

Demenzfreundliche Kommune Landkreis Reutlingen

Auch im Landkreis Reutlingen nimmt die Zahl der Menschen mit Demenz beständig zu. Für Betroffene und Angehörige ist es sehr wichtig, dass Erkrankte, solange wie möglich, ihre bisherigen Hobbies und Kontakte weiterführen und in den vertrauten Gruppen eingebunden bleiben. Dies gilt gerade auch für gewohnte sportliche Aktivitäten, da sportliches Training „Körper, Geist und Seele“ stärkt und nachweislich den Krankheitsverlauf positiv beeinflusst.

Leiter/innen von „Sport- und Bewegungsgruppen für Menschen 60+“ können viel dazu beitragen, dass sich betroffene Teilnehmer/innen, besonders in der 1. Phase der Erkrankung, die durchaus einige Jahre dauern kann, weiterhin in Ihrer Gruppe wohlfühlen. Sie können so unterstützen, dass Lebensqualität und Lebensfreude der Menschen mit einer beginnenden Demenz noch lange erhalten bleiben kann.

Sie als Leiter/in einer Sport-/Bewegungsgruppe brauchen dafür Kenntnisse über das Krankheitsbild „Demenz“ und darüber, wie Sie mit Gedächtnisstörungen von Erkrankten umgehen und auf Verhaltensänderungen reagieren können. Auch ist hilfreich, wenn Sie praktische Möglichkeiten kennen, wie Sie in Ihrem Sport-/Bewegungsangebot krankheitsbedingte Einschränkungen berücksichtigen können

Diese Einstiegsschulung zum Thema „Demenz und Bewegung“ bietet Ihnen theoretische Informationen sowie Übungsbeispiele und Praxistipps.

Sie richtet sich an Leiter/innen von „Sport- und Bewegungsgruppen für Menschen 60+“, die im Landkreis Reutlingen in gemeinnützigen Organisationen bzw. ehrenamtlich tätig engagiert sind. Interessenten/innen, die in der Altenpflege tätig sind, können sich auch anmelden und erhalten eine Zusage, sofern noch Plätze frei sind.

Demenzfreundliche Kommune Landkreis Reutlingen

Referentinnen:

Michaela Böhme, Lehrteam Schwäbischer Turnerbund, Zielgruppe Ältere

Renate Wörle-Glomb, Lehrteam Schwäbischer Turnerbund, Zielgruppe Ältere

Christel Meixner, Alzheimer Beratungsstelle
DRK Kreisverband Reutlingen

Leonore Held-Gemeinhardt
Altenhilfefachberatung Landratsamt Reutlingen

Ein Projekt des



in Kooperation mit



Impressum:
Landratsamt Reutlingen
Leonore Held-Gemeinhardt
Altenhilfefachberatung

Bismarckstr. 14 , 72764 Reutlingen
Tel.: 07121/ 480-4013
Email: L.Held-Gemeinhardt@kreis-reutlingen.de

LANDKREIS
REUTLINGEN



Sportgruppen im Landkreis Reutlingen demenzfreundlich gestalten

**Schulung für Leiter/innen von
Sport- und Bewegungsgruppen
für Menschen 60+**

Schulungstermine und Veranstaltungsorte

Die Schulungsreihe umfasst einen Freitag- und einen Samstagstermin. Die Teilnahme an einzelnen Schulungstagen ist nicht möglich.

Die Schulung findet statt am:

Freitag, 18. November 2016
von 14.00 - 19.00 Uhr

und

Samstag, 19. November 2016
von 9.00 - 17.30 Uhr

Wo ?

In Reutlingen *

* mit der Anmeldebestätigung werden die Teilnehmer/innen über die genauen Veranstaltungsorte informiert

Teilnehmergebühren:

Die Schulung kann für die Teilnehmer/innen kostenfrei angeboten werden. Für das Mittagessen am Samstag wird ein Unkostenbeitrag vor Ort erhoben.

Verbindliche Anmeldung:

Nur mit beiliegendem Formular an das Landratsamt Reutlingen. Begrenzte Teilnehmerzahl. Es zählt der Eingang der schriftlichen Anmeldung.

Lizenzverlängerung:

Übungsleiter/innen des Schwäbischen Turnerbundes erhalten durch Teilnahme an dieser Einstiegs-schulung für die Verlängerung der Trainer-C-Lizenz Fitness und Gesundheit 5 Lerneinheiten.

Bitte mitbringen:

- Ordner für Unterlagen/Schreibzeug
- Sportkleidung/Hallenschuhe (am Samstag)

.....und viel Wissensdurst und gute Laune !

Programm 1. Schulungstag Freitag, 14.00 - 19.00 Uhr

14.00 Uhr

„Demenzfreundliche Kommune Landkreis Reutlingen“

- Umsetzungsmöglichkeiten
- Formen der Unterstützung für Erkrankte und deren Angehörige

Referentin: Leonore Held-Gemeinhardt

15.00 Uhr

Das Krankheitsbild „Demenz“ : Verhalten Erkrankter verstehen

- Veränderungen im Gehirn
- Anzeichen der Erkrankung

Referentin: Christel Meixner

16.00 Uhr - Pause -

16.15 Uhr

Positive Gestaltung des Umgangs mit Erkrankten

- praktische Beispiele
- Kommunikation mit Erkrankten und Angehörigen

Referentin: Christel Meixner

17.45 Uhr

Bewegung als Demenzprävention

- Wissen und Fakten
- Rahmenbedingungen für Sportstunden mit Senioren

Referentin: Michaela Böhme

Programm 2. Schulungstag Samstag, 9.00 - 17.30 Uhr

9.00 Uhr

Sturzprävention & Krafttraining

- Koordination / Balance
 - Beweglichkeit/ Dehnung
 - Muskelleistung/ Muskelkraft
- Am Beispiel des Bewegungsprogramms „Fünf Esslinger“

10.30 Uhr - Pause -

10.45 Uhr

Brainfitness

Bewegung für die grauen Zellen

11.30 Uhr

Übungen auf und um den Stuhl Mit und ohne Klein- und Alltagsgeräte

12.15 Uhr - Mittagessen -

13.15 Uhr

„Die Parkbank als Trainingsgerät“ Übungsvariationen für Outdoor-Gruppen

15.00 Uhr - Pause -

15.15 Uhr

Rhythmus & Tanz für Körper & Geist

16.45 Uhr

Entspannungsübungen für Alle

17.15 Uhr - Abschlussgespräch

Referentin: Renate Wörle-Glomb