

Beweglich im reifen Alter

Weiterbildungskurs für Fachpersonen im Gesundheitswesen

Der Anteil an älteren Menschen in unserer Gesellschaft nimmt stetig zu. Da sich die 3. Lebensphase wegen der steigenden Lebenserwartung verlängert hat, kann man heutzutage länger mobil und selbstständig bleiben, meistens begleitet von mehr oder weniger ausgeprägten altersbedingten Beschwerden, wie z.B. Gelenksabnützungen; Herz-Kreislaufproblemen; Nachlassen der Sinnesorgane und anderen Beeinträchtigungen.

In diesem 6-tägigen Weiterbildungskurs betrachten wir das komplexe Thema des alternden Menschen in der heutigen Zeit aus verschiedenen Perspektiven.

Kursinhalte

Biographie und Zeitgeschichte

- Biographie verknüpft mit der Zeitgeschichte der heutigen 60- bis 100-Jährigen
- Altern in der heutigen Gesellschaft, Altersfalle, Alterschance
- Unterstützung vom Staat, von privaten Organisationen, von anderen Senioren
- Selbstreflexion: welche Beziehung habe ich zu meinem persönlichen Altern?

Hauptteil Bewegungsförderung

die wir aus folgenden Blickwinkeln betrachten:

Anatomie/ altersspezifische Pathologie/ Übungen für die Verbesserung der entsprechenden Körperfunktionen/ Übungen und Tipps für die Integration in den Alltag mit dem Ziel der Erhaltung der Selbstständigkeit, der Freude an der Bewegung, der Lebenskraft- und Leistungssteigerung.

Themen:

- a.) Bewegungsapparat: Haltung, Sensomotorik, Kraft und Mobilität >> Förderung der Reaktionsfähigkeit, Erweiterung des Bewegungsrepertoires
- b.) Gleichgewichtssystem: Förderung des Zusammenspiels der verschiedenen Gleichgewichtsorgane, Sturzprophylaxe
- c.) Sinnesorgane: Schwerpunkt Augen >> Augenmobilität und Reaktionsfähigkeit, Anti-Schwindel-Training, Kontakt zur Aussenwelt
- d.) Atmung: Atemvertiefung, Atemtraining
- e.) Bewegungsunterstützung mittels: Konzentration, Focussierung, Multitasking, Entspannung und anderen Techniken

Gastreferate

Vorgesehen sind Gastreferenten aus den Gebieten:

- Homöopathie > Monika Ragaz, Klassische Homöopathie, Stäfa
- Schulmedizin
- Augentraining > Cornelia Stromeyer, Kinesiologin OdA KTTC, Zürich
- evt. andere

Änderungen vorbehalten

Lernziele

- Zusammenhänge erkennen zwischen der Biographie, der Zeitgeschichte und der momentanen Situation des Gegenübers im reifen Alter.
- Vertiefung der Anatomie- und Pathologiekenntnisse für den 3. Lebensabschnitt
- Übungen erlernen und selbst kreieren zur Bewegungsförderung bei gehfähigen SeniorInnen. Für Gruppenstunden und Einzelarbeit.
- Einblick erhalten in diverse gesellschaftliche, staatliche und private Unterstützungsmöglichkeiten für SeniorInnen.
- Wissenstransfer in den Berufsalltag



Methodik

Übungen/ Einsatz von Hilfsmitteln und Musik/ Selbsterfahrung/ Diskussion/ Gruppenarbeiten/ Referate/ Einsatz von verschiedenen Medien/ Übungslektionen und Kurzreferate von KursteilnehmerInnen

Organisatorisches

Zielgruppen	Personen die im Gesundheits-/ Wellness-/ Sozialbereich mit gehfähigen Senioren arbeiten. Die Weiterbildung ist auch für Interessierte offen.
Voraussetzungen	Grundkenntnisse in der Anatomie/ Pathologie, berufliche oder persönliche Kontakte mit SeniorInnen.
Kursleitung	Kinga Kostyàl, Bewegungstherapeutin PSFL, Spiraldynamik® Advanced, Männedorf. Mehr Infos auf www.bewegende.ch
Daten	Die Weiterbildung erstreckt sich über eine Zeitspanne von 8 Monaten, damit wir Zeit haben das Erlernete im Berufsalltag aus zu probieren und wirken zu lassen. Neben der Kurspräsenz sollte man mit ca. gleich viel Stunden für das Selbststudium rechnen: Vertiefung des Stoffes/ Üben/ Vorbereiten von Übungslektionen und anderen Aufgaben. 2013: Sa / So 7. + 8. September Sa 23. November 2014: Sa 1. Februar Sa / So 17. + 18. Mai Insgesamt 40 Stunden, verteilt auf 6 ganze Tage
Kursgrösse	min. 6, max. 12 Teilnehmende
Kurskosten	Fr. 1'250.00 inkl. Pausenverpflegung und Kaffee
Kursort	Atemschule Schwendimann, Gufenhaldenweg 4, 8708 Männedorf www.atemschule.ch
Mitnehmen	Bequeme Bewegungskleider, Antirutschsocken, Handtuch, Notiz- und Schreibzeug
Anmeldung	Bitte direkt an die Atemschule Schwendimann, 044 920 28 66 atemschule@bluewin.ch
Mehr Informationen zum Kurs	bei der Kursleiterin Kinga Kostyàl, per Telefon 076 394 96 78 oder Mail info@bewegende.ch

