



- Termine:** 23.09. und 24.09.2019
(zweitägig, je 4 Unterrichtseinheiten)
- Zeit:** je 09:30 - 12:30 Uhr
- Ort:** Soziokulturelles Zentrum e. V.
Kosebruchweg 14
04509 Delitzsch
- Beitrag:** kostenfrei
- Zielgruppe:** Interessierte Personen, die mit älteren Menschen arbeiten, z.B.:
- Alltagsbegleiter*innen
 - Nachbarschaftshelfer*innen
 - Demenzbegleiter*innen
 - Leiter*innen von Seniorengruppen
 - MitarbeiterInnen in Seniorenbegegnungsstätten
 - Weitere Interessierte/Ehrenamtliche
- Teilnehmer:** mind. 10 - max. 15 Personen
- Referentin:** Peggy Brennecke*

Die Schulung beinhaltet ein Skript sowie weitere Materialien.

*** Zur Person:**

P. Brennecke ist Physiotherapeutin, Gesundheitswissenschaftlerin B. Sc., langjährige Trainerin im Gesundheits- und Seniorensport, Referentin u.a. des STV e.V.

Herausgeber:

Landratsamt Nordsachsen,
Dezernat Soziales und Gesundheit - Gesundheitsamt
04855 Torgau

Projektmittelgeber:

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

Bildquellen: BZgA/ PKV; Gesundheitsamt - Landkreis Nordsachsen

Redaktionsschluss: 12.08.2019

Copyright: Diese Veröffentlichung ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind dem Hersteller vorbehalten.

Mehr zum Landkreis Nordsachsen erfahren Sie auf unserer Internetseite: www.landkreis-nordsachsen.de

Diese Fortbildung findet in Kooperation des Gesundheitsamtes des Landkreises Nordsachsen mit dem Sächsischen Turnverband e. V. statt.

Bewegungsförderung im Alter

- Ein Weg zu mehr Gesundheit und
Selbständigkeit -



23.09. und 24.09.2019

Ein **Fortbildungsangebot** für Multiplikatoren,
Ehrenamtliche und Interessierte in der Seniorenarbeit



„Medizinische Studien beweisen: Bewegung ist das beste Rezept für mehr körperliche und geistige Fitness bis ins hohe Alter“ (BZgA)

Inhalte der Schulung

Anmeldung

Gewusst wie - ist es sinnvoll, einfach umsetzbar und somit nachhaltig, täglich ein **Mehr** an Bewegung in den Alltag zu bringen und damit auch fest zu integrieren. Vor allem im Alter ist es wichtig sich körperlich und geistig zu bewegen um damit gesund, fit und selbstständig zu bleiben.

Diese spezielle Schulung zum Thema Bewegung im Alter richtet sich an interessierte Menschen, welche mit Senioren arbeiten.

Ziel ist es, eigene Kompetenzen im Bewegungsbereich zu stärken, um aufgeklärt und motiviert mehr Bewegung für Senioren und ältere Menschen zu bieten und somit in das Betätigungsfeld der Betreuung älterer Menschen einfließen zu lassen. Ganz nebenbei genießen Sie damit auch selbst die Vorteile von körperlicher und geistiger Fitness.

Vermittelt werden in dieser Schulung theoretische und praktische Kenntnisse zur Bewegung im Alter.

➤ Basiswissen zur Bedeutung der Bewegung zur Gesunderhaltung im Alter

- Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht & Balance
- Welche Bedeutung haben diese Fähigkeiten im Alter?
- Wann werden diese Fähigkeiten benötigt und warum sollten diese trainiert werden?
- Wie können diese Fähigkeiten mit einfachen und wirkungsvollen Übungen altersgerecht geschult werden?

➤ Basiswissen zur Sturzprävention

- Einige Zahlen und Fakten
- Was gilt es zu beachten?
- Nützliche Hinweise und wertvolle Übungen

➤ Was kann man als Akteur im Betätigungsfeld für ältere Menschen tun?

- Vermittlung von einfachen und wirkungsvollen Übungen, aufbauend auf die Aktivierungskarten der BZgA „Älter werden in Balance“
- Wie können einzelne Bewegungen und Übungen sinnvoll in die Betreuungszeit eingebaut werden?
- Was gilt es zu beachten?

Soziokulturelles Zentrum e. V., Kosebruchweg 14, 04509 Delitzsch

E-Mail: sindy.jaeger@soziokulturelleszentrum.de

Tel.: 034202/ 301866

Fax: 034202/ 63785

Ich melde mich verbindlich an:

23.09. und 24.09.2019, Delitzsch

Name/Vorname:

.....

Funktion/(Ehrenamts-)Tätigkeit:

.....

Anschrift:

.....

.....

Telefon-Nr.:

ggf. E-Mail: