

Vortrag 2: Achtsamkeit im Alter

- Einführung Achtsamkeit
- Leben „im Hier und Jetzt“
- Achtsamkeit im Alltag und Alter

Referenten: Antje Herkenrath, Dipl.-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin und Niels Bonnemeier, Heilpraktiker für Psychotherapie

Buchungsverfahren + Kosten:

Tagestickets:

02.08.2018: 1 Vortrag, 20,00 €
03.08.2018: 2 Workshops ihrer Wahl: 60,00 €
04.08.2018: 1 Workshop ihrer Wahl + Exkursion: 60,00 €
05.08.2018: 2 Vorträge, 40,00 €

Gesamtveranstaltungsticket 02.08 – 05.08.2018:

Ehrenamtliche: im DZ 200,00 €, im EZ 260,00 €
Hauptamtliche: im DZ 300,00 €, im EZ 360,00 €

Bitte wählen Sie für den 03.08.2018 zwei Workshops und für den 04.08.2018 einen Workshop aus und geben diese bei der Buchung an. Alle Preise verstehen sich inkl. Verpflegung. Einzelübernachtungen auf Anfrage.

Sonstiges:

Das Seminar ist geeignet als Fortbildung für Betreuungsassistenten, zusätzliche Betreuungskräfte und Alltagsbegleiter nach Landesrecht (vormals §87b SGB XI) und umfasst 16 Unterrichtseinheiten.

Die Unterbringung erfolgt im angeschlossenen Tagungshotel Dunant im selben Gebäude. Das Tagungshotel ist ein integrativer Betrieb.

Eine Freistellung nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG), dem sogenannten Bildungsurlaub, ist möglich.

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen. (AGBs, s. Bildungsprogramm 2018, Seite 190 bis 192)

Kontakt

Verantwortliche für das Bildungsprogramm und Ansprechpartnerinnen

Maleen Teske
Fachbereichsleitung
maleen.teske@DRK-westfalen.de

Nadja Maier
Ansprechpartnerin für inhaltliche Fragen
Telefon 0251 9739-229
nadja.maier@DRK-westfalen.de

Anmeldemöglichkeiten

- Online über www.DRK-bildungsinstitut.de
- E-Mail über elke.schulz@DRK-westfalen.de
- Telefon 0251 9739-191

Adresse

DRK-Landesverband Westfalen-Lippe e.V.
Institut für Bildung und Kommunikation
Sperlichstraße 27
48151 Münster

Besuchen Sie uns auf Facebook:



24. Sommerschule 2018 in Münster

Ich bin ich – Individualisierung und Alter!



Sommerschule

„Ich bin ich – Individualisierung und Alter!“

Individualisierung bedeutet, der Persönlichkeit Freiräume zu geben, eine Wahl zu haben und Einflussmöglichkeiten auf die eigene Lebensgestaltung zu nutzen.

Losgelöst von Fremdbestimmung nimmt der Wunsch nach individualisierten Lebensgestaltung in der Silver Society zu, verschiedene Alterstypen sind entstanden. In unseren Workshops, Vorträgen und einer Exkursion möchten wir Ihnen aufzeigen, wie man durch angepasste Bewegung und Ernährung, geistige Aktivitäten und achtsame Verhaltensweisen direkten Einfluss auf die Lebensgestaltung und Teilhabe nehmen kann und damit dem Wunsch nach Individualität und Selbstbestimmung näher zu kommen.

02.08.2018, Donnerstag

Start: 16.00 Uhr

Vortrag: Silver Society

19.30 Uhr – 21.00 Uhr

- Ein Megatrend „Silver Society“: Was bedeutet er?
- Aus der Altersforschung: Was verbirgt sich hinter Begriffen wie Downaging, Freeager oder Pro-Aging?
- Einen Überblick gewinnen: Gesellschaften in der demografischen Entwicklung

Referentin: Barbara Eifert, Diplom Sozialwissenschaftlerin und Coachin nach DGfC

03.08.2018, Freitag

09.00 Uhr – 12.00 Uhr und 14.00 – 17.00 Uhr

Workshop 1: Fit und stabil durch Körpertraining und moderne Sturzprophylaxe

- theoretische Einführung zu Sturzrisiken
- die Bedeutung von Haltung und Aufrichtung, Gleichgewicht und Koordination
- die Angst vor Stürzen
- Praktische Übungen

Referentin: Heike Rottmann, Physiotherapeutin, Bobath-Therapeutin

Workshop 2: Aktivierende Pflege – rückschonendes Pflegen und Mobilitätsförderung

- Selbstständigkeit und Selbstbestimmung in der Aktivitätsförderung
- Transfer, Mobilisation nach Bobath für den praktischen Alltag
- Mitarbeit des Patienten nutzen, um eigene Ressourcen zu schonen und die Rückenhygiene zu wahren
- Körpersprache einsetzen und beachten, Umgang mit der Angst vor Stürzen

Referentin: Maleen Teske, B.Sc. Gesundheit und Management, Physiotherapeutin, Bobath-Therapeutin

Workshop 3: Ernährung – die Bedeutung von Kräutern, Farben und Nährstoffen

- Ernährung und Alter, Besonderheiten ab 55+
- Symptome wie Müdigkeit, allgemeine Schwäche und Antriebslosigkeit durch Ernährung beeinflussen
- Fehl- und Mangelernährung, erhöhtes Sturz- und Infektionsrisiko
- Appetitlosigkeit durch Kräuter und Farben überwinden, Nahrungsergänzungsmittel

Referentin: Dr. Elke Strangmann, Dipl.-Ökotrophologin

04.08.2018, Samstagvormittag

09.00 Uhr – 12.00 Uhr

Workshop 4: Brainwalk – eine Reise für und durch das Gehirn

- Theoretische Einführung: Welche Hirnregionen werden durch welche körperlichen Aktivitäten im Gehirn angeregt?
- Aktivitäten für bessere Denkleistungen
- Gedächtnispaziergang in der Natur

Referentin: Sabine Tietze, Fachreferentin des Bundesverbandes Gedächtnistraining e.V.

Workshop 5: Veränderungsprozesse und Besonderheiten des Alterns

- Alter ist ein unbekanntes Land?! Entwicklungen und Rahmenbedingungen des Alterns
- Altern: Vorhandenes Wissen und individuelle Prozesse
- Alter und Altern: Was machen wir daraus?

Referentin: Barbara Eifert, Diplom Sozialwissenschaftlerin und Coachin nach DGfC

Workshop 6: Resilienz – die eigene Widerstandsfähigkeit stärken

- Theoretische Einführung: die Bedeutung von Resilienz
- Resilienz erlenen: Die 7 Säulen der Resilienz – Schritte zur Verbesserung der eigenen Widerstandsfähigkeit
- Die Bedeutung von Grenzen, klaren Entscheidungen und Selbstfürsorge

Referentin: Nadja Maier, Diplom-Pädagogin

04.08.2018, Samstagnachmittag

14.00 Uhr – 18.00 Uhr

Exkursion in den Sinnespark der Alexianer Münster GmbH

- Theoretische Einführung: Körperwahrnehmung und Sinnesorgane
- Wahrnehmungsprozesse erleben
- Körperwahrnehmung fördern und schulen

05.08.2018, Sonntag

09.00 Uhr – 12.00 Uhr

Vortrag 1: Testament und Selbstbestimmung

- Testamentsgestaltung
- Formvorgaben eines Testamentes
- Schritte zum eigenen Testament

Referentin: Verena Rix, Syndikusrechtsanwältin