

## Pressemitteilung

### **Mehr Bewegung im Seniorenstift St. Katharina Treis-Karden**

#### **Das Projekt „Auf sicheren Beinen“ fördert die Mobilität von Bewohnern in Senioreneinrichtungen**

**Treis-Karden** – Neue Bewegungsgeräte im Außenbereich, ein Kiosk zum selbstständigen Einkaufen und zwei Rehasportgruppen – im Seniorenstift St. Katharina wird einiges getan, um die Bewohnerinnen und Bewohner des Hauses in Bewegung zu bringen. „Gerade für Senioren in einer Einrichtung wie unserer ist es eine Herausforderung, im Alltag mobil und selbstständig zu bleiben“, sagt Einrichtungsleiter Joachim Siebenborn. „Deshalb haben wir beim Projekt „Auf sicheren Beinen“ der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung und der IKK Südwest mitgemacht und gemeinsam Maßnahmen erarbeitet, die unsere Bewohnerinnen und Bewohner in Bewegung bringen sollen.“

Das Projekt „Auf sicheren Beinen“ wurde ins Leben gerufen, um die Mobilität und Selbständigkeit von Senioren zu erhalten und zu fördern, neurodegenerative Abbauprozesse zu verlangsamen und nachhaltige gesundheitsförderliche Strukturen zu schaffen. Nadine Fußinger, deren Großmutter im Seniorenstift St. Katharina wohnt, kannte die Aktion von ihrer Arbeit als Gesundheitsberaterin bei der IKK Südwest und brachte die Idee mit. Seit dem Start Anfang 2019 hat sich die Projektgruppe im St. Katharina in unterschiedlicher Zusammensetzung jeden Monat getroffen, um die aktuelle Situation im Haus zu prüfen, Ideen zur Mobilitätsförderung zu sammeln und umzusetzen. So gibt es zum Beispiel inzwischen eine Rehasportgruppe, die von Bewohnern und Angehörigen gleichermaßen positiv angenommen wurde. „Die Bewohner warten immer schon auf den nächsten Termin und die Angehörigen finden es gut, dass dieses Angebot bei uns im Haus stattfindet und kein Transport in eine Praxis oder eine Klinik notwendig ist“, berichtet Pflegedienstleiterin Doris Schneiders. „Außerdem sind die Übungen in unserer Rehasportgruppe speziell auf die Fähigkeiten und Bedürfnisse unserer Bewohnerinnen und Bewohner abgestimmt.“ Geplant ist, das Angebot um eine Gruppe für Rollstuhlfahrer zu erweitern, allerdings können die Projekte aufgrund der Maßnahmen zum Infektionsschutz derzeit teilweise gar nicht oder nur eingeschränkt stattfinden. Die Projektgruppe prüft gemeinsam mit der Einrichtungsleitung regelmäßig, in welchem Umfang eine Durchführung in einem sicheren Rahmen möglich ist.

Auch die Idee zu „Heidi's Kiosk“, in dem die Bewohnerinnen und Bewohner des Seniorenstifts einmal wöchentlich selbstständig einkaufen können ohne das Haus verlassen zu müssen, ist im Rahmen des Projekts entstanden. Außerdem soll es es den sogenannten „individuellen Spaziergang“ für interessierte Bewohner und eine Kooperation mit einem benachbarten Kindergarten geben. Aber auch die Sensibilisierung für kleine Anreize zur Mobilisierung war ein Ziel des Projektes. „Geringfügige Änderungen im Alltag können viel ausmachen“, erklärt Diana Retterath vom Sozialen Dienst. „Wir haben zum Beispiel kleinere Kaffeekannen angeschafft, so dass die Bewohnerinnen und Bewohner sich selbst einschenken können, weil es wichtig ist, die Menschen noch so viel wie möglich selbst machen zu lassen.“

Nach einem Jahr intensiver Projektarbeit hat Bildungsreferentin Nicole Joses von

der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung die Initiative Anfang März ganz in die Hände der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Seniorenstifts gegeben. Sie hat keinen Zweifel, dass die begonnene Arbeit im St. Katharina erfolgreich und kreativ weitergeführt wird: „Der Erfolg eines solchen Projekts ist immer von den Personen abhängig, die es vorantreiben. Die Mitarbeiter im Haus müssen sagen ‚Das ist mir wichtig, da mach ich mit‘. Das läuft hier im Haus sehr gut!“ Begeistert zeigte sie sich bei der Übergabe des Zertifikats „Gesunde Pflegeeinrichtung“ auch von der Zusammenarbeit mit der Ortsgemeinde Treis-Karden. Diese hatte bei der letzten Gemeinderatssitzung der Absenkung von Bordsteinen für einen besseren Zugang zum Seniorenstift zugestimmt und sich bereit erklärt, die Anschaffung zweier Bewegungsgeräte für den Außenbereich finanziell zu unterstützen. Ortsbürgermeister Hans Josef Bleser war zur letzten gemeinsamen Projektgruppensitzung von Seniorenstift, BAG und IKK gekommen, um persönlich zu gratulieren. „Ich finde das Engagement aller Beteiligten hier im Seniorenstift toll und freue mich schon darauf, bei der Einweihung der Bewegungsgeräte dabei zu sein.“

*Das Seniorenstift St. Katharina ist eine Einrichtung der Marien-Gruppe. Hierzu gehören in der Region das Marienkrankenhaus Cochem, das Medizinische Versorgungszentrum Cochem-Zell (VitaMed GmbH), die Physio-, Ergo- und Sporttherapiepraxis astralvital Cochem sowie das Seniorenzentrum St. Hedwig in Cochem.*

[www.seniorenstift-st-katharina.de](http://www.seniorenstift-st-katharina.de)



**(v.l.n.r.): Diana Retterath und Doris Schneiders vom Seniorenstift St. Katharina, Ortsbürgermeister Hans Josef Bleser, Nadine Fußinger (IKK Südwest), Einrichtungsleiter Joachim Siebenborn und Nicole Joses (Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung)**