

03.11.2017

Fi(e)deles Training in der Tagespflege: Aktiv im Alter

Nur jeder Sechste über 70 treibt noch aktiv Sport. Zu wenig, findet Ullrich Fiedel. „Muskelabbau, eine längere Erholungszeit und erhöhte Verletzbarkeit sind kritische Kennzeichen des Alters. Dem wollen wir aktiv entgegenwirken.“

Wie das geht? Mit einem geeigneten Sportangebot für ältere Menschen, das der frisch-gebackene Übungsleiter – kürzlich ausgebildet beim Stadtsportbund – jetzt täglich in der AWO-Tagespflege an der Schulstraße anbietet. „Wir setzen auf Bewegung, Spiel und Musik. Uns geht es darum, Risiken im Alltag wie die Sturzgefahr zu minimieren, den Bewegungsmangel auszugleichen und durch gezielte Ausgleichsgymnastik die Gelenkigkeit zu fördern“, schildert der 59-Jährige, der als Betreuungsassistent in der Tagespflege arbeitet.



”

Uns geht es darum, Risiken im Alltag wie die Sturzgefahr zu minimieren.

Finger, Arme, Füße, Beine: Ullrich Fiedel lässt die Senioren alles trainieren, was zu einem Gelingen des Alltags beiträgt. „Wer sich bückt und nicht richtig greifen kann, verliert vielleicht schon das Gleichgewicht. Daher gehören Fingerübungen unbedingt mit zum Programm“, betont er. Auch die Hände lässt er im Takt kreisen, Musik ist Trumpf in der Tagespflege. „Musik trägt dazu bei, die Bewegungsabläufe zu stimulieren, stellt eine positive Grundatmosphäre her. Der Rhythmus muss aber direkt ins Ohr gehen.“

Was gespielt wird, ist unterschiedlich. Noch sind es Schlager, teils Volksmusik. Das könnte sich alsbald jedoch grundlegend ändern: „Zu unseren Gästen zählt immer mehr die Generation

Partykeller. Die holen wir ab mit den Beatles und den Rolling Stones.“ Und das „Abholen“ sei generell ein ganz wichtiges Thema. „Unser Bewegungsangebot folgt keiner festen Struktur. Unsere Übungen hängen stark von der Tagesform der Senioren ab“, sagt Ullrich Fiedel. Emotionen und Vertrauen seien dabei absolute Erfolgsfaktoren.

Job ist Berufung geworden

Er weiß, wovon er spricht. Ullrich Fiedel ist erst spät in den Beruf des Betreuungsassistenten eingestiegen, hat zuvor vier Jahre seine Mutter gepflegt. Der Job ist zu einer Berufung geworden, die er mit Humor anzugehen weiß. „Langweil' die Senioren nicht zu Tode. Das können sie selbst“, habe man ihm einmal gesagt. Ein Motto, dass er spürbar beherzigt, egal in welcher Rolle – ob als Übungsleiter oder als Betreuungsassistent.

Hier geht's zur Seite der AWO-Tagespflege.

Redaktion

Christopher Becker/ AWO Ruhr-Mitte

E-Mail c.becker@awo-ruhr-mitte.de

