

## moment! – motorisches und mentales Training für Menschen mit Demenz

Die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland unterstützt in Zusammenarbeit mit der LZG-Akademie der Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz gGmbH die Kooperation von Vereinssport und Pflege durch Umsetzung des Projektes „**moment!** motorisches und mentales Training für Menschen mit Demenz“ im stationären und teilstationären Pflegesetting.



© iStock.com/FredProese

## moment!

moment! ist ein Angebot der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland im Rahmen ihres Programms „Prävention in der Pflege – in stationären und teilstationären Einrichtungen in Rheinland-Pfalz und im Saarland“.

Im Zuge dessen fördert die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland nach bereits ersten erfolgreichen Veranstaltungen in den letzten zwei Jahren auch in 2020 wieder Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen für vier spezielle Präventionsprogramme. Zielgruppe sind je nach Angebot Pflegekräfte, Betreuungskräfte nach § 53c SGB XI, Hauswirtschafts- und Küchenfachkräfte, Übungsleiter, freiwillig Engagierte etc.

Durch Integration eines oder mehrerer Präventionsprogramme in den Pflegealltag können sowohl die Gesundheitspotenziale der Pflegebedürftigen unterstützt und gefördert, als auch ihre Lebensqualität verbessert werden. Nicht zuletzt lassen sich durch Präventionsmaßnahmen steigende Pflegeanforderungen hinauszögern. Damit setzt sich die AOK für die Gestaltung gesundheitsfördernder Lebensbedingungen in den Pflegeeinrichtungen ein.

Prävention in der Pflege – in stationären und teilstationären Einrichtungen in Rheinland-Pfalz und im Saarland

**Alltagstraining MAKS®**  
Gruppenangebot im stationären Setting



**Bewegung moment!** –  
motorisches und mentales  
Training für Menschen mit  
Demenz



**Ernährung**  
Umsetzung des DGE-  
Qualitätsstandards für  
die Verpflegung



**Spaß / Lebensfreude  
Rollator-Tanz**  
Förderung sozialer und  
kultureller Teilhabe



- ! Weitere Informationen zu allen Programmen finden Sie auch unter [www.aok-gesundheitspartner.de](http://www.aok-gesundheitspartner.de) und [www.lzg-akademie-rlp.de](http://www.lzg-akademie-rlp.de) (dort: Prävention in der Pflege)



Fortbildungen  
für Fachkräfte  
zur Gestaltung  
eines **gesundheits-  
fördernden  
Pflegealltages  
2020**

Motorisches und mentales Training  
für Menschen mit Demenz:

# moment!

Prävention in der Pflege – in stationären und teilstationären  
Einrichtungen in Rheinland-Pfalz und im Saarland

Gesundheit in besten Händen

[aok.de](http://aok.de)

© iStock.com/Horsche

## Was ist **moment!**?

Ziel von **moment!** ist die Bildung von Bewegungsgruppen für Menschen mit Demenz in stationären oder teilstationären Pflegeeinrichtungen.

Zur Umsetzung von **moment!** werden Tandems aus Akteuren der Bereiche Vereinssport und Pflege ausgebildet. Diese werden befähigt, regelmäßige „**moment!**“-Bewegungsgruppen anzubieten.

### Ziele:

- Erhaltung der kognitiven Fähigkeiten
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Kräftigung der Muskulatur
- Erhaltung der Alltagskompetenzen
- Spaß an Bewegung und soziales Miteinander

### Gesellschaftspolitisch verfolgt das Projekt folgende Ziele:

- Sensibilisierung der Öffentlichkeit für Demenz als Familienthema
- Stärkung der Teilhabemöglichkeiten von Menschen mit Demenz am gesellschaftlichen Leben

Das Bewegungsangebot erfolgt einmal wöchentlich für eine Stunde in kleinen Gruppen, auf Wunsch auch mit Teilnahme der Angehörigen.

Als Grundlage für die Umsetzung von **moment!** in Rheinland-Pfalz und im Saarland dient das zwischen 2010 und 2013 vom Land Hessen geförderte Modellprojekt „**moment!** – motorisches und mentales Training für Menschen mit Demenz“, entwickelt durch die Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen gemeinsam mit der Diakonie Hessen.

## Die Fortbildung

Die Fortbildung beinhaltet **fünf Präsenztage** und erstreckt sich über einen Zeitraum von drei Monaten, so dass zwischenzeitlich im Rahmen von Hospitationen in den Pflegeeinrichtungen Praxiserfahrungen gesammelt werden können.

Die Qualifikation ist als Lernerfahrung im Tandem angelegt. Zwei Personen aus unterschiedlichen Institutionen (Pflegeeinrichtungen und Sportverein) bilden gemeinsam ein Team und wirken als solches in ihre lokalen Praxisfelder hinein. Idealerweise finden die Tandems sich bereits im Vorfeld der Fortbildung. Andernfalls unterstützen wir Sie gerne bei der Bildung der Tandems.

## Inhalte der Fortbildung

- Demenz - Theorieinput
- Alterssimulation
- Biografiearbeit
- Gedächtnistraining (in Bewegung)
- Sitzgymnastik
- Koordination und Bewegung im Alter
- Kräftigungsübungen
- Tänze im Sitzen und in der Bewegung
- Sturzprophylaxe
- Yoga, Atmung, Entspannungsübung
- Beispiele für den Stundenaufbau/-ablauf

### Zielgruppen:

- Betreuungskräfte nach § 53c SGB XI, Pflegekräfte, freiwillig Engagierte aus Pflegeorganisationen
- Übungsleiter/innen (mit 120stündiger Übungsleiterausbildung für Erwachsene/Ältere)
- freiwillig Engagierte und Multiplikator/innen aus niedrigschwelligen Betreuungsformen für Menschen mit Demenz

### Materialien:

Sie erhalten ein Handbuch und ein Zertifikat zum Fortbildungsabschluss.

## Termine und Anmeldung

Die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie unter **www.lzg-akademie-rlp.de** (dort: Prävention in der Pflege) Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich. Die Fortbildungen sind kostenfrei.

### Termine 2020

#### Koblenz

06. und 07. April  
19. und 20. Mai  
02. Juli

#### Kaiserslautern

25. und 26. Mai  
29. und 30. Juni  
19. August

### Für Rückfragen wenden Sie sich bitte an:



LZG-Akademie  
der Gesundheitsförderung  
in Rheinland-Pfalz gGmbH

### LZG-Akademie der Gesundheitsförderung gGmbH

Hölderlinstraße 8  
55131 Mainz

Ihre Ansprechpartnerin:

Martina Stöck

☎ 06131 46488-58

✉ mstoeck@lzg-akademie-rlp.de

- 📌 Termine, Anmeldeschluss sowie weitere Informationen finden Sie auch auf unserer Homepage unter **www.lzg-akademie-rlp.de** (Prävention in der Pflege)

