

Daniela Schießl, Done Schießl, ne-Schießl-Geal" an den Siehen konnte.

■ Termine für Seglerhock und Spanferkelessen werden zeitnah bekanntgegeben.

Durchhaltevermögen bei dieser Hitze und gratulierte allen zu ihren Leistungen. Rudi Weinzierl und Sportwart Felix Schäfer übernahmen die Siegerehrung.

und starker Wind/Sturm), wetterfeste, der Witterung entsprechende Kleidung (Zwiebellook festes Schuhwerk, evtl. Getränke sowie Zecken- und Mückenschutz sind erforderlich. Anmeldung bei Michaela Dengl unter der Telefonnummer 01 51/40 37 44 62 Am Samstag, 5. September, um 14 Uhr findet nochmals eine klassische Waldgesundheitsführung statt. heißt es weiter in der Pressemitteilung.



n über ihren Hermann Markl

kis

nik

or Karmann, Euro ge-

nder Aktiv der und Ju- praxisnahe el ist es, hzeitig für Elektronik, d technistern. Die den sechs elbinker, LED und len.

escheini- Chef der t, Jürgen sbilderin Betreu- Chef der as Kar- rar

Hilfe für die Helfer

Kinästhetik: Sich entlasten – wirksam pflegen

Falkenstein. Der Katholische Frauenbund Falkenstein hat zu einem Bildungsabend „Kinaesthetik“ eingeladen. 34 Frauen aus dem Bereich Falkenstein, Arrach und Michelsneukirchen kamen ins Pfarrheim nach Falkenstein. Evi Fichtl begrüßte die Diözesanreferentin Margarethe Hirsch. Hirsch, gelernte Krankenschwester, die sich seit 30 Jahren mit Kinästhetik beschäftigt, stellt sich seit ihrer Verrentung dem Diözesanverband des KDFB als Referentin zur Verfügung. Sie will pflegenden Angehörigen Hilfestellung in Aufgabe geben und damit den Bildungsauftrag des KDFB nachkommen.

Das zentrale Thema von Kinästhetik ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung. Dabei haben alltägliche

unbewusste Bewegungsmuster erheblichen Einfluss auf die Gesundheit. Setzt man die eigene Bewegungsfähigkeit richtig ein, schont man die Gesundheit und kann pflegebedürftige Angehörige schonend und schmerzfrei bewegen und ihnen helfen, ihre Bewegungsfähigkeit wieder ein Stück weit zu entwickeln. So ermöglicht man den pflegebedürftigen Menschen eine größere Selbstständigkeit.

Nach dem theoretischen Teil konnten die Frauen unter der Anleitung der Referentin üben. So wurde ihnen gezeigt, wie man eine Person schonend für Pfleger und zu Pflegenden umlagert, oder wie man eine Person unterstützt, um sie von einer liegenden in eine sitzende Position oder vom Bett in einen Rollstuhl zu bringen.

rar



Die Referentin Margarethe Hirsch zeigte den Frauen Bewegungen bei der Pflege.

Foto: Hermann Markl



Gemeinsam verfolg das Spiel der Nation

Feuer z

Roding/Wetterfel Samstag hatte die Landjugend Wett Festplatz eingela baut hatten die I den Tagen davor feuer. Als der A be terfeld hereinbr sich die aufgebaut zunehmend. Der terfelder nutzte ragenden Somn ein paar gemüt

mit Ausnahme
der Regentzeit
ste begeistert
Konzert.

Brennberg „Der Sommernachts-
festen“ inszeniert. Karten gibt es
bei Oeticket, vom Parkplatz zur
Burg gibt es einen kostenlosen
Shuttlebus.

Falkenstein Zeh veranstaltet ein
Sommernachtsfest am Samstag, 27.
Juni, beim Feuerwehr-Haus. Beginn
ist um 18 Uhr. Für kühle Getränke,
Gegrilltes, Kaffee und Kuchen ist
gesorgt.

Wutz
30. P
Ne
te si
der
Wet
Ath
ckel
Sch
Sek
Sek
len

nen

nd Polizei-
n sichtlich
tten schon
d stellten
her. Das
ente in den
die bei so
h werden.
cheinigun-
äftsführer
st, Jürgen
Theresia
der Firma
ief Kar-
ihre Pro-



Die Referentin Margarethe Hirsch zeigte den Frauen Bewegungen bei der Pflege.
Foto: Hermann Markl

Sich richtig bewegen

Margarethe Hirsch informierte über Kinästhetik

Falkenstein. (hm) Der Frauenbund Falkenstein hat einen Bildungsabend zu „Kinästhetik“ veranstaltet, und 34 Frauen aus dem Bereich Falkenstein, Arrach und Michelsneukirchen sind ins Pfarrheim nach Falkenstein gekommen. Evi Fichtl empfing die Diözesanreferentin Margarethe Hirsch. Die gelernte Krankenschwester, die sich seit 30 Jahren mit Kinästhetik beschäftigt, stellte sich als Referentin zur Verfügung.

Sie ist auf Anfrage in der gesamten Diözese mit Schulungen und Vorträgen unterwegs und will pflegenden Angehörigen Hilfestellung in ihrer verantwortungsvollen Aufgabe geben. Das zentrale Thema von Kinästhetik ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung. Dabei haben alltägliche unbewusste Bewegungsmuster einen erheblichen Einfluss auf die eigene Gesundheit. Setzt man die eigene Bewegungsfähigkeit richtig ein, schont man die eigene Gesundheit

und kann pflegebedürftige Angehörige schonend und schmerzfrei bewegen und ihnen helfen, ihre Bewegungsfähigkeit wieder ein Stück weit zu entwickeln. So ermöglicht man den pflegebedürftigen Menschen eine größere Selbstständigkeit. Nach dem theoretischen Teil konnten die Frauen unter der Anleitung der Referentin in der Praxis üben. So wurde ihnen gezeigt, wie man eine Person schonend für Pfleger und zu Pflegenden umlagert oder wie man eine Person unterstützt, um sie von einer liegenden in eine sitzende Position oder vom Bett in einen Rollstuhl zu bringen. Es wurde der Umgang mit einigen einfachen Hilfsmitteln gezeigt. Dieser praktische Teil stieß auf großes Interesse und die Referentin wies darauf hin, dass verschiedene gesetzliche Krankenkassen häusliche Schulungen für Angehörige finanzieren. Für diesen Schulungsabend erhielt die Referentin viel Applaus und Evi Fichtl überreichte ihr ein Präsent.



Markl