



Foto: LSB NRW/Andrea Bowinkelmann

Info Anmeldung

Sie können sich beim Bildungsportal unter folgendem Link für Fortbildungen anmelden:

<https://bildungsportal.lsb-niedersachsen.de>

Kontakt KSB Osnabrück

Philipp Karow

Sportreferent für Sportentwicklung
philipp.karow@ksb-osnabrueck.de

Verena Jahns

Fachliche Projektleitung
jahns-sportunddemenz@gmx.de

SPORT BEWEGT MENSCHEN MIT DEMENZ

Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) startete in Zusammenarbeit mit der Deutschen Alzheimer Gesellschaft das Projekt „Sport bewegt Menschen mit Demenz“. Es werden neue Angebote im Sport für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen in den Sportvereinen erprobt.

Die Sportregion Osnabrück Stadt und Land e.V. nimmt als ein Standort an dem Modellprojekt teil. Hierfür werden regionale Akteure und Institutionen mit den Sportvereinen vernetzt und bedarfsorientierte Bewegungsangebote für Demenzerkrankte und ihre Angehörigen erstellt.

Im Rahmen des Projektes ist eine vielseitige Fortbildungsreihe entstanden. Erfahrene Übungsleiter:innen stellen in ihren Fortbildungen verschiedene Bewegungszugänge für Menschen mit einer Demenz dar. Das Projekt "Sport bewegt Menschen mit Demenz" wird gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Die von der Sportregion Osnabrück Stadt und Land e.V. angebotenen Fortbildungen werden finanziell durch die AOK Niedersachsen unterstützt.



Fortbildungen Demenz & Sport

 **Sportregion
Osnabrück Stadt und Land e.V.**
Sportregion im LandesSportBund Niedersachsen e. V.



Spielideen zur Förderung der Koordination für Menschen mit beginnender Demenz

Termin: 04.12.2021

09:00—13.30 Uhr (5 LE)

Ort: VereinsSporthalle Limberg Osnabrück

Inhalt

In der Fortbildung geht es besonders darum, wie der Bereich der Koordination bei Menschen mit beginnender Demenz gefördert werden kann. Dies wird anhand zahlreicher praktischer Beispiele verdeutlicht. Zudem wird verdeutlicht, was Übungsleitende hierbei berücksichtigen müssen, beispielsweise wie der Einsatz von Materialien gestaltet werden oder auch wie eine gelungene Anleitung in der Gruppe erfolgen kann.

Referentin: Kirsten Lampe

Kirsten Lampe ist MTA sowie Sport- und Bewegungstherapeutin. Sie arbeitet seit 3 Jahren bei der HpH Bersenbrück mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Sie hat zuvor 3 Jahre in der Hirnforschung gearbeitet und viele praktische Erfahrungen mit Menschen mit Demenz gewonnen.



Tanzen—eine Brücke zur Lebensfreude für Menschen mit und ohne Demenz

Termin: 12.02.2022

09:00—14.00 Uhr (6 LE)

Referentin: Elke Beyling

Ort: VereinsSporthalle Limberg Osnabrück

Inhalt

In der Fortbildung werden exemplarische Tänze und Tänze im Sitzen vorgestellt. Zudem lernen Sie wichtige Grundlagen im Bereich der Didaktik und Methodik kennen, um diese im Kontext von Bewegungsangeboten einsetzen zu können. Begleitend zu praktischen Übungen erfahren Sie vieles über musikalische Grundlagen und physiologische Prozesse des Alterns, die stets berücksichtigt werden sollten.

Referentin: Elke Beyling

Elke Beyling ist Tanzpädagogin und Trainerin des Bundesverbandes Seniorentanz. Im Rahmen ihrer Tätigkeit hat sie viele praktische Erfahrungen mit Menschen mit Demenz gesammelt und fokussiert hier besonders die positiven Auswirkungen des Tanzens, das bei vielen älteren Menschen biographisch anknüpft.



Heterogene Gruppen—Inklusion von Menschen mit Demenz in Bewegungsangeboten unterstützen

Termin: 19.03.2022

09:00—14.00 Uhr (6 LE)

Ort: HpH Bersenbrück

Inhalt

In der Fortbildung entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten auf unerwartetes Verhalten von TN zu reagieren. Sie erfahren, wie Sie schon in der Planung der Angebote flexible Möglichkeiten einbauen können und welche Strukturen helfen, eine Bewegungsstunde zu einem gemeinsamen Erlebnis zu machen.

Referentin: Dr. Bettina Arasin

Dr. Bettina Arasin ist Psychologin, promovierte Pädagogin, Gymnastiklehrerin sowie Referentin im Landessportbund Niedersachsen. Sie hat viele Jahre praktische Erfahrungen mit psychisch Erkrankten und Senior:innen in Senioreneinrichtungen gesammelt und ist zudem seit über 10 Jahren am Aufbau des Kulturvereins "Brelinger Mitte" beteiligt.



Radfahren für und mit Menschen mit Demenz

Termin: 23.04.2022

10.00—15.00 Uhr (6 LE)

Ort: HpH Bersenbrück

Inhalt

Sie sind Radtourenleiter:in oder Radtourenbegleiter:in und wollen sich in dem Feld Radfahren und Demenz neu engagieren bzw. sind bereits in dem Feld tätig? In der Fortbildung werden Möglichkeiten und Chancen, aber auch die Grenzen für Angebote mit dem Fahrrad für Menschen mit Demenz vorgestellt. Was muss bei der Planung und bei der Durchführung von Radtouren beachtet werden? Was sind die Herausforderungen? Welche Angebotsformate eignen sich für Menschen mit Demenz in den verschiedenen Phasen des Krankheitsverlauf? Was ist bei der Auswahl von Fahrrädern und Ausrüstung zu beachten?

Referent: Olaf Wittkamp

Olaf Wittkamp ist Diplom Sportlehrer und Sportreferent im Kreissportbund Minden-Lübbecke. Er ist zuständig für den Fachbereich Prävention/Rehabilitation/Ältere. Er ist Mitinitiator von Bewegungsangeboten 'Sport und Demenz' im Kreis Minden-Lübbecke.



Yoga & Demenz

Termin: 21.05.2022

09:00—14.00 Uhr (6 LE)

Ort: HpH Bersenbrück

Inhalt

In der Fortbildung erlernen Sie Yoga Basics und warum Yoga „keine Demenz kennt“. Yoga kann als Chance mit sinnvollen und bestärkenden Übungen für demenziell Erkrankte und ihre Angehörigen gesehen werden. Die körperliche Bewegung wird durch spezielle Atem- und Sinnesübungen ergänzt. Wir legen den Fokus auf die Möglichkeiten, nicht die Einschränkungen der jeweiligen Teilnehmer:innen, so kann neues Selbstwertgefühl erlebt werden. Mit Humor und Empathie werden Gruppenerfahrungen lebendig gestaltet und Entspannung wird möglich.

Referentin: Marion Schulte

Marion Schulte ist Yoga-Lehrerin, sowie Tai Chi & Qigong Lehrerin. Sie praktiziert seit mehr als 15 Jahren im TSV Wallenhorst, u.a. mit Seniorengruppen. Sie bietet verschiedene Aus- und Weiterbildungen an, wie die Yoga Basis Ausbildung oder die Fortbildung zur Entspannungs- und Balance Trainer:in. Sie hat sehr positive Erfahrungen mit Yoga in gemischten Gruppen und möchte ermutigen, dies kennenzulernen.



Natur erleben für Menschen mit Demenz

Termin: 04.06.2022

10:00—14.30 Uhr (5 LE)

Ort: VereinsSporthalle Limberg Osnabrück

Inhalt

Natur wirkt - auch und besonders auf Menschen mit einer Demenz. Das Bewegen in der Natur und das Erleben ihrer Vielfalt mit allen Sinnen kann die Erkrankung zwar nicht aufhalten. Der Ansatz der sogenannten Green Care, also der naturgestützten Förderung, verfügt jedoch über wirkungsvolle Kräfte, die die Lebensqualität demenziell erkrankter Menschen steigern können. In diesem Seminar lernen Sie die Wirkweisen der Natur auf den menschlichen Organismus kennen, erfahren mehr über den Ansatz der Green Care und erproben praktische Übungen zur Bewegung und Sinnesaktivierung in und mit der Natur, mit denen Sie demenz-sensible Outdoor-Angebote gestalten können.

Referentin: Dorit Behrens

Dorit Behrens ist Dozentin für Erwachsenenbildung im Gebiet der Green Care. Darüber hinaus ist sie systemischer Naturcoach, Fachkraft für tiergestützte Intervention, Achtsamkeitstrainerin und Demenzbegleiterin.

