Geräte
- Moderne Wundversorgung
- Pflegebetten und Zubehör
- Pflegehilfsmittel
- Praxis- & Sprechstundenbedarf
- Reinigungsartikel
- Rollstuhlversorgungen & Rehabilitationsmittel
- Saugende & ableitende Inkontinenzartikel
- Schlafapnoe- & Sauerstoffversorgung
- Stomaartikel
- Tracheostomaversorgung
- Wellnessbedarf

Zum Kauf, Miete oder über ärztliches Rezept
Kompetente Fachberatung auch bei Ihnen zu Hause

Thomas-Müntzer-Gasse 3
04687 Trebsen

Tel.: 034383 – 6 33 31
Fax: 034383 – 6 33 32

E-Mail: info@hiefer-gmbh.de
Internet: www.hiefer-gmbh.de



socialhelp bietet Dienstleistungen und Hilfe rund um den Haushalt für Familien, junge und ältere Menschen an. Spezialisiert haben wir uns auf die Bereiche Hauswirtschaft und Betreuung älterer und demenzkranker Menschen. In beiden Bereichen sind uns Ihre Zufriedenheit, Ihr Vertrauen und Ihre Entlastung sehr wichtig!

Im Bereich Hauswirtschaft steht Ihre Entlastung für uns an erster Stelle. Zuverlässig, gründlich und flexibel kümmern wir uns um Ihren Haushalt. Dabei achten wir besonders darauf, umweltfreundlich und nachhaltig zu arbeiten. Wir benutzen spezielle Mikrofaser-Lappen, die Putzmittel sparen. Wir stellen unseren Badreiniger selbst her, ohne viel Chemie. Außerdem benutzen wir ökologischen WC Reiniger und bieten Dampfreinigung an. So entlasten wir Sie – und Sie dürfen dabei ein gutes grünes Gewissen haben.

Für pflegebedürftige Senioren und Menschen mit Demenz und deren Angehörige

bieten wir spezielle und individuelle Unterstützung, Betreuung und Entlastung an, denn diese liegen uns besonders am Herzen. So bilden wir uns ständig weiter und haben besondere Kompetenzen im Bereich der Demenz-Erkennung und Prävention erworben. Wir wissen, worauf es bei der Betreuung und Pflege demenzkranker Menschen ankommt, und wie wir die Angehörigen entlasten können.

Auch Demenzkranke können und sollen noch viele positive Momente des Alltags erleben. Wir legen Wert auf eine verständnisvolle und einfühlsame Zusammenarbeit, die über reine Pflege hinausgeht. So haben wir das gemeinnützige Café „zeitlos“ für Demenzkranke und ihre Angehörigen ins Leben gerufen. Wir setzen innovative Arbeitsweisen ein, um Demenzkranken und ihren Angehörigen den Alltag zu erleichtern.

Wir sind für Sie im Großraum Leipzig/Wurzen im Einsatz! Nehmen Sie mit uns Kontakt auf, wir freuen uns auf ein Gespräch!



Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG
Verantwortlich für den Inhalt

socialhelp
Buchenweg 18
04827 Machern

Amtsgericht Grimma
Umsatzsteuer-ID: DE234879541
Telefon: 034292/642500
E-Mail: zeitung@social-help.net
Webseite: www.social-help.net

Herausgeberin und Geschäftsführerin:
Manuela Preuss

Redaktion und Layout: Susanne Albrecht,
Leverkusen

Die nächste Ausgabe von
impuls
erscheint im September 2014

© Fotos: Cover: jefras/iStockphoto.de;
S. 2: knipseline/pixelio.de; S. 6: Rainer Sturm/
pixelio.de; S. 7, unteres Bild: Rudolpho Duba/
pixelio.de