

So wichtig wie die tägliche Pflege

Lassen Sie sich von AOK-Experten der Sturzprävention von Grund auf schulen oder frischen Sie Ihr Wissen auf. Unsere Fachleute kommen nach Vereinbarung zu Ihnen. Auf neuestem Stand von Theorie und Praxis wissen sie, wie Maßnahmen zur Sturzprävention sowie Übungen und kleine Aktivierungen in den Alltag integriert werden können.

Unser Ziel:

- Durchführung von Kraft- und Balanceübungseinheiten sowie Miniaktivierungen
- Aufbau regelmäßiger Gruppenangebote zur Sturzprävention
- Integration der Sturzprävention in Seniorengruppen

Unterstützt die Ziele von
in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

**Vereinbaren Sie jetzt
mit uns einen Termin!**

AOK – Die Gesundheitskasse
für Niedersachsen
Servicezentrum Meppen
Marita Weiner
Kuhstr. 50
49716 Meppen
Telefon 05931 / 809 58 641
Telefax 0511 / 28533-58641
E-Mail: marita.weiner@nds.aok.de



Aktiv bleiben

Sturzprävention

AOK
Die Gesundheitskasse.



Weitere Informationen

www.aok-gesundheitspartner.de/nds/pflege/sturzpraevention/

www.aktivinjedemalter.de

Schulungs- angebote

Qualifizierung für Einsteiger
und Profis der Altenpflege und
der Seniorenbetreuung

Mehr Kraft und Sicherheit für Senioren

Etwa ein Drittel der Menschen über 65 Jahre stürzt mindestens einmal jährlich, bei den Heimbewohnern ist es jeder zweite. Nicht selten sind lebensbedrohliche Verletzungen die Folge, die operiert und langwierig behandelt werden müssen.

Gute Gründe für die AOK, Sie als Profi in der Alten- und Seniorenbetreuung mit einem erprobten Angebot zu qualifizieren, das von Experten der Sturzprävention durchgeführt wird.

Nutzen Sie unser kostenfreies Angebot und tragen Sie dazu bei, die Mobilität und Eigenständigkeit von Senioren zu erhalten und zu fördern, ihre Lebensqualität und ihr Wohlbefinden zu verbessern und Stürzen und deren Folgen vorzubeugen.

Für Mitarbeiter in voll- und teilstationären Einrichtungen

Für Profis, die Seniorengruppen in der Sturzprävention anleiten und Miniaktivierungen im Pflegeprozess anwenden wollen.



Für Leiter von Seniorengruppen

Die Teilnehmer erfahren von Grund auf, wie sie in Gruppentreffen 15 Minuten bewegtes Zusammensein mit Elementen der Sturzprävention durchführen.

Fünf Termine
(20 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)
Balance- und Krafttraining in Theorie und Praxis
Übungsorientierte Fortbildung, unter anderem mit Geräten.
Alle Übungen sind einfach, schnell umsetzbar und in den Gruppenablauf integrierbar

Für Berufsfachschüler der Altenpflege

Berufsanfänger lernen die Sturzprävention in Theorie und Praxis kennen. Sie erlernen Aktivierungsmaßnahmen und können diese am Ende der Schulung in den Pflegealltag integrieren.

Vortrag
Einführung in die Sturzprävention
Schulung, 6 Stunden
Balance- und Krafttraining in Theorie und Praxis unter Einsatz von Miniaktivierungen und verschiedenen Geräten.
Übungsorientierte Fortbildung, unter anderem mit Geräten



Ehrenamtliche
Seniorengruppenleiter(innen)
DUO – Seniorenbegleiter(innen)
Pflegebegleiter(innen)
im Landkreis Emsland

Fachbereich:

Soziales, Senioren- und Pflegestützpunkt
Ansprechpartner:

Frau Knoll

Gebäude: Flügel/Zi.-Nr.

Kreishaus I F 255 EG

Telefon-Vermittlung 05931 44-0
Telefax 05931 44-391255

Internet: <http://www.emsland.de>
E-Mail: kerstin.knoll@emsland.de

Datum u. Zeichen Ihres Schreibens:

Mein Zeichen:
50/255 kn

☎ Durchwahl:
05931 44-1255

Meppen
Datum: 05.08.2015

Gleichgewichtstraining für Senior(inn)en - „Kraft und Balance als Sturzprävention“

Sehr geehrte ehrenamtliche Seniorengruppenleiter(innen), DUO – Seniorenbegleiter(innen) und
Pflegebegleiter(innen),

in Kooperation mit der AOK bietet Ihnen der Seniorenstützpunkt eine kostenfreie Fortbildung
an, mit der Sie in der Lage sind, ein 15minütiges Gleichgewichtstraining niederschwellig und
effektiv durchzuführen: regelmäßig, dezentral, wohnortnah, nachhaltig, z. B. in regelmäßigen
Seniorengruppentreffen, sowie mit „Ihren“ Senior(inn)en bzw. pflegenden Angehörigen.

An fünf Terminen mit jeweils 4 UE werden Sie befähigt, ein 15minütiges Bewegungsangebot
zum Thema „Kraft und Balance als Sturzprävention“ durchzuführen.

Die Fortbildung beginnt am

**Montag, 21. September 2015, von 14.30 Uhr bis 18.00 Uhr
im Kreishaus Meppen, Ordeniederung 1, 49716 Meppen
1. OG, Sitzungszimmer 1.**

Alle weiteren Termine finden statt, jeweils Montags von 14.30 – 18.00 Uhr, am

- 28.09.2015 im Sitzungszimmer 2
- 19.10.2015 im Sitzungszimmer 1
- 02.11.2015 im Sitzungszimmer 1
- 16.11.2015 im Sitzungszimmer 1

**Referentin: Marita Weiner (Gesundheitsmanagement Prävention) AOK – Die
Gesundheitskasse für Niedersachsen im Servicezentrum Meppen**

Bitte denken Sie an bequeme Kleidung, flache Schuhe sowie Schreibunterlagen.

Hausadresse:
Kreishaus I, Ordeniederung 1, 49716 Meppen

Sprechzeiten:
Mo. - Do. 08:30-12:30 Uhr u. 14:30-16:00 Uhr
Fr. 08:30-13:00 Uhr
Busverbindung: Linie 933, Haltestelle Kreishaus

Bankverbindungen:
Sparkasse Emsland (BLZ 266 500 01) 1 339
EVb Meppen (BLZ 266 614 94) 120 050 000
Postbank Hannover (BLZ 250 100 30) 12 132 306

IBAN: DE39 2665 0001 0000 0013 39, BIC: NOLADE21EMS
IBAN: DE67 2666 1494 0120 0500 00, BIC: GENODEF1MEP
IBAN: DE36 2501 0030 0012 1323 06, BIC: PBNKDEFF250



Erfahrungen der AOK mit der Fortbildung bestätigen, dass durch so ein installiertes Angebot langfristig Schutzfaktoren aufgebaut werden und sturzpräventiv wirken.

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem beigefügten Flyer.

Um eine verbindliche Anmeldung im Seniorenstützpunkt unter der Telefonnummer 05931 44-1255 und per E-Mail an seniorenstuetzpunkt@emsland.de bis zum 14.09.2015 wird gebeten.

Mit freundlichem Gruß

Im Auftrag



Kerstin Knoll
(SPN) Seniorenstützpunkt

