TVM TURNVERBAND MITTELRHEIN

Geben und Nehmen
Forum: Kreis Neuwied

RheinlandPfalz MINISTERIUM FÜR SOZIALES, ARBEIT, GESUNDHEIT UND DEMOGRAFIE

RheinlandPfalz MINISTERIUM DES INNERN UND FÜR SPORT

Gemeinde- und Städtebund Rheinland-Pfalz GStB www.gstb-rlp.de

Landkreistag Rheinland-Pfalz

LANDESPFLEGEKAMMER RHEINLAND-PFALZ

LOTTO STIFTUNG RHEINLAND-PFALZ

Dienstag, 11. September 2018
in Rheinbrohl, 09.00 - 17.30 Uhr

www.tvm.org

Fachtagung „Bewegung und Mobilität" des Turnverbandes Mittelrhein in Kooperation mit dem Kreis Neuwied 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
Antje Hammes, Sportwissenschaftlerin M.A., Sporttherapeutin, Inhaberin eines Reha- und Gesundheitsstudios
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.

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:

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 14. August 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.

Ihr Ansprechpartner:

Turnverband Mittelrhein, Rheinau 10, 56075 Koblenz, Telefon 0261/135-153, Telefax 0261/135-159, E-Mail: referent-ausbildung @tvm.org, Internet: www.tvm.org

Anmeldung nur gültig für eine 1 Person **Anmeldeschluss 14. August 2018**

Hiermit melde ich mich zum Forum: Kreis Neuwied am 11.09.2018 in Rheinbrohl an.
Die Teilnahmebedingungen und die versicherungsrechtlichen Hinweise erkenne ich an.

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

Name	Vorname	Geburtsdatum
Straße, Hausnummer (privat)	PLZ/Ort (privat)	
Telefon	E-Mail	
Arbeitsstelle		
IBAN	BIC	
Kontoinhaber		

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

9.00 Uhr	Begrüßung durch Vertreter des Ministeriums und Landkreis
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:	Gehirntraining durch Bewegung, 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:	Aktivierungsangebote im Sitzen, 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:	Bewegung für Menschen mit Demenz im früh- und mittleren Stadium, 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.

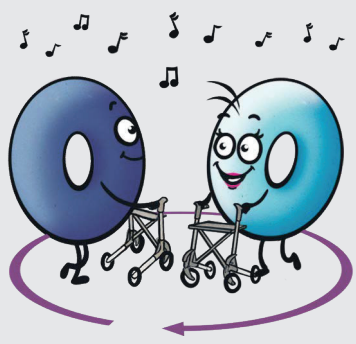
WS 3: Gehirntraining durch Bewegung, Referentin: Antje Hammes

Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse haben zu spannenden Ergebnissen geführt: Eine gezielte Mischung aus Ausdauertraining sowie Multitasking- und Koordinationsaufgaben hat sowohl positive Auswirkungen auf das Herzkreislaufsystem als auch auf die Gehirnleistung! Wir zeigen Ihnen, wie Sie ein solches Training von Kopf und Körper in stationären Einrichtungen umsetzen können.

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: Aktivierungsangebote im Sitzen, Referentin: Antje Hammes

In diesem Workshop bekommen Sie viele Anregungen und Tipps, wie Sie Menschen bewegen und aktivieren können, die aufgrund fehlender Kraft, mangelnder Standsicherheit oder gesundheitlicher Einschränkungen hauptsächlich liegen oder sitzen müssen. Eine Stärkung vorhandener Ressourcen kann dabei helfen, im wahrsten Sinne des Wortes wieder auf die Füße zu kommen.

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: Bewegungsförderung für Menschen mit Demenz im früh- und mittleren Stadium, Referentin: Antje Hammes

Die Anzahl an Menschen mit Demenz im ambulanten und vor allem stationären Bereich wird weiterhin ansteigen, obwohl der prozentuale Anteil an Menschen mit Demenz leicht am Sinken ist. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass gezielte Bewegung eine positive Wirkung auf den Krankheitsverlauf, das Wohlgefühl, den Biorhythmus und das Verhalten hat. Das Risiko zu stürzen sinkt. In diesem Workshop wird in Theorie und Praxis aufgezeigt, welche Übungen in einem Gruppentraining sinnvoll zum Einsatz kommen können. Auch wird das Thema Übungsanleitung und Kommunikation sowie die organisatorischen Rahmenbedingungen angesprochen.

Hier abtrennen und bis 14. August 2018 im frankierten Fensterbriefumschlag einsenden!

Anmeldung zum Forum „Kreis Neuwied“

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	☐ WS 1: Rollator-Fit® ☐ WS 2: In Balance bleiben: Gleichgewichtstraining gestalten ☐ WS 3: Gehirntraining durch Bewegung	Nr. _____
13.15 - 14.45 Uhr	☐ WS 4: Rollator-Tanz ☐ WS 5: Krafttraining im Altersheim ☐ WS 6: Aktivierungsangebote im Sitzen	Nr. _____
15.00 - 16.30 Uhr	☐ WS 7: Tanz mit an Demenz erkrankten Personen ☐ WS 8: Steigerung der körperlichen Aktivität … ☐ WS 9: Bewegung für Menschen mit Demenz …	Nr. _____