

# Pressemitteilung

erschienen am 14.02.2023 in der Neckarquelle

## Entspannung will gelernt sein

**Senioren** Ein Projekt zur Gesundheitsförderung für Bewohnerinnen und Bewohner und Beschäftigte mit Workshops und Übungen fand im Haus der Betreuung und Pflege am Deutenberg statt.

**Villingen-Schwenningen.** „Achtsam dabei – achtsam miteinander A.D.A.M.“ heißt ein Projekt zur Gesundheitsförderung in Pflegeeinrichtungen.

Im Rahmen dieses Projekts werden einerseits die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der sozialen Betreuung geschult, um Angebote zur Entspannung und Achtsamkeit für die Bewohnerinnen und Bewohner umsetzen zu können. Andererseits werden den Beschäftigten vier Gesundheitstage mit Impulsen zu verschiedenen Gesundheitsthemen angeboten. Ziel des Projekts ist es, die Themen der Gesundheitsförderung im Alltag der Einrichtung zu etablieren.

### Übungen ausprobiert

Das Haus der Betreuung und Pflege am Deutenberg ist seit verganginem Juni Teil des A.D.A.M.-Projekts, das mit einem Auftakttermin für das Projektteam und der Vorstellung des Projekts startete. Dann stand die Teamqualifikation für das Betreuungsteam auf dem Programm, wobei sich die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit dem Thema Entspannung auseinandersetzten. In diesem Rahmen wurden verschiedene Entspannungsübungen erlernt, die sich leicht in den Alltag integrie-

ren lassen. Am nächsten Tag folgte ein Workshop für die Bewohnerinnen und Bewohner und das Betreuungsteam. Gemeinsam wurden Entspannungsübungen für Schultern, Arme und Beine, eine Handmassage mit duftenden Ölen und eine Fantasiereise ausprobiert.

Im Juli starteten dann die Mitarbeiter-Gesundheitstage. Kurze Entspannungseinheiten, Bewegungsrunden für Zwischendurch und gesunde Snacks für die Pause – die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter hatten die Wahl zwi-

schen verschiedenen Workshops aus den Bereichen Entspannung, Bewegung und Ernährung, die den gesamten Tag über angeboten wurden. Mit dem letzten Gesundheitstag endete jetzt das A.D.A.M.-Projekt vorerst. Das Projektteam wird nun gemeinsam mit den Projektverantwortlichen die Fortführung der Gesundheitsförderung planen. „A.D.A.M.“ ist ein Projekt der Krankenkasse BKK Gildemeister Seidensticker und des Frankfurter Vereins „Mehr Zeit für Kinder.“ eb



Im Rahmen eines Gesundheitsprojekts wurden im Haus der Betreuung und Pflege verschiedene Übungen gemeinsam ausprobiert. Foto: Privat