

# Lübecker Bewegungsmodell gestartet

Von Kaspar Mueller-Brinkmann

1. März 2018, 10:45



## Senioren bleiben länger körperlich und geistig fit

**Hürth** – Kartoffeln greifen wie beim Ernten, kräftige Schritte machen wie beim Bergwandern – im Caritas-Seniorenzentrum St. Ursula gibt es ein neues Angebot: Als erste Einrichtung im Rhein-Erft-Kreis bietet das Seniorenzentrum Bewohnern das so genannte Lübecker Modell Bewegungswelten an. Teilnehmer werden dabei gleichermaßen körperlich wie geistig gefördert. Wenn sich das Modell bewährt, könnten weitere Gruppen auch in anderen Seniorenzentren des Verbandes entstehen.

„Die Bewegungswelten sind ein Präventionsprogramm für ältere Menschen mit körperlichen Einschränkungen“, erläutert Ulrike Liebens, Leiterin des Sozialen Dienstes im Seniorenzentrum St. Ursula. Das Besondere: Die zweimal wöchentliche Bewegungsstunde steht immer unter einem Motto. Die Übungen sind den Themen wie „Wald“, „Ernte“ oder „Hausbau“ angepasst und sollen auf diese Weise motivieren und gleichzeitig das Gedächtnis aktivieren. Begleitet wird das Gruppentraining der momentan zwölf Teilnehmer durch ein tägliches individuelles Übungsprogramm, das die Bewohner mit den Mitarbeitern des Sozialen Dienstes absolvieren.

Ziel des Programms ist es, die Mobilität und Selbstständigkeit der Bewohner nachhaltig zu verbessern. Aufstehen, Gleichgewicht im Stand und das sichere Gehen werden intensiv geübt. „Wir wollen unsere Bewohner dabei unterstützen, ihre Selbstständigkeit zu erhalten“, betont Ulrike Liebens. Das Training übernehmen speziell geschulte Übungsleiter. Im St. Ursula sind das Mitarbeiter der Praxis für Ergotherapie Kleiner und Roth in Hürth. Entwickelt hat das Modell die Forschungsgruppe Geriatrie Lübeck.

Nach rund drei Monaten wollen sich Ulrike Liebens und die Leitung des Seniorenzentrums die Fortschritte der Teilnehmer anschauen. Dann wird entschieden, ob eine weitere Gruppe angeboten wird. Eine Ausweitung auf andere Caritas-Seniorenzentren sei ebenfalls möglich, so die Leiterin des Sozialen Dienstes.

+++++

Der Caritasverband Rhein-Erft-Kreis e. V. ist Träger von rund 70 Diensten und Einrichtungen rund um ambulante und stationäre Pflege, Familien-, Kinder- und Jugendhilfe sowie Beratungsdienste. Neun Seniorenzentren betreibt der Verband im Kreisgebiet. Mit über 1.600 Mitarbeitenden gehört er zu den größten Arbeitgebern im Rhein-Erft-Kreis. Hinzu kommen rund 1.000 Ehrenamtler. Damit ist der Caritasverband zugleich der größte Wohlfahrtsverband im Rhein-Erft-Kreis.

Bildzeile:

Beim Training: Zwölf Bewohner des Caritas-Seniorenzentrums St. Ursula nehmen am Präventionsprogramm Modell Lübecker Bewegungswelten teil. Es ist die erste Gruppe im Rhein-Erft-Kreis.

Foto: Alois Müller/Abdruck honorarfrei