

Kleines *A - B - C* meiner Tätigkeit als Senioren-Assistentin

Allgemeine Korrespondenz

Unterstützung bei Ihrem Schriftverkehr per Post oder E-Mail

Arzttermine

Begleitung zu Arztterminen und gemeinsame Besprechung mit dem Arzt, falls gewünscht.

Beaufsichtigung von Dienstleistern

Gerne unterstütze und kontrolliere ich anstehende Handwerkerarbeiten in Ihrem Zuhause.

Begleitung

Ob zu Fuß oder per Auto, ich bringe Sie zu Ihren Terminen außer Haus und wieder zurück.

Behördengänge

Begleitung und Erledigung von Behördenangelegenheiten

Beratung

In Pflegeangelegenheiten, bei Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Besorgungen

Gemeinsame alltägliche Einkäufe

Betreuung

Vor, während und nach einem Krankenhausaufenthalt oder einer Reha-Maßnahme bin ich gerne für Sie da.

Biografiearbeit

Berichten Sie über erlebte persönliche, gesellschaftliche und historische Ereignisse.

Bewegung

Der Körper erhält im Alter nur die Funktionen aufrecht, die regelmäßig eingesetzt und benutzt werden. Hier gehe ich mit meiner Erfahrung aus dem Sport auf Ihre individuellen Bedürfnisse gerne ein.

Demenzbegleitung

Ziel ist es, die Erkrankten und deren Familien so zu begleiten, dass eine selbstbestimmte Lebensweise und Lebensqualität erhalten bleibt.

Ernährung

Gesund zu essen ist für ältere Menschen ungleich schwerer als für jüngere. Ich gebe Ihnen Tipps für gesundes Essen im Alter.

Familienfeiern

Die Organisation und Durchführung von Festivitäten übernehme ich gemeinsam mit Ihnen.

Gedächtnistraining

Ziel ist es, die geistige Fitness und Flexibilität zu erhalten oder wiederherzustellen. Geübt wird ohne Leistungsdruck, individuell in Ihren Möglichkeiten.

Haushalt

Bei der Suche und Auswahl einer qualifizierten Haushaltshilfe unterstütze ich Sie nach Ihren Wünschen.

Kulturelle Veranstaltungen

Ich begleite Sie gerne ins Theater, die Oper und die Philharmonie.

Moderne Medien

Ob Handy oder PC, auch im Alter sind dies interessante und wichtige Kommunikationsmittel.

Nordic Walking

Diese Sportart ist bestens geeignet, um Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer zu trainieren. Individuell, leicht zu erlernen, und unabhängig vom Alter.

Senioren-sport

Unter dem Motto „Fit bis ins hohe Alter“ motiviere und mobilisiere ich Sie mit kleinen sportlichen Übungen für zu Hause.

Spaziergänge

Mit Bewegung an der frischen Luft gemeinsam erholen und entspannen!

Sturzprophylaxe

Je älter die Menschen werden, umso größer ist auch das Sturzrisiko. Bewegungssicherheit ist eine der wichtigsten Voraussetzungen, um Stürze zu vermeiden. Diese mit geeigneten Übungen zu fördern, ist ein wesentliches Element meiner sportlichen Tätigkeit in der Prävention.

Trauerangelegenheiten

Ein Ihnen nahestehender Mensch ist gestorben. Trauer ist eine notwendige und natürliche Reaktion auf schmerzliche Trennung und Verlust. Trauerbewältigung braucht ihre Zeit und ihre Zuhörer. Dabei begleite ich Sie gerne.

Vorsorgevollmachten

Vorsorgevollmachten und Patientenverfügung bespreche ich persönlich mit Ihnen.

Wellnessmassagen

Massage ist heilsame Berührung. Als ausgebildete Wellnesstherapeutin weiß ich um die Wirkung einer wohltuenden Massage für Rücken, Hände oder Füße, in Ihrer gewohnten Umgebung.

Ihre Senioren-Assistentin

Jutta Gross