

PRAXISSEMINAR

KÖRPERLICHE AKTIVITÄT IM ALTER

*Für Fachkräfte in Pflege und Betreuung, Alltagsbegleiter*innen und ehrenamtlich Tätige in der Begleitung von Menschen mit Demenz (nach §§45b und 53c SGB XI)*

Bewegung und körperliche Aktivität können sich in jedem Alter positiv auf die Gesundheit und das eigene Wohlbefinden auswirken – das gilt auch für Menschen mit Demenz. Neben der Verbesserung von Beweglichkeit, kognitiven Funktionen sowie von Kraft und Gleichgewicht, gilt es auch Stress, Depression und Sturzrisiken zu reduzieren.

Im Seminar werden zunächst effektive Trainingsformen hinsichtlich Kraft, Ausdauer und Kognition vorgestellt. Hinsichtlich der Häufigkeit von Stürzen werden zusätzlich Ursachen und Folgen sowie Möglichkeiten der Sturzprävention erörtert, jeweils mit Bezugnahme auf die besonderen Bedürfnisse von Menschen mit Demenz.

Im Laufe des Tages werden verschiedene Assessments veranschaulicht und auf deren Anwendbarkeit im praktischen Alltag geprüft. Im zweiten Teil des Seminars werden verschiedene Übungen zu Koordination, Krafttraining und kognitivem Training praktisch eingeübt, sodass sie leicht in den Pflege- und Betreuungsalltag integriert werden können.

Die spezifischen Kursthemen werden umrahmt von Erfahrungsaustausch und Reflexion.

Termin: Freitag, 13.03.2020 von 09.00 – 16.00 Uhr

Referentin: Dr. Georg Schick

Ort: Nachbarschaftszentrum Haus im Süden
St. Konrad-Allee 76a
40723 Hilden

Kosten: 80,00 €

Anmeldung und Information: 0211 - 2495223
fachstelle-demenz@caritas-mettmann.de