

Geben und Nehmen Forum: Rhein-Lahn-Kreis



Dienstag, 01. Oktober 2019
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 und Übungsleiterinnen und Übungsleiter von Seniorensportgruppen in Vereinen

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

Bewegung im Alter bedeutet Lebensqualität und Lebensfreude

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 gibt nicht nur Sicherheit, sondern steigert die Zufriedenheit und die Lebensfreude.

Durch gezielt angeleitete Bewegungen werden die Kommunikationsfähigkeit und das Ausdrucksvermögen der Teilnehmer erweitert. 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.

Gymnastik und Fitness für Ältere und Hochaltrige in Altenpflegeeinrichtungen und im Sportverein bedeutet: Mehr Lebensjahre bei guter Gesundheit!

Die Referentinnen und Referenten:

Bettina Höhne, Physiotherapeutin, Masseurin u. med. Bademeisterin

Jutta Jungblut, Dipl. Sportwissenschaftlerin, lizenzierte Sturztrainerin in der Rehabilitation

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

Dr. Christina Ralf, Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Sportwissenschaft & Motologie der Philipps-Universität Marburg

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 **03. September 2019**. 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 03. September 2019

Hiermit melde ich mich zum Forum: Rhein-Lahn-Kreis am 01.10.2019 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 des Arbeitgebers mit den Namen aller Teilnehmer/innen und Angabe der Rechnungsadresse beilegen.

Ort, Datum Unterschrift

Programm	
9.00 Uhr	Begrüßung durch Frank Puchtler, Landrat des Rhein-Lahn-Kreises und Vizepräsident Gesellschaftspolitik des Turnverbandes Mittelrhein
09.30-10.15 Uhr	Impulsreferat „Aktiv älter werden und bleiben!“, Michael Lindner
10.30 - 12.45 Uhr:	3 Workshop-Angebote:
WS 1:	Rollator-Fit®, Referent: Michael Lindner
WS 2:	Das „Lübecker Modell Bewegungswelten (LMB)“ mit seinen Standardübungen und Variationsmöglichkeiten, Referentinnen: Bettina Höhne, Dr. Christina Ralf (LMB)
WS 3:	Standfest im Alter - Sturzprävention in vollstationären Pflegeeinrichtungen, Referentin: Jutta Jungblut
12.00 Uhr:	Mittagessen
13.15 - 14.45 Uhr:	3 Workshop-Angebote:
WS 4:	Rollator-Tanz, Referent: Michael Lindner
WS 5:	Das „Lübecker Modell Bewegungswelten (LMB)“ sowie die Ergebnisse der Evaluation, Referentinnen: Bettina Höhne, Dr. Christina Ralf (LMB)
WS 6:	Bewegung trotz(t) Demenz, Referentin: Jutta Jungblut
15.00 - 16.30 Uhr:	3 Workshop-Angebote:
WS 7:	Tanz mit an Demenz erkrankten Personen: Referent: Michael Lindner
WS 8:	Das „Lübecker Modell Bewegungswelten (LMB)“ sowie die Umsetzung des täglichen Bewegungsprogramms im Pflegealltag, Referentinnen: Bettina Höhne, Dr. Christina Ralf (LMB)
WS 9:	Integration der Sturzprävention in den Pflegealltag, Referentin: Jutta Jungblut
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:	Das „Lübecker Modell Bewegungswelten (LMB)“ mit seinen Standardübungen und Variationsmöglichkeiten, Referentinnen: Bettina Höhne, Dr. Christina Ralf (LMB)
Das LMB ist ein körperlich, geistig und sozial aktivierendes Präventionsprogramm, das zweimal wöchentlich in Pflegeeinrichtungen angeboten wird. Die Workshop-Teilnehmer*innen sind eingeladen das LMB über die aktive Teilnahme an der Bewegungswelt „Hausarbeit“ näher kennenzulernen. Darüber hinaus erfahren die Teilnehmer*innen, wie vom individuellen Leistungsstand der Pflegebedürftigen ausgehend, zentrale Alltagsfähigkeiten des sicheren Aufstehens und Gehens gefördert werden können.	
WS 3:	Standfest im Alter – Sturzprävention in vollstationären Pflegeeinrichtungen, Referentin: Jutta Jungblut
Kraft- und Gleichgewichtstraining sind die wichtigsten Bausteine, um Stürze zu vermeiden und Mobilität zu erhalten. Neben der theoretischen Einführung in die Thematik lernen Sie in diesem Workshop das OTAGO-Übungsprogramm kennen, eines der Sturzprogramme mit der besten Evidenz. Es werden Übungen für ein effektives kompaktes Training im Sitzen und Stehen vorgestellt.	
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:	Das „Lübecker Modell Bewegungswelten (LMB)“ sowie die Ergebnisse der Evaluation, Referentinnen: Bettina Höhne, Dr. Christina Ralf (LMB)
Das LMB ist ein körperlich, geistig und sozial aktivierendes Präventionsprogramm, das zweimal wöchentlich in Pflegeeinrichtungen angeboten wird. Die Workshop-Teilnehmer*innen sind eingeladen das LMB über die aktive Teilnahme an der Bewegungswelt „Am Strand“ näher kennenzulernen. Weiterhin werden Erkenntnisse aus der wissenschaftlichen Begleitforschung des Pilotprojekts präsentiert.	
WS 6:	Bewegung trotz(t) Demenz, Referentin: Jutta Jungblut
Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass eine gezielte Mischung aus Multitasking- und Koordinationsaufgaben nicht nur positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem haben, sondern auch die Gehirneleistung gefördert wird. Gezeigt wird, wie das Training von Gehirn und Körper in stationären Einrichtungen umgesetzt werden kann.	
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:	Das „Lübecker Modell Bewegungswelten (LMB)“ sowie die Umsetzung des täglichen Bewegungsprogramms im Pflegealltag, Referentinnen: Bettina Höhne, Dr. Christina Ralf (LMB)
Das LMB ist ein körperlich, geistig und sozial aktivierendes Präventionsprogramm, das zweimal wöchentlich in Pflegeeinrichtungen angeboten wird. Die Workshop-Teilnehmer*innen sind eingeladen das LMB über die aktive Teilnahme an der Bewegungswelt „Auf dem Fluss“ näher kennenzulernen. Darüber hinaus werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie die Übungen des täglichen Bewegungsprogramms („Mein tägliches Bewegungsprogramm“ MtB) im pflegerischen Alltag umgesetzt werden können.	
WS 9:	Integration der Sturzprävention in den Pflegealltag, Referentin: Jutta Jungblut
Neben einer Modellstunde aus dem OTAGO-Präventionsprogramm werden in diesem Workshop Notfallmanagement („Backward Chaining“), organisatorische Rahmenbedingungen und Sicherungsmaßnahmen vorgestellt. Multitasking, Kooperationsspiele und die Einführung einfacher Tests („SPPB – Short Physical Performance Battery“) runden diese Einheit ab.	

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 03. September 2019 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	☐ WS 1: Rollator-Fit® ☐ WS 2: : Das LMB mit Standardübungen u. Variationsmöglichkeiten ☐ WS 3: Standfest im Alter - Sturzprävention ...	Nr. _____
13.15 - 14.45 Uhr	☐ WS 4: Rollator-Tanz ☐ WS 5: Das LMB sowie die Ergebnisse der Evaluation ☐ WS 6: Bewegung trotz(t) Demenz	Nr. _____
15.00 - 16.30 Uhr	☐ WS 7: Tanz mit an Demenz erkrankten Personen ☐ WS 8: Das LMB + die Umsetzung des tägl. Bewegungsprogramms... ☐ WS 9: Integration der Sturzprävention in den Pflegealltag	Nr. _____

