

**Qualifizierungsmaßnahme
„Fit und mobil im Alltag“
Schulung „Bewegungsassistent*in für Senioren im häuslichen Umfeld“
(30 LE)**

Ein bewegungsarmer Alltag prägt das Leben vieler Erwachsener. Zudem möchten Menschen **im Alter gerne so lange wie es geht mobil und selbstständig bleiben**.

Regelmäßige Bewegung spielt hier eine zentrale Rolle, insbesondere in der Prävention und Rehabilitation bestimmter Krankheiten (z.B. Demenz). Für ältere Menschen mit Unterstützungsbedarf bieten sich gute Möglichkeiten der **Aktivierung auch während der Betreuungszeiten**.

In Kooperation mit dem Fachbereich für Senioren der Stadt Dortmund und dem Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz wird diese Basisschulung für Betreuungskräfte angeboten, die mit erfolgreicher Teilnahme ein Zertifikat erhalten.



LSB NRW | Bowinkelmann

Interessierte Betreuungskräfte und Übungsleiter, die sich für die ehrenamtliche **Arbeit mit Senioren und Seniorinnen** oder eine Zusammenarbeit mit Seniorenzentren interessieren, können in einer Schulung **Kenntnisse und Kompetenzen zu Möglichkeiten der Bewegungsförderung im Betreuungsalltag erhalten**.

Termine der insgesamt 30 LE	Ort
11.10.23 (Mi) 17.10.23 (Di) 18.10.23 (Mi) 19.10.23 (Do) jeweils 09:30 – 15.30 Uhr	Ehemalige Hauptschule Innenstadt-West / Moellerstr. 3 / 44137 Dortmund > Zugang über den Schulhof
zusätzlich: 2 Hospitationen in einer Seniorensportgruppe	Details dazu werden im Lehrgang besprochen

Zielgruppe

- ehrenamtliche BetreuerInnen (geschult nach § 45b SGB XI + Basisqualifikation §8 AnFöVo) mit Freude an der Bewegung
- Leitungen von Seniorengruppen
- am Thema interessierte ÜbungsleiterInnen, GymnastiklehrerInnen, Rehabilitationspädagogen/-pädagoginnen

Anerkennungen

Die Teilnahme an der ausgeschriebenen Qualifizierungsmaßnahme

- wird mit 15 LE als Fortbildung durch den LSB NRW anerkannt und ermöglicht die Verlängerung der **ÜL-C- Lizenz/ SdÄ**.
- beinhaltet für Betreuungskräfte (nach § 45b SGB XI) des ehrenamtlichen Begleitservice der Stadt Dortmund eine Zulassung für die Anleitung von Bewegungsangeboten im häuslichen Alltag.

Allgemeine Teilnahmevoraussetzung

- Mindestalter: 17 Jahre
- Empfehlung: Erste-Hilfe-Schein

Inhalte

- . vielfältige Bewegungsideen aus den Bereichen Wahrnehmung, kleine Spiele und Materialerfahrung
- . Übungsbeispiele zur alltagsnahen Förderung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination (hier vor allem Gleichgewicht)
- . Möglichkeiten des Einsatzes von Musik / Hocker / Treppe/ Alltagsgegenstände für Kräftigungs -, Mobilisations- und Dehnübungen im persönlichen Alltag
- . Kommunikation und das Anleiten von Übungen in der Zielgruppe
- . Hintergrundwissen zu sportbiologischen Aspekten und Gesundheit
- . Sicherheitsaspekte
- . u.v.m.

Teilnahmegebühr

50,00 € mit Sportvereinsmitgliedschaft oder über Dortmunder gemeinnützige Institutionen

200,00 € ohne Sportvereinsmitgliedschaft

kostenfrei für TN des ehrenamtlichen Seniorenbegleitservice der Stadt Dortmund und des Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Region Dortmund

Organisation

warmes Mittagsessen inkl. Getränke

> bitte bequeme Kleidung und Hallenschuhe, bei Bedarf Schreibunterlagen mitbringen!

Leitung

Qualifizierungsteam des StadtSportBund Dortmund e.V.

Informationen und Anmeldungen bis zum 11.09.2023

StadtSportBund Dortmund e. V.

Frau Iris Peters

Beurhausstr. 16-18

44137 Dortmund

Tel: (0231) 50 -111 04

E-Mail: i.peters@ssb-do.de

Bitte Ihre Anmeldung senden an

**StadtSportBund Dortmund e. V. • Beurhausstr. 16 – 18 • 44137
Dortmund**

Informationen zu den Lehrgängen unter • Telefon: 0231/50 111 08/11 · Fax: 0231/50 111
10

Sammel - Anmeldung zum Lehrgang

Lehrgangstitel: 23 22501 Fit und mobil im Alltag Bewegungsassistent*in für Senioren **am:** 11.10.23
(Bitte vorbesprochenes Thema eintragen) (Datum der Fortbildung)

Institution _____ **meldet** _____ **Personen* zum Lehrgang an.**

***Die Daten der angemeldeten Personen sind in der nachfolgenden Liste aufgeführt.**
(Datengrundlage zur Erstellung von Teilnahmebescheinigungen)

Eine Kooperation mit Sportvereinen ist ausdrücklich erwünscht!

Wenn bereits eine Zusammenarbeit mit Sportvereinen besteht, bitte hier die Vereinsnamen nennen:

Bitte senden Sie die Rechnung an folgende Rechnungsanschrift:

Name der Institution	
Ansprechpartner/ E-Mail	
Straße	
PLZ/ Ort	

Wir erkennen die Allgemeinen Geschäftsbedingungen Qualifizierung (AGB Qualifizierung) des StadtSportBund Dortmund e. V. / der Sportjugend Dortmund für Lehrgänge an und verpflichte mich zur Entrichtung der Teilnahmegebühr.
Die vorstehenden personenbezogenen Daten werden zur Durchführung und Abwicklung des Lehrgangs gespeichert (siehe auch Pkt. 15 der AGB Qualifizierung und Merkblatt Datenschutz).

Datum und Unterschrift des Trägers: _____