

Schulung Im Alter IN FORM Bewegter Spaziergang (2-tägig)

Die BAGSO-Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. bietet im Rahmen des Projektes Im Alter IN FORM die Weiterbildung zur Leitung eines Bewegten Spazierganges an. Das Konzept dazu wurde vom Deutschen Turner-Bund e.V. (DTB) in Zusammenarbeit mit der BAGSO entwickelt und richtet sich an ehrenamtliche Akteure, die ein niedrigschwelliges Bewegungsangebot im Wohnumfeld von Senioren anbieten möchten.

Die zweitägige Weiterbildung wird von der BAGSO in Kooperation mit dem DTB und Trägern der Seniorenarbeit auf kommunaler Ebene angeboten. Sie wird von speziell qualifizierten Fachreferentinnen und Fachreferenten des DTB's und der BAGSO durchgeführt.

Sobald von Trägern der Seniorenarbeit auf kommunaler Ebene eine Weiterbildung zum Bewegten Spaziergang gewünscht wird, bittet die BAGSO den Organisator der Schulung mit einem lokalen Turnverein auf Orts- oder Kreisebene oder weiteren Organisatoren Kontakt aufzunehmen, um ggf. eine Zusammenarbeit bei der Durchführung der Weiterbildung zu initiieren. Ziel ist es eine enge Anbindung der zukünftigen Leitungen des Bewegten Spazierganges an einen Turnverein oder sonstigen Träger zu erreichen.

Die beiden Schulungstage können an zwei aufeinanderfolgenden Tagen stattfinden oder sollten in einem zeitlichen Abstand von maximal zwei Monaten durchgeführt werden. Der Schwerpunkt liegt am ersten Schulungstag auf der „Bewegung“, am zweiten Schulungstag auf der „Ernährung“ sowie organisatorischen Fragen, die vom Träger der Schulung mit den Teilnehmenden erarbeitet werden.

Zielgruppen:

- Haupt- und ehrenamtlich aktive Personen, die eine Gruppe älterer Menschen
- in der freien Natur begleitet und anleitet einfache Bewegungsübungen durchzuführen und
 - mit ihnen Ideen für leckere nährstoffreiche Snacks austauschen.

Anzahl Teilnehmende: mindestens 12 maximal 15-20 Personen.

Veranstaltungsort: Schulungsraum mit Beamer, Flipchart und zwei PIN-Wänden sowie viel Freifläche zur Bewegung im Haus bei Regen oder im Freien (z.B. Eingangshalle oder Wiese)

Sach- und Honorarkosten werden aus Projektmitteln von IN FORM finanziert.

Inhalte Schulungstag I

- Bedeutung von Bewegung für das Wohlbefinden und die Lebensqualität älterer Menschen
- Bedeutung der fünf Kernkompetenzen der Bewegung
- Erlernen von Übungen zu den jeweiligen Kernkompetenzen und Anleitung zur Durchführung
- Gestaltung einer bewegter Übungsstunde im Freien
- Empfehlungen, die als Leitung einer Bewegungsgruppe zu beachten sind und Regeln für Teilnehmende einer Bewegungsgruppe.

Inhalte Schulungstag II

- Bedeutung und Zusammenhänge von ausreichender Bewegung, schmackhafter und nährstoffreicher Ernährung und sozialer Teilhabe für die Erhaltung der Gesundheit
- altersassoziierte Veränderungen bei älteren Menschen und deren mögliche Auswirkungen auf das Ess- und Trinkverhalten
- die 10 Regeln der DGE als Empfehlungen einer ausgewogenen Ernährung
- praktische Umsetzung der Empfehlungen zur ausgewogenen Ernährung und Bewegung im ehrenamtlichen Aufgabenfeld
- Aufbau und die Einsatzmöglichkeiten der IN FORM MitMachBox
- Organisatorische, versicherungstechnische Rahmenbedingungen für den Aufbau und die Durchführung eines Bewegten Spazierganges
- Möglichkeiten der Öffentlichkeitsarbeit und Anmeldeverfahren
- Anreize und Ideen zur Motivation von älteren Menschen zur Teilnahme an dem Bewegungsangebot.

Teilnahmebescheinigung/Zertifikat

Die Teilnehmer erhalten eine Bescheinigung über eine erfolgreiche Teilnahme an der Weiterbildung.

Programm Tag 1

Leitung: Referentin DTB

Beginn 9.30 Uhr – Ende 16.30 Uhr

- 09.30 Uhr Begrüßung, Vorstellung und Einführung
- 10.00 Uhr Aufgaben und Ziele der Leitung eines Bewegten Spazierganges
- 10.30 Uhr Bewegung zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit im Alter, Teil I (Kraft)

11.00 Uhr Kaffeepause

- 11.15 Uhr Bewegung zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit im Alter, Teil I
(Beweglichkeit)
- 11.40 Uhr Bewegung zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit im Alter Teil II
(Beweglichkeit, Denken, Ausdauer, Gehschulung)

12.30 Uhr Mittagspause

- 13.30 Uhr Bewegung zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit im Alter Teil III
(Koordination, Balance)
- 14.15 Uhr Vorstellung: Bewegte Übungsstunde im Freien

14.30 Uhr Kaffeepause

- 14.15 Uhr Modellstunde 1: Mehr Lebensfreude durch Bewegung in der Natur
(Muskelkräftigung, Dehnung)
- 15.15 Uhr Reflektion der Modellstunde
- 15.45 Uhr Empfehlungen für die Leitung eines Bewegten Spazierganges
- 16.15 Uhr Auswertung und Verabschiedung
- 16.30 Uhr Ende

Programm 2. Tag

Leitung: BAGSO Referentin und Vertreterin des Trägers der Bildungsmaßnahme

Beginn 9.30 Uhr – Ende 16.00 Uhr

- 09.30 Uhr Begrüßung, Erwartungsabfrage,
09.45 Uhr Zusammenhänge von Gesundheit, Ernährung, Bewegung und soziale Teilhabe
10.00 Uhr Veränderungen im Alter
10.15 Uhr Empfehlungen für die Ernährung im Alter
- 11.00 Uhr **Kaffeepause**
- 11.20 Uhr Empfehlungen zur ausgewogenen Ernährung in der praktischen Umsetzung
12.15 Uhr Vorstellung der IN FORM MitMachBox
- 12.30 Uhr **Mittagspause**
- 13.30 Uhr Organisation von Bewegungsgruppen
14.00 Uhr Regeln für Teilnehmende
- 14.30 Uhr **Kaffeepause**
- 14.45 Uhr Verhalten bei Konflikten und Unfällen
15.00 Uhr Zusammenarbeit mit dem Träger und ggf. dem lokalen Sportverein zur Information und Motivation von älteren Menschen
15.45 Uhr Evaluierung und Zertifikate
16.00 Uhr Ende