

Geben und Nehmen Forum: Landkreis Birkenfeld



**Dienstag, 08. Oktober 2019
in Idar-Oberstein, 09.00 - 17.30 Uhr**

www.tvm.org

Fachtagung „Bewegung und Mobilität“ des Turnverbandes Mittelrhein in Kooperation mit dem Landkreis Birkenfeld 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:

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

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

Martina Nachtsheim, Lehrbeauftragte im Studiengang Physiotherapie der Universität zu Lübeck. Projektmitarbeiterin Lübecker Modell Bewegungswelten

Mareile Peschel, Altenpflegerin und Praxisanleiterin in der Altenpflege. Projektmitarbeiterin Lübecker Modell Bewegungswelten

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 **10. 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 10. September 2019**

Hiermit melde ich mich zum Forum: Landkreis Birkenfeld am 08.10.2019 in Idar-Oberstein 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 den Landrat des Landkreises Birkenfeld
09.30-10.15 Uhr	Impulsreferat „Aktiver werden - leichter gesagt als getan!“, Michaela Groß
10.30 - 12.00 Uhr:	3 Workshop-Angebote:
WS 1:	Rollator-Fit®, Referent: Michael Lindner
WS 2:	Das „Lübecker Modell Bewegungswelten (LMB)“ mit seinen Standardübungen und Variationsmöglichkeiten, Referentinnen: Martina Nachtsheim, Mareile Peschel
WS 3:	Aktivierung von Patienten mit kognitiven Einschränkungen, Referentin: Michaela Groß
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: Martina Nachtsheim, Mareile Peschel
WS 6:	Aktivierung von sturzängstlichen Patienten, Referentin: Michaela Groß
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: Martina Nachtsheim, Mareile Peschel
WS 9:	Gleichgewicht und Multitasking trainieren, Referentin: Michaela Groß
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: Martina Nachtsheim, Mareile Peschel (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:	Aktivierung von Patienten mit kognitiven Einschränkungen, Referentin: Michaela Groß
Jeder kennt es aus seinem Berufsalltag: Die Aktivitätsförderung bei kognitiv unauffälligen Bewohner fällt oft nicht leicht. Bei Bewohnern mit kognitiven Einschränkungen oder Demenz wird es noch „anstrengender“. Neben der Vermittlung des Basiswissens und konkreten Handlungsempfehlungen greifen wir Situationen und Erfahrungen aus ihrem praktischen Alltag auf.	
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: Martina Nachtsheim, Mareile Peschel (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:	Aktivierung von sturzängstlichen Patienten, Referentin: Michaela Groß
Sturzangst ist bei älteren Menschen weit verbreitet. Aber es sind nicht nur Personen betroffen, die bereits gestürzt sind. Auch Ältere, die noch nie gestürzt sind, können eine Sturzangst entwickeln, welche schnell zu einem Teufelskreis führt: Vermeidung von Aktivitäten, Situationen, Orten und erhöhten Sturzgefahr → Funktionsabbau → weitere eingeschränkte Aktivität... Wie auch mit sturzängstlichen Bewohnern eine Aktivierung gelingen kann und welche Aktivierungen Sinn machen wird Ihnen in diesem Workshop vermittelt.	
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: Martina Nachtsheim, Mareile Peschel (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:	Gleichgewicht und Multitasking trainieren, 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 - gerade diese Defizite erhöhen das Sturzrisiko – mit ggf. weitreichenden Konsequenzen. Ziel dieses Workshops ist es, Ihnen neben der Vermittlung der theoretischen Hintergründe, eine Einführung in ein Gleichgewichtstraining mit Multitaskinginhalten zu geben.	
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 10. September 2019 im frankierten Fensterbriefumschlag einsenden!

An
Turnverband Mittelrhein
Rheinau 10
56075 Koblenz

Anmeldung zum Forum „Landkreis Birkenfeld“

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: Aktivierung von Patienten mit kognitiven Einschränkungen	Nr. _____
13.15 - 14.45 Uhr	☐ WS 4: Rollator-Tanz ☐ WS 5: Das LMB sowie die Ergebnisse der Evaluation ☐ WS 6: Aktivierung von sturzängstlichen Patienten	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: Gleichgewicht und Multitasking trainieren	Nr. _____

