

Mein Name ist

Sr. Sabine Ottendorfer. Ich wohne in Laab und bin seit 6 Jahren LIMA – Trainerin. Meine Gruppe, die ebenfalls seit 6 Jahren besteht, setzt sich zusammen aus 9 barmherzigen Schwestern und 6 Franziskanerinnen im Alter von 82 bis 91 Jahren.

Der Großteil der Teilnehmerinnen ist geistig und körperlich sehr fitt, 2 sind durch Krankheit beeinträchtigt. Wir treffen uns 14 - täglich bei uns im Kloster in der Gumpendorferstraße 108, jeweils montags von 14,30 Uhr - 16.00Uhr.



©Pixabay

LIMA
LEBENSQUALITÄT IM ALTER

©Pixabay

Kirschenkernsackerl – werfen

Eine Bewegungsübung, die jedes Mal viele Schwestern zum Lachen bringt, ist das Kirschenkernsackerl – werfen. Dazu sitzen alle im Kreis. Ich werfe meiner rechten Nachbarin ein Sackerl zu und sie wirft dieses sofort weiter. Gleich darauf kommt das zweite von mir und schon das dritte. Nun werfe ich meiner Nachbarin auf der linken Seite ein Sackerl zu. Sie schupft dieses weiter und schon folgt das nächste. Zu lachen gibt es jedes Mal viel, wenn Sackerl von der entgegengesetzten Richtung zusammentreffen. Dann gilt es, rasch zu reagieren, welches in welche Richtung befördert werden soll.

Den Teilnehmerinnen wird jedes Mal so richtig warm und sie gehen in froher Stimmung in die Pause oder nach Hause.

Diese Bewegungsübung fördert das Gemeinschaftsgefühl, die Reaktionsfähigkeit und das aufeinander Rücksicht nehmen.

