

PRESSE **information**

2016/19

Eröffnung

Neues Angebot im Dorf – BewegBar öffnet die Pforten

5

Mülheim an der Ruhr, 2016-03-14 (pdf). Der Altenhilfebereich im Fliednerdorf (Das Dorf – Wohnen im Alter) hat ein neues Angebot: Die BewegBar hat ihre Pforten geöffnet. Ab sofort können die Bewohnerinnen und Bewohner ihre Fitness stärken mittels Fahrradergometer, Sprossenwand, Minitrampolin, Gewichten, Bällen u.a.

10

Am Eröffnungstag durften alle Interessenten ein Seniorenzirkeltraining durchlaufen, das nicht nur mit einer wohltuenden Entspannungsstation endete, sondern auch mit einer Urkunde und einem der leckeren selbstgemachten Smoothies belohnt wurde.

15

„Mein oberstes Ziel ist es, den Bewohnern Spaß an Bewegung zu vermitteln, denn mit Spaß ist alles nicht so anstrengend“, erklärt Mitarbeiterin Christine Schächner-Masurek. Praktisch leitet die Krankengymnastin die Gruppen „Sicher bewegen im Alter“ in verschiedenen Wohnbereichen. Dort werden unter anderem mit leichten Hanteln und Fußgewichten die Muskeln für Alltagsbewegungen (z. B. Anziehen), zum Stehen und Gehen trainiert. Ein bisschen Gleichgewichtstraining ist auch dabei. „In der Einzelbetreuung versuche ich Bewegungseinschränkungen zu mindern bzw. zu vermeiden und gebe Tipps, wie eine Bewegung etwas abgewandelt einfacher durchzuführen ist.“

20

Geplant sind weitere Fitnessaktionstage, die künftig nicht nur von Dorfbewohnern, sondern auch von interessierten Gästen besucht werden können.

25

BewegBar – Öffnungszeiten für Bewohner:

mittwochs von 14.00 bis 15 Uhr

donnerstags von 15.15 bis 16.15 Uhr und nach Vereinbarung

14-tägig montags von 10.00 bis 11.00 Uhr:

im März: 21.3, im April: 11.4 und 25.4; im Mai: 9.5 und 23.5

30

Kontakt:

Das Dorf – Wohnen im Alter

BewegBar

35 Am Mühlenhof 122

45481 Mülheim an der Ruhr

Christine Schächner-Masurek, Krankengymnastin

christine.schaechner-masurek@fliedner.de

Tel.: (0208) 48 43 - 400

40 www.dorf.fliedner.de