



Geben und Nehmen Forum: Rhein-Lahn-Kreis



Dienstag, 06. November 2018
in Bad Ems, 09.45 - 17.45 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! Körperliche Aktivitäten für Ältere und Hochaltrige in Altenpflegeeinrichtungen.

Die Referentinnen und Referenten:

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

Julia Gugenhan, B.Sc. Physiotherapie

Michael Lindner, Lehrbeauftragter in der Erwachsenenbildung an Fachhochschulen, 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. 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 **09. Oktober 2018**. 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:

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 09. Oktober 2018

Hiermit melde ich mich zum Forum: Rhein-Lahn-Kreis am 06.11.2018 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
<hr/>		
Straße, Hausnummer (privat)	PLZ/Ort (privat)	
<hr/>		
Telefon	E-Mail	
<hr/>		
Arbeitsstelle		
<hr/>		
IBAN		BIC
<hr/>		
Kontoinhaber		
<hr/>		

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

Ort, Datum

Unterschrift

turnen bewegt

Programm

9.45 Uhr	Begrüßung durch Vertreter des Ministeriums und Frank Puchtler, Landrat des Rhein-Lahn-Kreises und Vizepräsident Gesellschaftspolitik des Turnverbandes Mittelrhein
10.15-11.00 Uhr	Impulsreferat „Warum sind wir heute hier? Effekte von körperlicher Aktivität im Alter“, Michaela Groß
11.15 - 12.45 Uhr:	3 Workshop-Angebote:
WS 1:	Rollator-Fit®, Referent: Michael Lindner
WS 2:	Krafttraining im Altersheim, Referentin: Michaela Groß
WS 3:	In Balance bleiben, Referentin: Julia Gugenhan
13.00 Uhr:	Mittagessen
14.00 - 15.30 Uhr:	3 Workshop-Angebote:
WS 4:	Rollator-Tanz, Referent: Michael Lindner
WS 5:	Aktivitätsförderung bei „schwierigen“ Bewohnern (z.B. mit Sturzangst, Depression, Demenz), Referentin: Michaela Groß
WS 6:	Erhalt bzw. Verbesserung der Mobilität von bettlägerigen Menschen, Referentin: Julia Gugenhan
15.45 - 17.15 Uhr:	3 Workshop-Angebote:
WS 7:	Tanz mit an Demenz erkrankten Personen: Referent: Michael Lindner
WS 8:	Motorisch-kognitives Kombinationstraining, Referentin: Michaela Groß
WS 9:	Steigerung der körperlichen Aktivität bei neurologisch erkrankten Bewohnern, Referentin: Julia Gugenhan
17.15 - 17.45 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:

11.15 - 12.45 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: 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 3: In Balance bleiben, Referentin: Julia Gugenhan

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 Sturzpräventionsprogramm in Altenpflegeeinrichtungen umgesetzt werden kann, wird in diesem Workshop gezeigt.

14.00 - 15.30 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: Aktivitätsförderung bei „schwierigen“ Bewohnern (z.B. mit Sturzangst, Depression, Demenz), Referentin: Michaela Groß

Jeder kennt aus seinem Berufsalltag Bewohner, die er als „schwierig“ erlebt: Da wären z.B. depressive Bewohner, Bewohner mit Verhaltensauffälligkeiten, Ängsten, oder extremen Schmerzen usw. Gemeinsam wollen wir in diesem Workshop konkrete Fallbeispiele (gerne auch aus Ihrer Erfahrung) besprechen. Es werden viele praktische Tipps gegeben, wie Aktivitätsförderung auch bei schwierigen Bewohnern gut gelingen kann.

WS 6: Erhalt bzw. Verbesserung der Mobilität von bettlägerigen Menschen, Referentin: Julia Gugenhan

Gerade bei bettlägerigen Patienten ist jede Aktivierung wichtig, um Sekundärschäden zu vermeiden. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Aktivitätsförderung auch bei diesen Bewohnern gut gelingen kann. Nach einem kurzen theoretischen Exkurs werden im Praxisteil vielfältige Maßnahmen vorgestellt.

15.45 - 17.15 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.

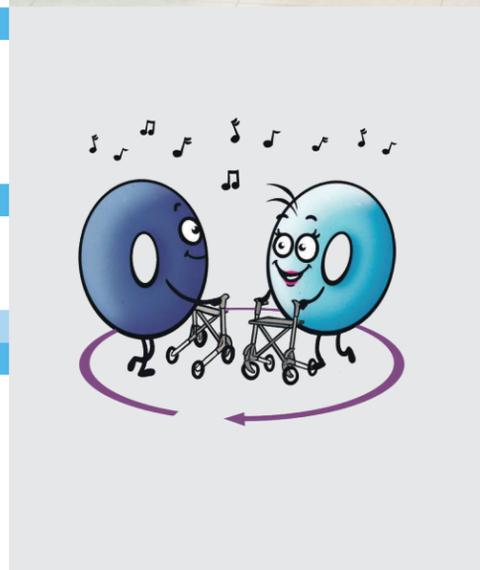
WS 8: Motorisch-kognitives Kombinationstraining, Referentin: Michaela Groß

Die Fähigkeit seine Aufmerksamkeit auf zwei oder mehr Dinge zu richten, ist bei vielen Bewohnern eingeschränkt. Jedoch ist diese Leistung (über)lebensnotwendig. Defizite in diesem Bereich beeinträchtigen z.B. auch die motorische Leistungsfähigkeit und steigern das Sturzrisiko. In diesem Workshop sollen, neben den theoretischen Hintergründen, Möglichkeiten gezeigt werden, wie Sie bei der motorischen Aktivierung gezielt auch Gedächtnisaufgaben einbauen können.

WS 9: Steigerung der körperlichen Aktivität bei neurologisch erkrankten Bewohnern, Referentin: Julia Gugenhan

Körperliche Bewegung hat viele positive Wirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie körperliche Bewegungen in Ihren Hausbesuchen integrieren können. Es werden Beispiele für die Steigerung der körperlichen Aktivität bei Bewohnern mit den verschiedensten neurologischen Erkrankungen besprochen und Anpassungsmöglichkeiten vorgestellt. Sie bekommen viele praktische Tipps, was bei der Umsetzung (u.a. auch mit Hilfsmitteln) beachtet werden muss.

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



Hier abtrennen und bis 09. Oktober 2018 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)
11.15 - 12.45 Uhr	<input type="checkbox"/> WS 1: Rollator-Fit® <input type="checkbox"/> WS 2: Krafttraining im Altersheim <input type="checkbox"/> WS 3: In Balance bleiben	Nr. _____
14.00 - 15.30 Uhr	<input type="checkbox"/> WS 4: Rollator-Tanz <input type="checkbox"/> WS 5: Aktivitätsförderung bei „schwierigen“ Bewohnern <input type="checkbox"/> WS 6: Erhalt/Verbesserung der Mobilität bei bettlägerigen Menschen	Nr. _____
15.45 - 17.15 Uhr	<input type="checkbox"/> WS 7: Tanz mit an Demenz erkrankten Personen <input type="checkbox"/> WS 8: Motorisch-kognitives Kombinationstraining <input type="checkbox"/> WS 9: Steigerung der körperlichen Aktivität bei neurologisch erkrankten Bewohnern	Nr. _____