

Geben und Nehmen Forum: Rhein-Lahn-Kreis



**Dienstag, 14. November 2017
in Bad Ems, 09.00 - 17.30 Uhr**

www.tvm.org

Fachtagung „Bewegung und Mobilität“ des Turnverbandes Mittelrhein in Kooperation mit dem Rhein-Lahn-Kreis für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Altenpflegeeinrichtungen

Schirmherrin: Sabine Bätzing-Lichtenthäler, Ministerin für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie des Landes Rheinland-Pfalz

Wozu Bewegung im Alter?

Körperliche Mobilität erhöht die Lebensqualität und ermöglicht den Seniorinnen und Senioren ein erhöhtes Maß an Selbständigkeit. Das Üben und Erleben von Beweglichkeit stärkt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Bewegung im Alter ist nicht nur notwendig, sondern kann ein wahrer Jungbrunnen sein.

Durch gezielt angeleitete Bewegungen können die Teilnehmer ihre Kommunikationsfähigkeit und ihr Ausdrucksvermögen erweitern. Wer Gefühle ausdrücken kann, hat es leichter im Umgang mit sich und anderen Menschen.

Die Bewegungsstunden schaffen Verbindungen, und das ist die beste Medizin gegen Einsamkeit. Die Teilnehmer erfahren persönliche Zuwendung und werden zu gegenseitiger Aufmerksamkeit angeregt.

Mehr Lebensjahre in guter Gesundheit! Gymnastik und körperliche Aktivität für Ältere und Hochaltrige in Altenpflegeeinrichtungen.

Die Referentinnen und Referenten:

Michaela Groß, B.Sc. Physiotherapie, M.Sc. Neurorehabilitation

Antje Hammes, Sportwissenschaftlerin M.A., Sporttherapeutin, Inhaberin eines Reha- und Gesundheitsstudios

Michael Lindner, Lehrbeauftragter in der Erwachsenenbildung an Fachhochschulen, Referent und Buchautor ROLLATOR-FIT®; Referent bei verschiedenen Landesturnverbänden

Organisatorische Hinweise:

Der Veranstalter haftet nicht für Verluste, Unfälle oder Schäden an Personen oder Sachen gleich welchen Ursprungs. Jede Teilnehmerin/jeder Teilnehmer ist verpflichtet für eine eigene Haftpflicht- und Unfallversicherung zu sorgen. Es wird als selbstverständlich vorausgesetzt, dass sich die Teilnehmer an den Arbeitskreisen in die Praxis einbringen können. Bitte Sportbekleidung und Hallensportschuhe mitbringen.

Anmeldung:

Pro Anmeldeformular kann nur 1 Person angemeldet werden. Für die Anmeldung weiterer Personen darf das Formular kopiert werden. Die schriftliche Anmeldung ist verbindlich. Die Durchführung aller praktischen Sportveranstaltungen ist nicht garantiert, sondern von einer ausreichenden Personenzahl abhängig.

Denken Sie an Sportbekleidung und eine Isomatte. Bitte für die Workshops 1 und 4 einen Rollator mitbringen.

Anmeldeschluss ist der **17. Oktober 2017**. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Rücktrittsbestimmungen:

Bei Absage wird eine Bearbeitungsgebühr von 25,00 EUR erhoben.

Verpflegung/Getränke:

In der Teilnehmergebühr inbegriffen ist das Mittagessen und 1 Flasche Wasser

Abschluss:

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten ein Teilnahmezertifikat, welches i.d.R. als berufliche Weiterbildung Anerkennung findet.

Bild- und Tonaufnahmen:

Jede Teilnehmerin/jeder Teilnehmer willigt unwiderruflich mit seiner Anmeldung ein, dass der Turnverband Mittelrhein ohne Zahlung von Vergütung dazu berechtigt ist, Bild- und Tonaufnahmen zu erstellen und diese zu vervielfältigen, zu senden oder auch Befugte vervielfältigen, senden und nutzen zu lassen.

Anmeldung nur gültig für eine 1 Person

Anmeldeschluss 17. Oktober 2017

Hiermit melde ich mich zum Forum: Rhein-Lahn-Kreis am 14.11.2017 in Bad Ems an.

Die Teilnahmebedingungen und die versicherungsrechtlichen Hinweise erkenne ich an.

Anmeldung durch Einzugsermächtigung der Teilnehmergebühr oder Rechnungsangabe – pro Person € 85,- (inkl. Mittagessen)

Name Vorname Geb.datum

Straße, Hausnummer (privat) PLZ/Ort (privat)

Telefon E-Mail

Arbeitsstelle

IBAN BIC

Kontoinhaber

Falls Überweisung gewünscht, bitte Anmeldungen gesammelt einreichen und gesondertes Anschreiben mit den Namen aller Teilnehmer/innen und Angabe der Rechnungsadresse beilegen.

Ort, Datum Unterschrift

Programm

9.00 Uhr	Begrüßung durch Vertreter des Ministeriums und Frank Puchtler, Landrat des Rhein-Lahn-Kreises und Vizepräsident Gesellschaftspolitik des Turnverbandes Mittelrhein
9.30 - 10.15 Uhr	Impulsreferat „Warum sind wir heute hier? Effekte von körperlicher Aktivität im Alter“, Michaela Groß
10.30 - 12.00 Uhr:	3 Workshop-Angebote:
WS 1:	Rollator-Fit®, Referent: Michael Lindner
WS 2:	In Balance bleiben: Gleichgewichtstraining gestalten, Referentin: Michaela Groß
WS 3:	Bewegung gegen Demenz, Referentin: Antje Hammes
12.00 Uhr:	Mittagessen
13.15 - 14.45 Uhr:	3 Workshop-Angebote:
WS 4:	Rollator-Tanz, Referent: Michael Lindner
WS 5:	Krafttraining im Altersheim, Referentin: Michaela Groß
WS 6:	Funktionelles Training für den Beckenboden und in der Osteoporose-Prävention, Referentin: Antje Hammes
15.00 - 16.30 Uhr:	3 Workshop-Angebote:
WS 7:	Tanz mit an Demenz erkrankten Personen: Referent Michael Lindner
WS 8:	Steigerung der körperlichen Aktivität - im Training und im Alltag von älteren Menschen, Referentin: Michaela Groß
WS 9:	Sturzprävention, Referentin: Antje Hammes
16.30 - 17.30 Uhr:	Abschlussbesprechung, Podiumsdiskussion, Ausgabe der Zertifikate Teilnehmerzertifikat der Akademie des Deutschen Turner-Bundes/Außenstelle Koblenz

Die Teilnehmergebühr beträgt 85,00 EUR inkl. Mittagessen.

Die Workshop-Inhalte:

10.30 - 12.00 Uhr

WS 1: Rollator-Fit®, Referent: Michael Lindner

Gemeinsam werden im Workshop auf spielerische Art verschiedenste Varianten und Methoden, den Rollator in der Alten- und Seniorenarbeit einzusetzen und kennenzulernen, vermittelt. Spielformen sowie Übungen zur Verbesserung der Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit zeigen den Teilnehmern, dass der Kreativität keine Grenzen gesetzt sind und der Rollator nun nicht mehr vor dem Gymnastikraum alleine und verloren stehen bleiben muss.

WS 2: In Balance bleiben: Gleichgewichtstraining gestalten, Referentin: Michaela Groß

Kraft- und Gleichgewichtstraining sind die wichtigsten Bausteine, um Stürze im Alter zu vermeiden und somit möglichst lange selbständig und mobil zu bleiben. Wie ein effektives Gleichgewichtstraining in Altenpflegeeinrichtungen umgesetzt werden kann, wird in diesem Workshop gezeigt. Zum Einstieg wird erläutert, wie das Gleichgewichtssystem arbeitet und wie sich das Gleichgewicht im Alter verändert. Im Praxisteil werden vielfältige Übungen und Anpassungsmöglichkeiten vorgestellt.

WS 3: Bewegung gegen Demenz, Referentin: Antje Hammes

Zur Zeit leben etwa 1,2-1,4 Millionen Menschen mit Alzheimer-Demenz in Deutschland. Bis zum Jahr 2050 prognostizieren die Wissenschaftler eine auf das Vierfache ansteigende Zahl der Betroffenen. Ab dem 65. Lebensjahr steigt das Risiko auf das 5,5fache, d.h. 20% der 85-Jährigen und 40 % der 90-Jährigen betrifft das Thema Demenz. Körperliche Aktivität trägt wesentlich dazu bei, den Abbauprozessen zu begegnen. Dadurch kann der Ausbruch der Demenz verzögert, vorhandene Ressourcen stabilisiert und erweitert und damit neue Lebensqualität gewonnen werden.

13.15 - 14.45 Uhr

WS 4: Rollator-Tanz, Referent: Michael Lindner

... macht Spaß und belebt die Sinne; fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden; verbessert Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit; fördert die Durchblutung und erhält die kognitive Leistungsfähigkeit; verbessert die Aufmerksamkeit und Konzentration; verbessert die Mobilität und ermöglicht Teilhabe an sozialen und kulturellen Veranstaltungen; erhält die Selbstständigkeit, macht unabhängiger und stärkt das Selbstbewusstsein; wirkt als Gruppenangebot der Vereinsamung vor. Durch die Bewegungsabläufe beim Tanzen kann das Gehirn jung bleiben. Auch schon verkümmerte Areale im Gehirn können wieder belebt werden. In dem Workshop werden gemeinsam einfache Bewegungsformen und Tänze erarbeitet!

WS 5: Krafttraining im Altersheim, Referentin: Michaela Groß

Neben dem Gleichgewichtstraining spielt in der Sturzprävention auch das Krafttraining eine sehr große Rolle. Neben einer theoretischen Einführung in die Thematik werden in diesem Workshop wirksame und einfache Übungen für ein kompaktes Krafttraining im Liegen / im Sitzen und Stehen vorgestellt. Was bei der Umsetzung der Übungen zu berücksichtigen ist und wie die Motivation aufrechterhalten werden kann, wird ebenso Gegenstand des Workshops sein.

WS 6: Funktionelles Training für den Beckenboden und in der Osteoporoseprävention, Referentin: Antje Hammes

Sowohl das Thema Beckenboden als auch die Osteoporose sind wichtige Bereiche für die körperlichen Bewegungseinheiten in unseren Altenpflegeeinrichtungen. Der Beckenboden und die Funktion der Harnblase werden meist erst wahrgenommen, wenn sie nicht mehr automatisch funktionieren. Mit zunehmenden Alter wird diese Problematik immer häufiger und kann zu Einschränkungen der Teilnahme am sozialen Leben führen. Damit wird die Lebensqualität deutlich eingeschränkt, und die, gerade in diesem Alter so wichtigen geistigen Anregungen werden verringert.

15.00 - 16.30 Uhr

WS 7: Tanz mit an Demenz erkrankten Personen, Referent: Michael Lindner

Ihre Demenz lässt Betroffenen im Alltag oft wenig Platz für anderes. Tanzen ist eine mögliche Flucht: Es steigert die Lebensqualität, lenkt Aggressionen um und beruhigt die Nerven. Das Tanzen und Bewegen zu altbekannten Musikstücken motiviert die Teilnehmer und lässt sie in eine frühere Zeit eintauchen. Wer das Tanzbein schwingt, tut was für seine Gesundheit. Denn beim Tanz werden sowohl die Körperbeweglichkeit als auch die Denkfähigkeit und Konzentration gestärkt. Das ist sogar wissenschaftlich belegt. Im Workshop werden gemeinsam einfache Bewegungsformen mit Musik und Tänze erarbeitet.

WS 8: Steigerung der körperlichen Aktivität - im Training und im Alltag von älteren Menschen, Referentin: Michaela Groß

In diesem Workshop erfahren Sie, wie man das Training von Gleichgewicht und Kraft in den Alltag integrieren kann und wie man Alltagsbewegungen als Übungen nutzt. Zusätzlich werden phantasievolle Stundenbeispiele für die Steigerung der körperlichen Aktivität bei älteren Menschen besprochen: vom Übungsparcours bis hin zu Bewegungsspielen mit altersgerechtem Themenbezug. Sie bekommen viele praktische Tipps, was bei der Umsetzung beachtet werden muss sowie Empfehlungen zum Materialeinsatz.

WS 9: Sturzprävention, Referentin: Antje Hammes

Die Ausgangssituation der alternden Bevölkerung und die deutlich erhöhte Sturzgefahr ab etwa 65 Jahren erfordert für eine zunehmend größere Gruppe ein überzeugendes Training. Dabei sollte neben der Motivation und Begeisterung vor allem die hohe Effektivität mit spürbaren und messbaren Ergebnissen im Vordergrund stehen. In diesem Workshop werden aufbauend auf den Grundlagen der Sturzprophylaxe spezielle Bereiche intensiv beleuchtet. Dabei steht das Kraft- und Sensomotoriktraining im Vordergrund.

Ihr Ansprechpartner: Turnverband Mittelrhein, Rheinau 10, 56075 Koblenz
Telefon 0261/135-153, E-Mail: referent-ausbildung@tvm.org,
Internet: www.tvm.org

Hier abtrennen und bis 17. Oktober 2017 im frankierten Fensterbriefumschlag einsenden!

An
Turnverband Mittelrhein
Rheinau 10
56075 Koblenz

Anmeldung zum Forum „Rhein-Lahn-Kreis“

Aus jeder Zeitschiene bitte 1 Workshop ankreuzen und die Nummer eines Alternativ-Workshops eintragen:

Zeit	WUNSCH-WORKSHOP (bitte ankreuzen)	ALTERNATIV-WORKSHOP (bitte Nr. eintragen)
10.30 - 12.00 Uhr	<input type="checkbox"/> WS 1: Rollator-Fit® <input type="checkbox"/> WS 2: In Balance bleiben: Gleichgewichtstraining gestalten <input type="checkbox"/> WS 3: Bewegung gegen Demenz	Nr. _____
13.15 - 14.45 Uhr	<input type="checkbox"/> WS 4: Rollator-Tanz <input type="checkbox"/> WS 5: Krafttraining im Altersheim <input type="checkbox"/> WS 6: Funktionelles Training für den Beckenboden und in der Osteoporose- Prävention	Nr. _____
15.00 - 16.30 Uhr	<input type="checkbox"/> WS 7: Tanz mit an Demenz erkrankten Personen <input type="checkbox"/> WS 8: Steigerung der körperlichen Aktivität ... <input type="checkbox"/> WS 9: Sturzprävention	Nr. _____

