

PRAXISSEMINAR

für Fachkräfte in Pflege und Betreuung, Alltagsbegleiter und ehrenamtlich Tätige in der Begleitung von Menschen mit Demenz (- abeianet aemäß §§ 53c und 45a SGB XI -)

„FIT IM KOPF – AKTIV IM LEBEN“ – GEHIRNGESUNDHEIT IM ALTER (NeuroKinetik® - Spezial)

Vielen älteren Menschen fällt es zunehmend schwer, ihren Alltag motorisch und kognitiv zu bewältigen. Kraft, Schnelligkeit, Gleichgewicht, Bewegungskoordination und Eigenwahrnehmung nehmen ab und auch das Gehirn ist von zunehmenden Abbauprozessen betroffen. So braucht es länger und benötigt mehr Ressourcen zur Aufnahme und Verarbeitung von Informationen und Sinneseindrücken (Töne, Bilder, Gerüche...). Gedächtnis, Konzentration, Aufmerksamkeit und Lerngeschwindigkeit lassen nach, die Komplexität von Netzwerken in einigen Gehirnarealen nimmt ab. Neben diesen altersbedingten Faktoren spielen auch Gehirnerkrankungen, wie z.B. Demenz, eine Rolle bei der Degeneration der Gehirne älterer Menschen.

Viele Senioren nehmen diese Prozesse als gegeben und unabänderlich hin, aber stimmt das? Neue Erkenntnisse der Neurowissenschaften legen nahe, dass man dem geistigen Verfall nicht einfach ausgesetzt ist, sondern vor allem präventiv oder Therapie unterstützend einiges tun kann.

In diesem Seminar beleuchten wir die beeinflussbaren Faktoren für die Gehirngesundheit im Alter (Bewegung, Ernährung, Stress, Schlafmangel, Gehirnentzündungen...) und setzen uns mit dementiellen Erkrankungen und deren Prävention auseinander. In der Praxis lernen Sie vielfältige neurokinetische „Tisch- und Stuhlübungen“ kennen, die ohne viel Materialaufwand auch in der Einzelbetreuung durchgeführt und auch bei bereits beginnender Demenz oder eingeschränkter Mobilität unterstützend eingesetzt werden können.

Die spezifischen Kursthemen werden umrahmt von Erfahrungsaustausch und Reflexion.

Termin: 16.10.2026, 09:00 – 17:00 Uhr (8 Ustd.)

Referent: Beate Esch
(Diplom-Sportwissenschaftlerin, NeuroKinetik®-Ausbilderin, DJK-Sportreferentin)

Ort: Begegnungsstätte Gerberstraße, Gerberstraße 7, 40699 Erkrath

Kosten: 100,00 €

Information: 0211 24 95 223 oder fachstelle-demenz@caritas-mettmann.de

Anmeldung über das Anmeldeformular