

Heime Kriens AG

## Galadinner für die freiwilligen Helferinnen und Helfer

**Freiwilligenarbeit hat in den Heimen Kriens eine lange Tradition. Mit ihrem Engagement und der geschenkten Zeit bereichern freiwillige Helferinnen und Helfer den Alltag der Bewohnerinnen und Bewohner. Mit der Einladung zum jährlichen Galadinner danken die Heime Kriens für den wertvollen Beitrag.**

Freiwilligenarbeit ist ein wichtiger Beitrag von Menschen für Mitmenschen und für die Gesellschaft. Auch in den Heimen Kriens engagieren sich rund 90 freiwillige Helferinnen und Helfer zum Wohle der Bewohnerinnen und Bewohner. Mit der Einladung zum Galadinner danken die Heime Kriens für den wertvollen Beitrag.

Freiwillige Helferinnen und Helfer in den Heimen Kriens begleiten die Bewohnenden auf Spaziergängen, trinken gemeinsam Kaffee, nehmen sich Zeit für Gespräche, singen und musizieren, lesen vor, jassen und unterstützen die Gottesdienste. Auch unternehmen sie mit den Bewohnenden Ausflüge auf dem Spezialvelo Fun2Go und bauen die grosse Weihnachtskrippe im Zunacher auf.

**Freiwilligenarbeit – eine Bereicherung für alle**

Ohne Freiwilligenarbeit wäre unsere Welt eine andere. Die Heime Kriens sind sich bewusst, dass ohne das Engagement von freiwilligen Helferinnen und Helfern vieles gar nicht möglich wäre, und hoffen weiterhin auf die wertvolle Unterstützung.

Wer sich freiwillig engagiert, erhält kein Geld, dafür gibt Freiwilligenarbeit etwas zurück: Anerkennung und Dank, Einblicke in neue Lebenswelten, neue Kompetenzen und sinnvolle Arbeit zugunsten von Mitmenschen.

**Möchten auch Sie sich engagieren?**

Die Heime Kriens freuen sich über die Kontaktaufnahme von Interessierten: Jasmin Schmid, T 041 317 10 48.

Wer sich für den Besuchsdienst interessiert, bei dem zirka einmal pro Woche immer dieselbe Bewohnerin oder derselbe Bewohner besucht wird, kann sich beim ökumenischen Besuchsdienst Kriens melden: T 041 310 64 63 oder monika.seehafer@reflu.ch.



Als Dankeschön laden die Heime Kriens die freiwilligen Helferinnen und Helfer einmal jährlich zu einem Galadinner ein.

Spitex Kriens

## Kinästhetik in der Spitex Kriens

Der Begriff Kinästhetik kann mit «Kunst/Wissenschaft der Bewegungswahrnehmung» übersetzt werden. Kinästhetik basiert auf der Erfahrung und Wahrnehmung der eigenen Bewegung. Es führt zu einer erhöhten Achtsamkeit für die Qualitäten und Unterschiede der eigenen Bewegung in allen alltäglichen Aktivitäten. Das Thema Interaktion durch Berührung und Bewegung ist ein zentrales Thema dieser Erfahrungswissenschaft.

In der Pflege und Betreuung von Menschen hat die Qualität, wie die Beziehung miteinander durch Berührung und Bewegung gestaltet wird, eine sehr hohe Bedeutung. Indem die Spitex Kriens Lernprozesse in Kinästhetik ermöglicht, werden die Mitarbeitenden unterstützt, immer achtsamer für eigene Bewegung und dem Miteinander mit Kundinnen und Kunden zu werden. Das Ziel ist, die alltägliche Unterstützung von unseren Kund/innen so zu gestalten, dass der betreffende Mensch seine Bewegungsmöglichkeiten so weit wie möglich ausschöpfen und seine Bewegungskompetenz erhalten und erweitern kann.

In der alltäglichen Umsetzung ist dies eine anspruchsvolle Herausforderung. Sie verlangt die Bereitschaft, auf die eigene Bewegung zu achten und jedes Unterstützungsangebot individuell an den betreuungsbedürftigen Menschen und die aktuelle Situation anzupassen.

Die Kinästhetik vertritt ein Lern- oder Entwicklungsparadigma und geht davon aus, dass das Leben ein ununterbrochener, selbstgesteuerter Lernprozess ist. Bei der Spitex Kriens begleitet diese Lernprozesse Christina Gruber, Spezialistin für angewandte Kinästhetik (mit Berufsprüfung). Sie bietet regelmässig Workshops für die Mitarbeitenden an und kann Grundkurse geben.

Bewegungskompetenz und Gesundheitsentwicklung sind zentrale Themen ein Leben lang und die Spitex Kriens begleitet Sie dabei zu Hause.



Krienser Infostelle  
Gesundheit

Krienser Informationsstelle Gesundheit KIG  
Schachenstrasse 9, Kriens, T 041 329 19 90  
www.kig-kriens.ch, info@kig-kriens.ch

Für Ihre Fragen zu Gesundheit und Alter  
Kostenlos und unabhängig – ein Angebot  
der Spitex Kriens und der Heime Kriens