

Juni 2020

In der heutigen Ausgabe informieren wir Sie über folgende Themen:

- Termine im Juni 2020
- Online-Lernen: kostenfreie Angebote im Netz
- Pflegekräfte brauchen gute Arbeitsbedingungen und einen guten Lohn
- Wichtiger Hinweis
- Ein Tag in Bewegung - Hilfreiche Übungen für Ihren Alltag
- Notrufnummern für den Rhein-Sieg-Kreis - 24 Stunden besetzt
- Rätselecke Sudoku - mittel



Termine des Seniorenbüros im Juni 2020

Aufgrund der aktuellen Lage und den zwingenden Vorschriften der Coronaschutzverordnung werden auch die im Juni 2020 geplanten Veranstaltungen des Seniorenbüros leider nicht stattfinden können!

Dazu gehören auch das Reparatur Café sowie das für den 27. Juni 2020 geplante Grillfest

Bitte informieren Sie sich auf der Homepage unter: www.seniorenbuero-windeck.org

Ihr Vorstand des Seniorenbüros

Online-Lernen: kostenfreie Angebote im Netz

Auch wenn derzeit (Bildungs-)Veranstaltungen bundesweit ausfallen, gibt es Möglichkeiten, in den eigenen vier Wänden Dinge zu lernen, denen man sich schon immer mal widmen wollte. Neues zu lernen tut unserem Körper und Geist gut und bringt zudem Abwechslung in unseren ruhig gewordenen Alltag. Wir stellen in diesem Beitrag Online-Lernangebote vor, die entweder kostenfrei sind oder von Firmen und Organisationen gerade ausnahmsweise kostenfrei zur Verfügung gestellt werden.

Was man dazu braucht ist WLAN und ein internetfähiges Gerät zu Hause (Laptop, Tablet, Smartphone) und schon kann es losgehen in den Bereichen: Sprachen, Musik & Kultur, Sport und mehr.

Weitere Infos unter: www.wissensdurstig.de/online-lernen-kostenfreie-angebote-im-netz/

Pflegekräfte brauchen gute Arbeitsbedingungen und einen guten Lohn - Corona-Krise wirft Schlaglichter auf Missstände in der Pflege¹⁾

Zum Internationalen Tag der Pflege am 12. Mai 2020 fordert die BAGSO, Lehren aus der Corona-Krise zu ziehen. Die aktuelle Corona-Situation wirft Schlaglichter auf Missstände in der Arbeitssituation verschiedener Branchen. Dies gilt ganz ausdrücklich für die Pflege. Das haben die vergangenen Wochen deutlich gemacht.

Die angespannte Situation zeigt sich gerade auch bei den Schwierigkeiten, Einrichtungen wieder für Besuche von Angehörigen zu öffnen und dabei einen verlässlichen Infektionsschutz für Bewohnerinnen und Bewohner, Mitarbeitende und Gäste sicherzustellen. Denn es fehlt nicht nur an Material, sondern es braucht zusätzliches Personal, das sich um das Besuchermanagement kümmern kann.

Eine notorische Unterbesetzung führt schon in Normalzeiten in zahlreichen Heimen zu einer unzumutbaren Arbeitsbelastung. Das muss sich ändern. Dazu gehört vordringlich, für eine Wertschätzung des Pflegeberufs zu sorgen. Diese zeigt sich auch in einem angemessenen guten Arbeitslohn, der den Aufgaben und der Verantwortung von Pflegekräften gerecht wird.

„Bonuszahlungen sind gut, aber nur ein Tropfen auf den heißen Stein“, so der Vorsitzende der BAGSO, Franz Müntefering. Es brauche einen verbindlichen Tarifvertrag für die Branche, der flächendeckend gilt, und dafür eine gewerkschaftliche Organisation der Beschäftigten. „Nur so wird für junge und auch ältere Frauen und Männer, die als Pflegenden für Menschen arbeiten wollen, deutlich, dass dies ein Beruf ist, der als wesentlich für das Gelingen unserer Gesellschaft gesehen und auch entsprechend entlohnt wird. Ein Beruf mit Zukunft.“

Der Internationale Tag der Pflege wird jährlich am 12. Mai begangen. Der Tag erinnert an den Geburtstag der britischen Krankenpflegerin und Pionierin der modernen Krankenpflege, Florence Nightingale, der genau 200 Jahre zurückliegt. Zudem hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) 2020 zum weltweiten Jahr der professionell Pflegenden und Hebammen erklärt.

Wichtiger Hinweis

Aus gegebenem Anlass und aus haftungsrechtlichen Gründen weisen wir darauf hin, dass folgende Veranstaltungen **nicht** durch das

Seniorenbüro AKTIV in Windeck e.V. organisiert werden:

Pilates I und II sowie Fit im Alter im Gartenhaus der CBT

Skatrunde im Dr.-Molly-Haus

Ein Tag in Bewegung - Hilfreiche Übungen für Ihren Alltag

So leicht können Sie unsere Bewegungsübungen in Ihren Alltag integrieren. Mit Hilfe dieser Anregungen von „Älter werden in Balance“ können Sie einen ganzen Tag individuell mit kurzen Übungen ausfüllen. Sie können die Übungen natürlich auch auf mehrere Tage verteilen und vor allem immer wieder anwenden.



Morgens

Starten Sie bewegt in den Tag, denn Morgenstund hat Gold im Mund! Bei der alltäglichen Wäsche am Morgen kann bereits das Badezimmer zur Trainingsstätte werden. Trainieren Sie Ihr Gleichgewicht mit einer einfachen Übung, die Sie während des Zähneputzens durchführen können: Wippen Sie von den Fersen auf die Zehenspitzen und wieder zurück. Das geht ganz einfach und fördert zudem Ihre Durchblutung.



Vormittags

Sie haben sich während des Telefonierens, beim Lesen oder bei einer anderen Tätigkeit beim längeren Sitzen ertappt? Dann nutzen Sie die Gelegenheit und tun Sie etwas für Ihre Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur. Stehen Sie auf und setzen Sie sich wieder - am besten gleich mehrmals hintereinander. Je öfter Sie eine sitzende Tätigkeit unterbrechen oder die Sitzposition wechseln desto besser.



Mittags

Wissen Sie, wie viele Varianten es beim Stehen gibt? Wenn Sie länger stehen (z.B. bei der Arbeit oder im Haushalt), dann versuchen Sie abwechslungsreich zu stehen. Das heißt, dass Sie z.B. das Körpergewicht vom linken auf das rechte Bein verlagern können, dass Sie versuchen einbeinig zu stehen oder dass Sie im Wechsel versuchen Ihr Bein anzuwinkeln und den Fuß zum Gesäß zu führen. Seien Sie kreativ, versuchen Sie etwas Neues, den Variationen sind keine Grenzen gesetzt. Sie trainieren dabei Kraft, Koordination und Gleichgewicht.



Nachmittags

Am Nachmittag kann ein kleiner Spaziergang wahre Wunder bewirken! Versuchen Sie darauf zu achten, dass Ihre Arme mitschwingen und Ihre Atmung angepasst ist (Laufen ohne zu Schnaufen). Sie können auch zwischendurch die Geschwindigkeit variieren. Tageslicht und Sauerstoff schenken Ihnen neue Energie und so tun Sie Ihrer Ausdauer etwas Gutes.



Abends

Sie sitzen am Abend auch einmal gern auf dem Sofa, kein Problem. Mit dieser Übung können Sie auch diese Zeit nutzen, um die obere Rückenmuskulatur und den Schulterbereich zu mobilisieren und zu kräftigen. Die Arme sind seitlich auf Schulterhöhe ausgestreckt und die Handflächen zeigen nach oben. Jetzt kreisen Sie mit ausgestreckten Armen nach hinten. Ihre Körpermitte ist dabei angespannt und stabil. Variieren Sie die Bewegungsweite (kleine Kreise bis große Kreise). Die Übung können Sie 4 Mal für jeweils 30 Sekunden durchführen.

Quelle: <https://www.aelter-werden-in-balance.de/>

Notrufnummern für den Rhein-Sieg-Kreis - 24 Stunden besetzt:

- Polizei 110
- Feuerwehr 112
- Notarzt 112
- Rettungsdienst 112
- Krankentransport 02241/19222

Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117

Erreichbarkeit für den Rhein-Sieg-Kreis an den Wochentagen:

Montag: von 18:00 Uhr bis 8:00 Uhr

Dienstag: von 18:00 Uhr bis 8:00 Uhr

Mittwoch: von 12:00 Uhr bis 8:00 Uhr

Donnerstag: von 18:00 Uhr bis 8:00 Uhr

Freitag: von 12:00 Uhr (bis Montag 8:00 Uhr)

Samstag: 24 Stunden

Sonntag: 24 Stunden (bis Montag 8:00 Uhr)

Zahnärztlicher Bereitschaftsdienst: 01805/986700

Not- und Sorgentelefone / Beratungstelefone:

- Telefonseelsorge: 0800 / 111 0111 oder 0800 / 111 0222
- Sorgentelefon für Kinder und Jugendliche: 0800 / 111 0333
- Opferschutzbeauftragter der Kreispolizeibehörde Siegburg: 02241 / 541 - 3812
- Beratungsstelle gegen sexualisierte Gewalt: 0228 / 63 55 24

Rätsellecke Sudoku - mittel

1

9	3	4						
			7	6	4			
						8	2	
4	6	7			9			
			5	7	3			
						2	9	
							8	9
3	7	8				6		
				2	6			1

2

					1	4	9	7
			5		4	6		
3	7							
6						9	3	
			8	3	2			
2		1						
4							1	6
			9	4	5			
7	5	2						