

NRW / Städte / Wassenberg

Im Seniorenzentrum Wassenberg

## Bewegungseinheiten im Speiseraum

26. Februar 2020 um 05:10 Uhr | Lesedauer: 2 Minuten



Neben der Sturzprävention stehen soziale Teilhabe und Lebensfreude im Mittelpunkt der Bewegungseinheiten für die Senioren. Foto: Danica Klein

**Wassenberg. Das Seniorenzentrum Wassenberg strebt als dritte Einrichtung der Heinrichs Gruppe das so genannte BAP-Gütesiegel an. Für die Bewohner ist das eine spaßige Angelegenheit.**

Seit zwei Wochen unterbricht Walter Sontopski mittwochvormittags seinen Schlaf, denn er möchte dabei sein: Der 84-Jährige macht sich auf den Weg zum Sport in den Speiseraum des SZB Wassenberg. Wo sonst das Essen serviert wird, werden kleine blaue Bälle verteilt. An der Tür trifft er auf Sofie Schafrank. Die 89-Jährige wirft einen Blick in den Raum: Neben Walter Sontopski haben sich weitere 14 Senioren versammelt. Alle, einige im Rollstuhl, andere mit Gehhilfe, sind auf das neue Bewegungsangebot „BAP“ gespannt. Die drei Buchstaben stehen für Bewegende Alteneinrichtungen und Pflegedienste.

Kurz entschlossen gesellt sich Sofie dazu und ist sofort mit vollem Körpereinsatz bei der Sache.



Lachen, Singen, Tanzen, Sitztanz, aber auch Musikeinsatz und Biografiearbeit sind wichtige Bestandteile von BAP. Seit zwei Wochen sind das SZB Wassenberg und der TuS Oberbruch Partner in dem Modellprojekt des Landessportbundes NRW, das bei der Heinrichs Gruppe bereits in Breberen und Wegberg großen Anklang findet. Als dritte Einrichtung der Gruppe strebt nun das Seniorenzentrum Wassenberg das BAP-Gütesiegel Bewegende Alteneinrichtungen und Pflegedienste des Landessportbundes an.

Seit Juni verfolgt der Landessportbund, gefördert durch das NRW-Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales sowie den Landesverband der Pflegekassen, das Ziel, Bewegung als elementaren Bestandteil der pflegerischen Versorgung zu etablieren. Durch Kooperationen zwischen Sportvereinen und Alteneinrichtungen und/oder ambulanten Pflegediensten werden speziell an die Bedürfnisse älterer und hochaltriger Menschen angepasste Bewegungsangebote geschaffen.

Beate Wagner, Übungsleiterin für Rehasport und Rehabilitation vom TuS Oberbruch, leitet die Sparteinheiten im SZB Wassenberg. „Unser Bewegungstraining fördert speziell kognitive und motorische Fähigkeiten“, erklärt sie. Das Angebot wurde gezielt für ältere und pflegebedürftige Menschen entwickelt. „Damit senken wir das Sturzrisiko der Senioren und fördern ihre Mobilität“, fügt Wagner hinzu. Neben der Sturzprävention stehen soziale Teilhabe und Lebensfreude im Mittelpunkt. Die positiven Effekte von Bewegung und Sport auf das Wohlbefinden sind enorm: Als es darum geht, seinem Gegenüber einen Ball zuzukicken, kommt Bewegung in die Runde. Ob mit Kopf, Knie, Ellenbogen oder ausnahmsweise mit der Hand – beim Ballkontakt kommen die Senioren ins Schwitzen. Nicht nur Sofie Schafranek und Walter Sontopski erleben das neue Bewegungsangebot als Wohltat, alle in der Runde lachen, scherzen und amüsieren sich.

„Einmal wöchentlich bieten wir unseren Bewohnern jetzt BAP an“, sagt Laura Gerads, Leitung Sozialtherapeutischer Dienst im SZB Wassenberg. „In dieser Woche sind es fast doppelt so viele Teilnehmer als beim ersten Mal, bald müssen wir anbauen“, fügt sie lachend hinzu. Das an ihre Bedürfnisse angepasste Übungsangebot macht den Senioren viel Spaß. Dabei wird der wichtigste Aspekt der Trainingseinheiten, das eigene Können aufzuzeigen und zu erhalten, spielend abgedeckt. Die Bewohner werden darin bestärkt, die ihnen noch zur Verfügung stehenden Fähigkeiten auch zu nutzen. Ein bedeutender Gesichtspunkt, den auch das Pflegeleitbild der Heinrichs Gruppe abbildet.

(RP)

