Fortbildung

01.03.2027 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

Bewegung ist das Tor zum Leben - haben Sie Mut zur Bewegung!

"Raus aus dem Sessel - rein ins Leben"

„Wer rastet, der rostet“, ein Sprichwort, welches in aller Munde bekannt und vertraut ist. Regelmäßige Bewegung im Alltag und körperliche Aktivitäten tragen nachweislich zur Gesundheit und einem verbesserten physischen und geistigen Wohlbefinden älterer Menschen bei. Gleichzeitig werden Gleichgewicht und die Beweglichkeit von Muskeln und Gelenken trainiert. So lassen sich Alltagskompetenzen und alltägliche Bewegungsabläufe länger aufrechterhalten, ermöglichen die soziale Teilhabe und damit verbunden ein eigenständiges und selbstbestimmtes Leben.
Wenn Sie Bewegungsimpulse so initiieren, dass Bewegung mit Freude verbunden wird, gleichzeitig Sicherheit vermittelt und Ressourcen fördert, ist dies ein enormer Erfolg!
Dabei übernehmen Sie eine entscheidende Rolle, im Rahmen der Betreuung!
Der Seminartag steht unter dem Motto:
Bewegung fördern und fordern. Um dies zu erreichen, werden Sie eine kleine Exkursion in das Gebiet der Kinaesthetics© erhalten, Bewegungsfähigkeiten entdecken und Bewegungsabläufe so gestalten, dass Mobilität erhalten und gefördert werden kann. Dabei werden Sie das 3-Schritte Modell nach A. Zegelin kennenlernen und praxisrelevant erfahren.

Kompetenzen
Am Ende des Seminars...

- können sie mobilitätsfördernde Angebote gestalten, die sinngebend und mit Freude erlebt werden können
- wissen Sie, wie Sie Bewegung gesundheitsfördernd für Bewohner und sich selbst gestalten
- können Sie Sturzprophylaxische Maßnahmen "nebenbei" unterbreiten

Dozent*in
Christine Bloching-Hedwig

Ort
Caritas-Haus Augsburg, Auf dem Kreuz 41, 86152 Augsburg

Kosten
170,00 € inklusive e-Skripte und Tagungsverpflegung

Zielgruppe:
Betreuungskräfte gemäß § 53b SGB XI, Mitarbeiter*innen der Altenpflege

Termin:
01.03.2027 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

Ansprechpartner:
Dr. Irina Schumacher (fortbildung@caritas-augsburg.de, (0821) 3156-282)
Stefanie Zeitlmeir (fortbildung@caritas-augsburg.de, +49 (821) 3156-252)

Veranstaltungsnummer:
P21027