



Ausbildung zum Senioren-Bewegungs-Begleiter

Impulse zur Einführung eines neuen Angebots für ÄLTERE am Beispiel des KSB Warendorf
Autorin: Heike Art

Grundlagen

Entwicklungszeitraum

Das Angebot „Ausbildung zum Senioren-Bewegungs-Begleiter“ wurde im KSB Warendorf entwickelt und an zwei Wochenenden im November/Dezember 2012 erprobt. Die Erfahrungen aus dieser Angebotsentwicklung werden als „gutes Beispiel“ auch anderen Partnern im Verbundsystem des Sports in NRW dargestellt – verbunden mit der Empfehlung das Angebot auch im eigenen Bereich einzuführen und die eigenen Erfahrungen dann wieder anderen Partnern zur Verfügung zu stellen.

Handlungsfeld

engagiert älter werden

Lebensphase(n)

Erwachsene mittleren Alters, Ältere

Zum Angebot

Idee/Modell

Der Kreissportbund Warendorf die Ausbildung zum Senioren-Bewegungs-Begleiter entwickelt. Die Idee dieses Projektes ist es, im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ Personen zu qualifizieren, die für ältere Menschen Bewegungsangebote offerieren.

Im Rahmen der Ausbildung werden praktische und theoretische typische Alltagssituationen von älteren Menschen thematisiert und über Kompetenzen und Ressourcen sowie Erkrankungen im Alter referiert.

Die ausgebildeten Senioren-Bewegungs-Begleiter können sich in Senioreneinrichtungen, bei der Nachbarschaftshilfe, in Alteneinrichtungen oder in Sportvereinen ehrenamtlich engagieren.

Zielgruppe

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die Interesse an Bewegung haben und dieses im Rahmen eines ehrenamtlichen Engagements weitergeben möchten. Oftmals wird die Übungsleiter-C Ausbildung von Interessenten mit 120 Lerneinheiten als zu umfangreich und zu aufwendig angesehen, so dass die niederschwellige Ausbildung zum Senioren-Bewegungs-Begleiter mit lediglich 30 Lerneinheiten eine Alternative darstellt.

Partner und Netzwerke

An der Maßnahme sind neben dem zuständigen Stadt-/Kreissportbund auch Sportvereine vor Ort sowie das Job-Center, welches interessierte arbeitslose Menschen akquirieren kann.

Nachhaltigkeit

Durch die Einführung einer Kursgebühr pro Teilnehmer/-in, würde der Großteil der Ausbildungskosten finanziert werden. Weitere finanzielle Zuschüsse von Kooperationspartnern wie Senioren- und Alteneinrichtungen, Sanitätshäusern, Krankenkassen und Apotheken könnte die Finanzierung der Ausbildung abrunden.

Zusätzlich muss gewährleistet sein, dass eine entsprechende Honorarkraft für die Leitung dieser Ausbildung qualifiziert ist.

Die Anrechnung der Ausbildung zum Senioren-Bewegungs-Begleiter mit 30 Lerneinheiten auf die Ausbildung zum Übungsleiter-C, würde zudem sicherlich noch die Attraktivität an der Teilnahme an weiteren Qualifizierungsmaßnahmen im organisierten Sport steigern.

Ansprechpartner

Kreissportbund Warendorf e.V.

Bettina Neuhaus

Tel.: 02382-781878

Email: ksbwaf1@t-online.de

Zur Organisation

Angebotsformen

Die Ausbildung umfasst 30 Lerneinheiten, die zu je 15 Lerneinheiten an zwei Wochenenden durchgeführt werden.

Für die Teilnehmer/-innen war die Ausbildung kostenfrei.

Sportstätten-/Raumbedarf

Zur Durchführung der Ausbildung ist eine gut ausgestattete Sporthalle notwendig. Sofern darüber hinaus noch ein Schwimmbad sowie ein geeignetes Außengelände verfügbar ist, können Wassergymnastik und Outdoor-Aktivitäten wie Nordic Walking oder Boule/Cross Boccia thematisiert werden.

Des Weiteren ist ein bestuhelter Schulungsraum für die theoretischen Themenblöcke vorteilhaft. Dieser sollte mit dem üblichen Equipment wie Beamer, Leinwand, Flipchart, Wandzeitungen und Metaplankarten inkl. Stiften ausgestattet sein.

Materialbedarf

Je umfangreicher die Sporthalle mit Kleingeräten ausgestattet ist, desto mehr Bewegungsangebote können vorgestellt werden. Nordic Walking Stöcke in verschiedenen Längen, Boule oder Cross Boccia Bälle.

Zeitressourcen

Die Ausbildung zum Senioren-Bewegungs-Begleiter muss einmalig konzipiert werden und dann ist dieses Programm universell auf jede Ausbildung übertragbar.

Die Festlegung der Ausbildungstermine sollte möglichst ein Jahr im Voraus erfolgen, damit alle gewünschten Hallen/Schulungsräume verfügbar sind.

Die konkrete Bewerbung dieser Ausbildung empfiehlt sich drei Monate vor Angebotsbeginn zu starten

Stolpersteine

Es haben sich weder bei der Planung noch bei der Durchführung des Angebotes in Warendorf Stolpersteine aufgetan.

Anforderungen an die Leitung des Angebots

Die Ausbildung muss vom KSB beworben werden und entsprechende Angebotsflyer mit Programmanschau und Anmeldeformulare erstellt und verteilt werden.

Die Honorarkraft muss vom LSB qualifiziert sein.

Weitere Arbeitshilfen

Ausschreibungstext zur Angebotseinführung

Der XXX möchte strukturelle Voraussetzungen zur Vernetzung des organisierten Sports mit den Akteuren des Senioren-, Gesundheits-, Bildungs-, Arbeits- und Sozialsektors schaffen.

Zur Umsetzung dieser Idee suchen wir Menschen, die sich gerne bewegen und dieses Interesse mit älteren Menschen teilen und weitergeben möchten.

- **Ziel des Angebots**

Ausbildung zum Senioren-Bewegungs-Begleiter verfolgt das Ziel, Menschen zu befähigen, ein zukünftiges ehrenamtliches Engagement mit niederschwellige Bewegungsangeboten in einer Senioren- oder Alteneinrichtung, bei der Nachbarschaftshilfe oder im Sportverein übernehmen zu können.

- **Inhalte**

In dieser Ausbildung beschäftigen Sie sich theoretisch und praktisch mit der Alltagssituation älterer Menschen. Sie erhalten Informationen über typische Alterserkrankungen, aber auch über Kompetenzen und Ressourcen älterer Menschen. Ergänzt wird dies durch hilfreiches Wissen zur Kommunikation und Bewegung. Weitere Themen sind das Verhalten in Notfällen. Zudem erleben Sie eine Einführung in die Grundlagen von Ausdauer, Kraft und Koordination. Kleine Spiele zur Kommunikation sowie Sicherheitsaspekte und der Umgang mit der Zielgruppe runden die Maßnahme ab.

- **Zielgruppe und Bedingungen zur Teilnahme**

Diese Ausbildung richtet sich an Menschen, die sich selber gern bewegen und dies gern andere ältere Menschen weitergeben möchten, aber das notwendige Rüstzeug aus dem Bereich Bewegung und Sport fehlt.

Es gibt keine Altersbeschränkung für die Teilnehmer/-innen.

- **Termin und Ort**

Der Inhalt der 30 Lerneinheiten wird an zwei Wochenenden übermittelt.

z.B. Hachen, Fr. 19:00 – 20:30 Uhr, Sa. 09:00 – 22:00 Uhr und So. 09:00-11:15 Uhr mit Übernachtung in Doppelzimmern mit Vollpension. Zur Anreise steht ein Kleinbus zur Verfügung, der kostenfrei genutzt werden kann.

Sporthalle vor Ort: Sa 09:00 – 17:30 Uhr, So 09:00 – 13:00 Uhr ohne Übernachtung, ohne Verpflegung, Anreise in Eigenregie.

- **Anmeldeverfahren**

Schriftlich an den entsprechenden KSB.

Programm

Ausbildung zum Senioren-Bewegungs-Begleiter

- **Einführungstext**
Der KSB XXXX möchte strukturelle Voraussetzungen zur Vernetzung des organisierten Sports mit den Akteuren des Senioren-, Gesundheits-, Bildungs-, Arbeits- und Sozialsektors schaffen.
Zur Umsetzung dieser Idee suchen wir Menschen, die sich gerne bewegen und dieses Interesse mit älteren Menschen teilen und weitergeben möchten.
Ziel der Ausbildung zum Senioren-Bewegungs-Begleiter ist es, Menschen zu befähigen, ein zukünftiges ehrenamtliches Engagement mit niederschwellige Bewegungsangeboten in einer Senioren- oder Alteneinrichtung, bei der Nachbarschaftshilfe oder im Sportverein übernehmen zu können.
An zwei Wochenenden werden die Inhalte der Ausbildung vermittelt.
Termine:
Diese Ausbildung ist kostenfrei für alle Teilnehmer/-innen.
- **Kommentiertes Programm** (zeitlich und inhaltlich strukturiert)

Beispiel:

1. Wochenende

Freitag

- 19.00 Uhr Aller Anfang ist nicht schwer, wer sind die anderen – bitte sehr?
- *Begrüßung*
 - *Formalitäten*
 - *Vorstellung der Lehrgangseitung*
 - *Informationen*
- 19.30 Uhr Lehrgangseinstieg
- *Bewegtes Kennenlernen*
 - *Spiel- und Bewegungsformen, die das gemeinsame, kommunikative Miteinander initiieren und fördern*
 - *Kommunikation als ein wesentlicher Bestandteil der Förderung älterer Mitmenschen*
- 20:30 Uhr Ende des ersten Lehrgangstages

Samstag

- 09.00 Uhr Thema „älter werden, älter sein“
- *Auseinandersetzung mit dem Thema*
 - *Gedankenaustausch in Kleingruppen*
 - *4-Ecken-Talk*
 - *Vortrag der Lehrgangseitung*
 - *Eintauchen in die Lebens- und Gedankenwelt älterer Menschen*
 - *Lebenswirklichkeit, Lebensumstände älterer Menschen in Deutschland*
 - *Demografischer Wandel, aktuelle Situationen im Sport der älteren Menschen*
- 10.30 Uhr Sport der Älteren
- *Praxis mit verschiedenen Beispielen aus Sportangeboten für Ältere*
 - *Fitness und Leisten*
 - *Prävention und Bildung*
 - *Erleben und Wohlfühlen*
 - *Denken und Lernen*

- *Die Sporthalle als ein Übungsfeld für den Alltag*
- *Die Sporthalle als ein Ort des freudvollen miteinander Erleben, Üben und Kommunizieren*
- *Ausgehend von den inhaltlichen Aspekten eines gesundheitsorientierten Sport- und Bewegungsangebotes für Ältere sollen wesentliche methodische und gestalterische Elemente und Kennzeichen erlebt werden.*

12.00 Uhr	Mittagspause
14.00 Uhr	Die Welt ist größer als eine Sporthalle – Outdoor, ab in die Kälte <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Erleben von Aktivitäten außerhalb der Sporthalle</i>
15.30 Uhr	Kaffeepause
16.00 Uhr	„Aktiv und bewegt älter werden“ – Training rund um den Alltag <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Förderung von Kraft, Koordination und Ausdauer im bewegten Miteinander</i> ● <i>Ältere Menschenwünschen sich möglichst lange ohne die Hilfe anderer auskommen zu können, daher liegt auch hier das Hauptaugenmerk auf der Förderung der Fähigkeit alltägliche Situationen besser bewältigen zu können</i> ● <i>Dazu notwendig ist die Erhaltung einer möglichst weitreichenden Mobilität</i>
19.00 Uhr	„Aktiv werden in der Bundesrepublik“ <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Altersbegriff und Selbsterfahrung</i> ● <i>Meine Bewegungsbiographie</i> ● <i>Die Zielgruppe der Älteren</i>
20.30 Uhr	Die „gesellige“ Seite des Sports <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Kegelspiele</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Der Wunsch älterer Menschen nach gemeinsamen Aktivitäten im Kreise der Bekannten und Freunde endet nicht mit dem Abschluss einer Sportstunde</i> ○ <i>Der Sport bietet eine überaus große Palette vielfältiger Bewegungsmöglichkeiten auch außerhalb der Sporthalle</i>
22.00 Uhr	Ende des zweiten Lehrgangstages
Sonntag 09.00 Uhr	Letzte Praxiseinheit – „Fit im Kopf, flott in den Beinen“ <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Ein bunter Mix für Kopf und Beine</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Eine – wissenschaftliche unbegründete – Furcht ist es, dass der Alterungsprozess automatisch mit nachlassender Intelligenz und Defiziten geistiger Fähigkeiten verbunden ist. Gerade Sport und Bewegung bieten bei entsprechender inhaltlicher Ausrichtung die Chance, positive Trainingseffekte zu erzielen.</i> ● <i>Spiel-, Bewegungs- und Übungsaufgaben mit und ohne Geräte</i> ● <i>Koordinative Förderung im Alter von „einfach bis ganz schön schwer“</i> ● <i>„Was man weiß, was man wissen sollte“: Altersveränderungen des Koordinationsvermögens</i>

- 10.30 Uhr Lehrgangsabschluss mit Reflexion
- *Mit einer Abschlussrunde, verbunden mit der Möglichkeit, noch offene Fragen der Teilnehmenden zu klären, möchten wir das Wochenende beenden*
- 11.15 Uhr Ende des dritten Lehrgangstages

2. Wochenende

Samstag

- 09.00 Uhr Begrüßung, Formalien, Lehrgangsprogramm
- 09.45 Uhr Warmwerden mit der Gruppe und den örtlichen Gegebenheiten
- 10.30 Uhr Kaffeepause
- 10.45 Uhr Stühle sind nicht nur zum Sitzen geeignet Teil I (Sitzgymnastik)
- 11.30 Uhr Stühle sind nicht nur zum Sitzen geeignet Teil II (Sturzvorbeugung)
- 12.15 Uhr Mittagpause
- 12.45 Uhr Veränderungen des menschlichen Körpers mit zunehmendem Alter und die daraus resultierenden Konsequenzen für Bewegungsangebote
- 14.15 Uhr Förderung der sportmotorischen Komponenten Kraft und Ausdauer im Sport der Älteren Teil 1
- 15.00 Uhr Kaffeepause
- 15.15 Uhr Förderung der sportmotorischen Komponenten Kraft und Ausdauer im Sport der Älteren Teil 2
- 16.00 Uhr Möglichkeiten des Stundenabschlusses
- 16.45 Uhr Vorbereitung der TN-Einheiten
- 17.30 Uhr Ende des vierten Lehrgangstages

Sonntag

- 09.00 Uhr Durchführung der TN-Planungen vom Vortag
- 10.30 Uhr Kaffeepause
- 10.45 Uhr Sturzprävention im Rahmen sportlicher Übungsmöglichkeiten in der Halle
- 12.15 Uhr Auswertung und Abschlussgespräch
- 13.00 Uhr Ende des fünften Lehrgangstages

Hinweise:

Dieser Programmvorschlag stellt nur ein Grundgerüst dar. Je nach Angebotsform wird die Struktur den entsprechenden Gegebenheiten angepasst.

Die Methodenauswahl zur Vermittlung der Inhalte bleibt der Leitung überlassen.