

176/2022: Gymnastik, Spiel und Spaß am Tisch



Zielgruppe

Mitarbeitende in Pflege und Betreuung sowie Interessierte

ReferentInnen

Katharina Grübler Dozentin für Gesundheitsberufe, Heilpraktikerin für Physiotherapie

Termine

22.06.2022 - 23.06.2022

Leitung / Organisation

Andreas Görlitz / Karin Friedrich

Uhrzeit

09.00 - 16.15 Uhr

Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter www.diakademie.de

Kursgebühren

230 €

Ort

Diakonische Akademie für Fort- und Weiterbildung e.V.
Bahnhofstr. 9
01468 Moritzburg

Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

Kursgebühren für Mitglieder

185 €

Bemerkungen zu den Kosten

Beschreibung

Durch Bewegung wird das Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl der Seniorinnen und Senioren gesteigert. Die gemeinsame Erinnerung an alte Zeiten fördert die Kommunikation. Auf diese Weise werden emotionale Ressourcen gestärkt, was zu mehr Lebensfreude und zur nachhaltigen Linderung von Schmerz und Angst beiträgt.

Lernergebnisse:

Die Teilnehmenden kennen die Veränderungen des Organismus im Alter und deren Einfluss auf die Gymnastik. Sie werden befähigt, einfache Übungen selbst zu kreieren und Gruppenbewegungsspiele am Tisch durchzuführen. Dabei werden alternative Geräte genutzt, die sie zum Teil selbst herstellen.

Schwerpunkte

- Veränderungen des Organismus im Alter und daraus resultierende Entwicklung von Zielen einer Gymnastik
- Aufbau einer Gymnastikstunde und deren Moderation/Ideen zum Musikeinsatz
- Gymnastik am Tisch mit den Zielen: Mobilisation, Kräftigung, Ausdauer-, Herz-, Atmung-, Kreislauf- und Koordinationstraining, ADL und Prophylaxen
- Gymnastik mit alternativen Geräten
- Herstellung und Einsatz eigener Geräte
- Erstellen einer Sammlung verschiedener Übungen
- basale Stimulation
- einfache Bewegungsspiele/einfache Tänze
- Gedächtnistraining und Gehirndurchblutung
- Meditationen, Atemübungen, Entspannungsübungen
- praktische Übungen zur Selbsterfahrung

Registrierung beruflich Pflegender:

Für die Teilnahme erhalten Sie 10 Fortbildungspunkte.

Info und Anmeldung: www.regbp.de

Die Fortbildung ist geeignet als Aufbauseminar für zusätzliche Betreuungskräfte nach § 43b SGB XI (gemäß der RL nach § 53b SGB XI).

Zugangsvoraussetzungen

Bemerkungen

Bitte folgendes mitbringen: 1 Korken, 1 Pappteller, 2 Luftballons, 1 Handvoll Mehl, 1 Topfkratzer aus Plaste, 4 Bierdeckel, 4 alte verschiedenfarbige Klammern (rot, grün gelb, blau), 1 runde Margarinedosen mit Deckel, 1 Murmel, 1 Kochlöffel, 1 Paar alte Schnürsenkel, 1 Igelball, Bademantelgürtel, 1 Trinkhalm, 1 Handvoll Watte, Fliegenklatsche, bequeme Kleidung