

## Modellschulung des SSB Dortmund „Fit und Mobil zu Hause“ erfolgreich durchgeführt



18 Teilnehmer, darunter viele ehrenamtliche Betreuer, die Senioren und deren Angehörige zu Hause unterstützen, aber auch Übungsleiter aus Sportvereinen, die mit Senioren arbeiten, haben erfolgreich an einer Fortbildung zu Möglichkeiten der alltagsnahen Bewegungsförderung für Senioren teilgenommen.

Diese Modellschulung ist aus einer Kooperation zwischen Demenz-Service-Zentrum - Region Dortmund und dem StadtSportBund Dortmund e.V. entstanden. Beide Institutionen beschäftigen sich mit dem Themenfeld „Bewegt ÄLTER werden“ und wissen von der Bedeutung der Bewegung im und für das Alter. „Wir möchten Bewegungsangebote für Senioren, wie auch Menschen mit Demenz ausbauen und weiterentwickeln“, so Brigitte Heller vom Demenz-Service-Zentrum. Dabei ist es häufig auch notwendig dorthin zu gehen, wo die Menschen leben, in das nahe Wohnumfeld. „In unserer Fortbildung haben wir daher einen Schwerpunkt auf Möglichkeiten der Bewegungsförderung für Senioren zu Hause gesetzt. Die vorgestellten Übungen eignen sich sowohl für den Betreuungsalltag als auch für Kleingruppen beispielsweise in Senioreneinrichtungen“, berichtet Iris Peters Lehrgangsleitung vom StadtSportBund Dortmund e.V. Diese Modellschulung ist auch anerkannt zur Verlängerung der ÜL-C-Lizenz. Aufgrund des großen Interesses soll bereits nächstes Frühjahr eine weitere Fortbildung dieser Art stattfinden.

Interessierte Personen aus Senioreneinrichtungen, in der Betreuung oder auch aus Sportvereinen können sich informieren bei:

Iris Peters

E-Mail: [i.peters@ssb-do.de](mailto:i.peters@ssb-do.de) oder Telefon: 0231- 50 11104

„Es hat super viel Spaß gemacht und man hat zahlreiche Ideen entwickelt, welche Übungen man ganz einfach mal in den Betreuungsalltag einfließen lassen kann“, so eine Rückmeldung eines Teilnehmers.