

Fit und glücklich:

Das Kneipp- Gesundheitskonzept



pro  *seniore*
Residenz Sontheim

Glücklich, gesund und fit sein.

Das wünschte sich Sebastian Kneipp schon im 19. Jahrhundert. Heute profitieren wir von seiner Idee, die Erfüllung dieser Wünsche jedem Menschen zu ermöglichen. Auch wir wollen uns daran beteiligen und haben uns entsprechend weitergebildet. Wir freuen uns, dass wir nach 18 intensiven Monaten mit der offiziellen Kneipp-Zertifizierung unseren Bewohnern nun ein noch schöneres und gesünderes Leben in unserer Residenz bieten können.

Das Kneipp-Gesundheitskonzept beruht auf den Kräften der Natur und einem fürsorglichen Miteinander. Kern des Konzepts ist die Harmonie dieser fünf Elemente: Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen, Lebensordnung und Wasser.

Wie wir diese fünf Elemente ab sofort in unsere Residenz integrieren werden, zeigen wir Ihnen auf den folgenden Seiten. Für tiefergehende Informationen stehen wir Ihnen natürlich jederzeit auch persönlich zur Verfügung.

Viel Freude beim Kennenlernen!

Ihr Team der Pro Seniore Residenz Sontheim

Bewegung

Mit einem abwechslungsreichen Bewegungsangebot wollen wir die körperliche Fitness unserer Senioren erhalten und verbessern. Dazu nutzen wir:

- Bewegungsspiele, Spaziergänge und Tanz
- attraktive Spiel- und Bewegungsräume
- Sport- und Spielgeräte
- Mobilitätstraining, auch bei den täglichen Bewegungsabläufen
- Physiotherapie

„Signet Bewegung“
© Kneipp-Bund e.V.



Ernährung

Gesunde Ernährung stärkt den Körper und hilft ihm, wichtige Reserven aufzubauen. Sie bezieht sich nicht nur auf das Essen selbst, sondern auch auf die Schritte davor und danach. Daher legen wir besonderen Wert auf:

- Ernährungsberatung
- ein abwechslungsreiches Angebot
- frisches Obst, Gemüse und Salate
- gemeinsames Einkaufen und Zubereiten
- gemeinschaftliches Essen und Esskultur
- ausreichendes Trinken

„Signet Ernährung“
© Kneipp-Bund e.V.



Heilpflanzen



Die sogenannte Phytotherapie (= Heilpflanzenkunde) blickt auf eine jahrhundertealte Tradition zurück. Mit dem Ausbau unseres hauseigenen Kräuterbeetes können wir diese Pläne ab sofort in die Tat umsetzen:

- eigener Anbau von Kräutern
- Düfte erfahren
- Tee herstellen
- Kräuter zum Kochen verwenden
- Kräuterbäder genießen
- Massageöle herstellen
- Beobachtungsgänge und Exkursionen machen
- Projekte und Vorträge zum Heilkräuterwissen anbieten

„Signet Heilpflanzen“
© Kneipp-Bund e.V.



Lebensordnung



Um auch der Seele etwas Gutes zu tun, braucht es einen stabilen Tagesablauf, genügend Entspannung und eine harmonische Atmosphäre. Diese wollen wir kreieren durch:

- Wertschätzung, Ermutigung, Anerkennung und einen achtsamen Umgang miteinander
- Rituale und Pflege von Traditionen
- Selbst- und Mitbestimmung unserer Bewohner
- vielfältige Entspannungsangebote
- Kunst- und Musiktherapie
- Gesellschaftsspiele, Singen und kulturelle Veranstaltungen
- angenehme Raum- und Teamkultur



Wasser



Das Wasser ist nicht nur unser Lebenselixier, sondern kann auch bei äußerlicher Anwendung Schmerzen lindern. Diese Hydrotherapie wenden wir nach Absprache mit dem jeweiligen Hausarzt an. Sie besteht aus:

- Bädern und Waschungen
- Güssen und Wickeln
- täglichen Kneipp-Anwendungen wie Wassertreten, Taulaufen und Barfußgehen
- Bürstungen

„Signet Wasser“
© Kneipp-Bund e. V.





Pro Seniore Residenz Sontheim
Kolpingstraße 6 · 74081 Heilbronn
Telefon 07131 509-09 · Fax 07131 509-499
heilbronn.sontheim@pro-seniore.com
www.pro-seniore.de
Träger: Seniorenresidenz Sontheim gGmbH