

## Angebote für Einrichtungen der stationären und ambulanten Altenpflege

### Qualifizierungsangebote

#### für Mitarbeitende und pflegende Angehörige

- Rollator-Training
- Gehtraining und Gangschulung
- Hockergymnastik
- Gelenke beweglich halten
- Sturzprophylaxe
- „Der Bewegende Flur“
- Sport für Menschen mit Demenz
- Bewegtes Gedächtnistraining
- Koordinations- und Gehirntraining
- Alltagsbewegungen fördern und stabilisieren
- Vorträge zu gesundheitsrelevanten Themen
- u.v.m.

### Bewegungsangebote

#### für pflegebedürftige Personen

- Rollator-Training
- Gehtraining und Gangschulung
- Sturzprophylaxe
- Hockergymnastik
- Tänze im Sitzen
- u.v.m.

#### für Mitarbeitende aus den Einrichtungen

- Stressbewältigung und Entspannung
- Wirbelsäulengymnastik
- Yoga und Pilates
- u.v.m.

Sprechen Sie uns an. Gerne unterstützen wir Sie bei der Umsetzung Ihrer Ideen.

### Kontakt



#### Kreissportbund Gütersloh e.V.

Am Reckenberg 6  
33378 Rheda-Wiedenbrück  
Email: [ksb@gt-net.de](mailto:ksb@gt-net.de)  
[www.ksb-gt.de](http://www.ksb-gt.de)

#### Ansprechperson:

Franziska Tegethoff  
Tel.: 05241 - 85 1456  
Email: [Franziska.Tegethoff@gt-net.de](mailto:Franziska.Tegethoff@gt-net.de)

## KREISSPORTBUND GÜTERSLOH

Mitglied im Landessportbund Nordrhein-Westfalen

Sport und Pflege: Hand in Hand

## Bewegungsoperationen mit Alteneinrichtungen

Dahin gehen, wo alte Menschen leben



## Bewegung ist der Schlüssel

Körperliche Aktivität liefert insbesondere im hohen Alter einen wertvollen Beitrag zur Gesunderhaltung und Steigerung der Lebensqualität. Regelmäßige Bewegung erhält sowohl die Selbstständigkeit als auch die Alltagskompetenzen und kann eine zunehmende Immobilität verzögern.

Durch die Teilnahme an Bewegungsangeboten vor Ort erleben pflegebedürftige ältere Menschen Gemeinschaft und Freude an Spiel und Sport.

**Einbußen bei der Mobilität stellen ein erhebliches Risiko dar und können schwere gesundheitliche Folgen mit sich bringen. Daher gilt es die Mobilität zu erhalten bzw. zu fördern.**

- Expertenstandard Erhaltung und Förderung der Mobilität in der Pflege ( 2020 ) -

Ausgehend vom Modellprojekt „Bewegende Alteinrichtungen und Pflegedienste“ (2016 - 2022) des Landessportbundes NRW, setzt der Kreissportbund Gütersloh auf den Ausbau von Bewegungsangeboten für hochaltrige Menschen in stationären und ambulanten Lebenswelten.

Die aus der Projektmitarbeit gewonnenen Erfahrungen werden genutzt, um Bewegungsk Kooperationen zwischen Sportvereinen und Alteinrichtungen im Kreis Gütersloh zu initiieren und aktiv zu begleiten.

## Der Kreissportbund Gütersloh unterstützt

- Aufbau von Kooperationen zwischen Sportvereinen und Einrichtungen der stationären/ ambulanten Altenpflege
- Ausbau der Qualifizierungsmaßnahmen für Multiplikatoren



- Erweiterung gesundheitsorientierter Angebote für Mitarbeitende aus Einrichtungen der Altenpflege
- Ausbau der Bewegungsangebote für pflegebedürftige Personen
- Einbeziehung von pflegenden Angehörigen
- Quartiersentwicklung: Angebotsöffnung für Quartiersbewohner\*innen

## Gewinn für alle

### Sportvereine

- erreichen neue Zielgruppen: Bewohner\*innen, Mitarbeitende, Angehörige und Interessierte aus der Nachbarschaft, welche Sportangebote nutzen oder sich im Sportverein engagieren.
- können durch die Kooperation Bewegungsräume in den Einrichtungen auch für andere Vereinsmitglieder nutzbar machen.

### Alteinrichtungen und Pflegedienste

schaffen durch neue Bewegungsangebote mehr Lebensqualität und Wohlbefinden für Bewohner\*innen, Angehörige und Mitarbeitende.



### Pflegebedürftige ältere Menschen

fördern durch die Bewegungsangebote ihre Mobilität und Selbstständigkeit. Sie erhalten ihre Alltagskompetenzen und beugen gesundheitlichen Problemen vor.

### Quartiere

sind bewegte und gesundheitsförderliche Lebensorte.