

FACHTAG „BEWEGT ÄLTER WERDEN“

MIT SPORT UND BEWEGUNG BIS INS HOHE ALTER

Samstag, 25.10.2014



StadtSportBund
Dortmund



Stadt Dortmund
Sozialamt



„Alles was wir im Alltag tun,
wird erst durch
Bewegung möglich!“

VORWORT

Sehr geehrte Damen und Herren,

ein hohes Alter heute zu erreichen, ist nicht mehr selten. Wie aber das hohe Alter erlebt wird, ist in einem starken Maße von der körperlichen und geistigen Fitness abhängig. Wissenschaftlich belegt ist, dass körperliche und geistige Aktivitäten das Wohlbefinden fördern – auch im hohen Alter – und einen wichtigen Beitrag zur Erhaltung der Selbständigkeit leisten. Auch für Menschen mit körperlichen oder kognitiven Einschränkungen – z.B. (frühe) Demenzen - gilt, dass durch gezielte Bewegungsangebote, insbesondere in der Gruppe, das Selbstwertgefühl verbessert und die Lebensqualität deutlich gesteigert werden kann.

Damit stellt der demographische Wandel auch neue Herausforderungen an den Vereinssport und seine Kompetenzen. Sport und Bewegung für Hochaltrige und für Menschen mit bereits eingeschränkten Kompetenzen brauchen neue Angebotsstrukturen und die Mitwirkung möglichst vieler Akteure.

Mit dieser Fachtagung wollen wir in einem Netzwerk mit Sportvereinen, kommunalen, kirchlichen, sozialen und pflegerischen Einrichtungen in einen Austausch treten und bedarfsgerechte, neue Wege gehen.

In parallelen Workshops werden Erkenntnisse aus Wissenschaft, Forschung und Praxis vorgestellt.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Ihr
Demenz-Servicezentrum NRW, Region Dortmund
&
StadtSportBund Dortmund e.V.

09:30 Uhr Einlass/Stehcafé

10:00 Uhr Begrüßung | Moderation

Reinhard Pohlmann

Stadt Dortmund, Sozialamt, Fachdienst für Senioren

Grußwort

Birgit Zoerner

Stadträtin der Stadt Dortmund

Jörg Rüppel

Vorstandsvorsitzender StadtSportBund Dortmund e.V.

Frank Ortman

Sprecher Arbeitsgemeinschaft der Wohlfahrtspflege

10:30 Uhr Vortrag

Sport und Bewegung im Alter – aktueller Stand der Forschung und Herausforderungen für die Versorgung

Tim Fleiner

Deutsche Sporthochschule Köln

11:05 Uhr Vortrag

Sport für Menschen mit Demenz – ein NRW-weites Projekt und seine Entwicklungen

Dieter Keuther

Behindertensportverband NRW e.V.

11:40 Uhr Vortrag

„Was geht“?! – Welche Bedeutung hat der demographische Wandel für die Sportvereine – ein Beispiel aus Minden-Lübbecke

Hartmut Schilling

Alzheimer Gesellschaft Kreis Minden-Lübbecke e.V.

Olaf Wittkamp

Kreissportbund Minden-Lübbecke e.V.

12:25 Uhr

Mittagspause mit Imbiss

13:00 Uhr Workshop

Phase I

13:50 Uhr Workshop

Phase II

14:45 Uhr Podiumsgespräch:

**Fazit/Ausblick
Wie geht es weiter in Dortmund?**

Reinhard Pohlmann

Leiter Fachdienst für Senioren

15:30 Uhr

Ende der Veranstaltung

SPORT UND BEWEGUNG FÜR ÄLTERE, HOCHBETAGTE UND MENSCHEN MIT DEMENZ

» **1 Eine Aufgabe von Kooperation und Vernetzung** ACHTUNG! Dieser Workshop wird nur 1 x mit einer Länge von 90 min angeboten!

Moderator Hartmut Schilling | Alzheimer Gesellschaft Kreis Minden-Lübbecke e.V.

Inhalt Der Workshop ist eine Einladung zum Austausch darüber, wie durch Kooperation und Vernetzung der Aufbau von Sport- und Bewegungsangeboten gut gelingen kann. Im Mittelpunkt steht das Thema „Zusammenarbeit der Bereiche Sport und Demenz“.

» **2 Wie erreichen wir die Zielgruppen und ihre Familien?**

Moderatorin Ulrike Klepczynski | Lebenswert!

Inhalt Demenz ist oftmals noch ein Tabuthema. Familien mit einer demenzerkrankten Person suchen daher selten den Kontakt nach außen. Im Workshop erörtern wir, wie neue Zugänge durch Vernetzung und Öffentlichkeitsarbeit geschaffen werden können.

» **3 Tandemarbeit: welche Übungsleiter und Ehrenamtlichen werden gebraucht?**

Moderator Olaf Wittkamp | Kreissportbund Minden-Lübbecke e.V.

Inhalt Was müssen Übungsleiter oder ehrenamtliche Helfer mitbringen, um ein Bewegungsangebot für Menschen mit Demenz anzuleiten? Nach einem Impulsvortrag werden im Gespräch Inhalte entwickelt, die Teil einer praxisnahen Fortbildung werden könnten.

PRAXISWORKSHOPS

» **4 Neurophysiologisches Bewegungstraining für Ältere - eine Einführung**

Moderator Hans-Peter Esch | DJK Landesverband e.V. NRW

Inhalt Wesentliche Voraussetzungen für die aktive Bewältigung des Alltages sind körperliche und geistige Flexibilität. Hier setzt das neurophysiologische Bewegungstraining an. Beispielhaft werden in diesem Praxisworkshop Kombinationsübungen vorgestellt und direkt umgesetzt.

» **5 Ausgleichsgymnastik im Sitzen – ein Praxisworkshop zur Aktivität und Entspannung mit Älteren**

Moderatorin Marie Smit | TuS Westfalia Hombruch e.V.

Inhalt Ganz praxisnah werden hierbei praktische Übungen für den Vereinsalltag oder Bewegungsstunden in Seniorengruppen aufgezeigt. Die Thematik der Entspannung gewinnt auch im Alter eine immer größere Bedeutung.

» **6 Bewegung, Spiel und geistige Fitness für bettlägerige Menschen**

Moderator Christiane Troll | Städt. Seniorenheim Nord, Dortmund

Inhalt Praxisnah werden Anregungen gegeben, um auch bettlägerige Menschen zu Hause oder im Pflegeheim gut zu beschäftigen. Der Workshop richtet sich an ehrenamtliche Betreuungskräfte und an Betreuungskräfte nach § 87b SGB XI.



PRAXISWORKSHOPS

» 7 Der bewegte (All-)Tag – Vorstellung einer Konzeption zur Förderung der Alltagsfunktionen mit praktischen Übungen

Moderatorin Julia Horst | Physiotherapiepraxis Remscheid

Inhalt Im Workshop vorgestellt wird das Konzept der vielen Bewegungs- und Trainingsmöglichkeiten orientiert am Tagesablauf – vom Aufstehen bis zum Einschlafen. Im nächsten Jahr wird diese Fortbildung in Dortmund mehrfach angeboten. Interessierte können hier das Programm kennen lernen.

GANZTÄGIGE INFOSTÄNDE

» Qualifizierungsmöglichkeiten für Übungsleiter & Interessierte – Aus-/Fortbildungen & Trends 2015

StadtSportBund Dortmund e.V.

» Beratungsmöglichkeiten

Demenz-Servicezentrum NRW, Region Dortmund

INFOS UND KONTAKT

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei.

Zur Organisation und Verteilung der Workshops ist eine schriftliche Anmeldung (Antwortkarte oder E-Mail) dringend erforderlich.

Anmeldeschluss ist der 17. Oktober 2014.

Anmeldung

StadtSportBund Dortmund e.V.
Veronique Wolter
Beurhausstr. 16–18
44137 Dortmund
Tel. (0231) 50–11111
E-Mail v.wolter@ssb-do.de

Veranstaltungsort

Wilhelm-Hansmann-Haus
Märkische Str. 21
44141 Dortmund

Veranstalter

Demenz-Servicezentrum NRW | Region Dortmund & StadtSportBund Dortmund e.V.

Weitere Mitwirkende
Netzwerk Demenz in Dortmund



Impressum

HERAUSGEBER

StadtSportBund Dortmund e.V.
Stadt Dortmund – Sozialamt, Fachdienst für Senioren

REDAKTION:

Reinhard Pohlmann, Mathias Grasediek

FOTOS

Bilddatenbank Landessportbund NRW, Andrea Bowinkelmann

KOMMUNIKATIONSKONZEPT, LAYOUT & DRUCK
Lifestyle & Friends, Agentur für Kommunikation GmbH

www.lifestyle-friends.de

Bitte
freimachen!

Name:
Institution | Verein
Straße:
PLZ/Ort:
Telefon:
E-Mail:

Ich interessiere mich für folgende 2 Workshops.

Bitte hier die Nummer der Workshops angeben

StadtSportBund Dortmund e.V.
Veronique Wolter
Beurhausstr. 16–18
44137 Dortmund

„**JA**, ich komme gerne zur
Fachtagung am 25.10.2014
und melde mich verbindlich
mit weiteren Angaben auf der
Rückseite an!“

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:

Ministerium für Familie, Frauen,
Jugend, Kultur und Sport
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESSPORTBUND
NORTH-RHINE-WESTPHALIA



gefördert von:

Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN



Landesverband
Dortmund



Landessportbund
Dortmund

Stadt Dortmund
Sozialamt

