

Informationen für den Jahresbericht 2021

DRK - Begegnungsstätten

Ansprechpartnerin:

Koordinatorin Sabine Gerlach
sabine.gerlach@drk-wolfsburg.de
Walter-Flex-Weg 10
38446 Wolfsburg
Tel. 05361-826217

Jahresbericht 2021

Begegnungsstätten mit allen Gruppen
Café Steimker Berg

Reisen in Begleitung

Angebote in der DRK Begegnungsstätte, **Walter-Flex-Weg 10**

Aufgrund der Corona-Auflagen fand in unserer Begegnungsstätte erst ab Juli folgender Kurs in Präsenz, mit den jeweils neuen Hygieneauflagen (u.a. Raumgröße, Abstandsregeln, Mund- und Naseschutz, Desinfektionsauflagen) verändert statt.

donnerstags

Vormittags traf sich um 09:30 – 11:00 Uhr die Gruppe „Denken und Bewegen für Senioren“ mit 9 Teilnehmer/innen.

Hier wurde das ganzheitliche Gedächtnistraining mit Bewegungsübungen kombiniert unterrichtet. Verschiedene Hirnfunktionen wurden mit 12 Trainingszielen trainiert, u.a. Wortfindung, logisches Denken, Denkflexibilität, Assoziation, Kreativität, Wahrnehmung, Konzentration.

Die Teilnehmerinnen genossen die sportlichen Bewegungen, sowie Gedächtnistraining und die sozialen Kontakte, um körperlich, geistig und psychisch gesund zu bleiben.

Wir haben vieles mit viel Spaß möglich gemacht. So konnten wir sie mutig stärken und mit neuer Lebenskraft unterstützen.

Weitere Angebote

Januar bis Juni führte ich mit den anderen Koordinatorinnen der Wohlfahrtverbände Wolfsburg regelmäßige Telefonkonferenzen durch.

Wir beschlossen je Begegnungsstätte an die Senioren/innen, wöchentlich bis 14 tägig, Rundbriefe „Kleine Sammlung Sport, Spaß und Spiel“ vorzubereiten und zu schicken.

Die Inhalte der Rundbriefe enthalten u.a. Gedächtnistraining, Bewegungsübungen, kreative Ideen, Gedichte, Geschichten und positive Lebens-Impulse.

Diese Rundbriefe wurden als Ausgleich der fehlenden Kurse sehr gut angenommen und die Teilnehmerinnen genossen dazu den telefonischen Austausch mit mir.

Weiterhin konnte ich telefonisch viele Senioren/innen durch Beratungsgespräche, Lebensmut zu sprechen, um Ängste und Depressionen zu vermindern und zu vermeiden. Es gab auch Aufklärungsgespräche, z.B. über die Corona-Tests und Impfungen.

Von Januar bis Juni fanden zusätzlich 3 x wöchentlich die Kurse „Denken und Bewegen“ per Telefonkonferenz statt.

An diesem Angebot konnten ca. 4 Teilnehmer/innen eine Kombination aus Gedächtnistraining, Bewegungsübungen und Austausch für 45 Minuten erleben.

In diesen Monaten bot ich auch Spaziergänge, in der Umgebung von den Senioren/innen (mit Hygieneauflagen für 2 Haushalte), mit Bewegungsübungen und Gesprächsaustausch an. Dieses Angebot wurde auch sehr begrüßt, da viele Angst haben, alleine an die frische Luft zu gehen. So konnten sie auf einen ca. einstündigen Spaziergang neuen Mut und neue positive Kraft tanken.

Café Steimker Berg

Aufgrund der Corona-Auflagen war unser Café 2021 leider geschlossen.

Reisen in Begleitung

fielen leider wegen der Corona-Auflagen, Schließung des Hotels in Bad Zwischenahn und Krankheit aus.