



22 + 23. Januar / 19. Februar 2024

von 8:30 bis 16:00

Ort : Gero - Kompetenzzentrum für Altersfragen
20 rue de Contern L-5559 Itzig

Organisator: GeroPRO

!! op Lëtzebuergesch

Sie werden während dieser Fortbildungstage Konzepte kennen lernen, die Kinaesthetics für Ihre Bewegungskompetenz und Gesundheitsentwicklung anbietet. Hier einzelne Themen:

- . den eigenen Bewegungsspielraum im Arbeitstag erweitern - *besondere Bewegungsfähigkeiten sind hier nicht erforderlich*
- . sich in Bewegung an die Möglichkeiten und Bedürfnisse der hilfsbedürftigen älteren Menschen anpassen.
- . den Umgang mit Gewicht neu entdecken: heben, manipulieren, Kraft einsetzen.... oder bewegen, begleiten und sanft steuern.

Das Lernen in Kinaesthetics-Kurse beginnt mit dem "*Achten auf sich selbst*" - in der eigenen Erfahrung und im Tun. Diese ungewohnte Art, Lernen mit Bewegen zu verknüpfen, ermöglicht dem Teilnehmer:

- die Rolle der eigenen Bewegung in Gesundheits- und Lernprozessen konkret zu verstehen und zu vertiefen
- die eigenen Annahmen über Gesundheit, bei sich und dem hilfsbedürftigen Menschen, zu überprüfen und anpassen
- Bewegungssensibilität und Handlings-Kompetenz mit Bewohnern zu entwickeln

Lernmethode

- Bewegungslehre im eigenen Körper – in real time - *sich verstehen*
- Bewegungserfahrungen und Anleitungen mit Partnern / mit Bewohner
- berufliche Aktivitäten aus dem Arbeitsfeld anhand der Kinaesthetics Konzepte neu bearbeiten

Sprache

Lëtzebuergesch (Dokumentation nach Wunsch auf deutsch oder französisch, bitte bei der Anmeldung angeben)

Zum mitbringen

Warme Antirutsch-Socken, eventuell eine Decke und ein Kissen (bequem am Boden), zwei Handtücher, etwas zum Schreiben. Bitte achten Sie auf bequeme Kleidung.

Referentinnen

Daniela Fochs-Bohn / Doris Schneider-Peter

Ihre Anwesenheit am 1. Tag des Kurses ist für den guten Ablauf des Kurses erforderlich.

Wir möchten Ihnen die Möglichkeit bieten, an einer **Praxisbegleitung** in ihrer Institution, mit der Kursleiterin oder den Kinaesthetics zertifizierten Anwendern vorort, in respektvoller Interaktion mit den Bewohnern, während oder nach diesem Kurs teilzunehmen. Wir werden dieses Angebot zusammen besprechen und falls gewünscht organisieren. Dies selbstverständlich im Rahmen der Möglichkeiten innerhalb der Institution und ohne den üblichen Arbeitsablauf der Mitarbeiter zu stören.

Mat frëndleche Gréiss a bis geschwënn