



Fortbildungskatalog 2012



Inhaltsverzeichnis

Thema	Seite
Vorwort	8

Allgemeine Fortbildungsveranstaltungen

Januar

Hygiene-Einweisung	9
Gips- Workshop	10
Hygiene	11
Hygiene	12

Februar

Umgang mit Furcht und Verunsicherung	13
Gesund bleiben im Schichtdienst	14
Medikamenten- Fortbildung	15
Neue Entwicklungen in der Hämotherapie	16

März

Hygiene-Einweisung	17
Kinästhetik Grundkurs	18
Work- Life- Balance	19
Pflegedokumentation	20
Hypnose	21
Hygiene	22
Hygiene	23
Sudden infant death (SIDS)	24

April

Seminar in Sterben und Würde	25
Portalanlagen	26

Rückenschule- Heben und Tragen-	27
MPG- Schulungen	28
Betriebliche Suchtprävention	29
<u>Mai</u>	
Umgang mit Sterben und Tod	30
Erfolgsfaktor Sinn und der Königsweg der Burnout Prävention	31
Professioneller Umgang mit Mobbing	32
<u>Juni</u>	
Kinästhetik-WS für MA aus dem Röntgen	33
Hygiene-Einweisung	34
Umgang mit unfairen Angriffen	35
„ Königsdisziplin Kundenorientierung“	36
<u>Juli</u>	
Qigon- Kraft der inneren Mitte	37
Portanlagen	38
<u>September</u>	
MPG- Schulung	39
Hygiene-Einweisung	40

Rechtliche Vorgaben im Umgang mit Arzneimitteln	41
Die neue Schlagfertigkeit	42
Sag nicht ja, wenn du nein sagen möchtest	43
Hypnose	44
Rückenschule- Heben und Tragen-	45
Seminar in Würde Sterben	46
<u>Oktober</u>	
Hygiene	47
Hygiene	48
Seminar Work-Life- Balance	49
Das Ablehnungs- und	50
Verweigerungsverhalten Demenzkranker	
Team- Coaching für Leitungen	51
Mobbing	52
<u>November</u>	
Umgang mit Sterben und Tod	53
Seminar Konfliktmanagement	54
Kunden überzeugen mit Kompetenz und Sympathie erfolgreich im Erstgespräch	55
<u>Dezember</u>	
Hygiene-Einweisung	56
Aufbaukurs Kinästhetik	57
<u>Workshop Kinästhetik</u>	
Workshop Kinästhetik Bremervörde	58
Workshop Kinästhetik Zeven	59
<u>Strahlenschutzbelehrung</u>	60
<u>Angebote Brandschutz</u>	61
Brandschutz- Unterweisung BRV	62
Brandschutz-Unterweisung Zeven	63
Brandschutzübung BRV	64
Brandschutzübung Zeven	65

<u>Angebote Reanimation</u>	66
Reanimation	67
Notfalltraining	68
<u>Vorträge</u>	69
Osteopathie	70
Work- Life- Balance	71
Königdisziplin Kundenorientierung	72
Hypnose	73
Burnout	74
Work- Life- Balance	75
Hypnose	76
Mobbing	77
Demenz	78
<u>Leitungssitzungen</u>	79
<u>Mentorentreffen</u>	80
<u>Hygiene- AG</u>	81
<u>Angebote Datenschutz</u>	82
Datenschutz Bremervörde	83
Datenschutz Zeven	84

<u>EDV- Angebote</u>	85
Workshop EDV	86
Workshop EDV	87
<u>Angebote Arbeitssicherheit</u>	88
Unterweisung Biostoff-VO/ Infektionsschutzgesetz	89
Arbeitssicherheit	90
Arbeitssicherheit	91
<u>Angebote für Mitarbeiter des Reinigungsdienstes/ Haustechnik</u>	92
Hygiene	93
Hygiene	94
Arbeitssicherheit	95
<u>Angebote für Mitarbeiter der Altenpflege</u>	96
Tänze im Sitzen	97
Tänze im Sitzen	98
Hygiene	99
Hygiene	100
Hygiene	101
Rückenschule	102
Aufbau- Kurs Kinästhetik	103
Medikamente	104
Neurogene Dysphagie-Handling bei Schluckstörungen I	105
MAT Mentales Aktivierungstraining für Demenzkranke	106
Neurogene Dysphagie-Handling bei Schluckstörungen II	107
Rückenschule- Heben und Tragen	108
Arbeitssicherheit	109
MAT Mentales Aktivierungstraining für Demenzkranke	110
<u>Kurs- und Gesundheitsangebote</u>	111
DELFI	112
Step- Aerobic	113
Tae-Boe	114
Qigong	115
Pilates für Fortgeschrittene	116

Feldenkrais	117
Feldenkrais	118
Spannungen lösen mit Feldenkrais	119
Kräuter für Körper und Seele	120
Kochen mit heimischen Wildkräutern	121
Entspannung für Kinder	122
Ayurveda	123
Ferien Yoga für Kinder	124
Spiel und Spaß an körpergerechter Bewegung für Kinder	125
Fasten - Woche	126
Fit durch den Winter	127
Rückenfit	128
Muskelaufbautraining mit dem Theraband	129
Rückenschule	130
Einführung in die Meditation	131
Atemschule	132
Augen-Yoga	133
Pilates	134/135
Nordic Fit	136
Yoga	137
Line Dance	139/140
Hatha Yoga	141
Sturzprophylaxe	142
BOP	143
Gedächtnistraining 50 Plus	144
Vortrag über Elterngeld	145
Schüssler- Salze	146/147
4- Abend- Märsche Zeven	148
Qigong	149
Vörder Lauf um den See	150
Anmeldeformulare	151
Hinweise	152

Vorwort

Liebe Mitarbeiter, liebe Mitarbeiterinnen der OsteMed Kliniken und Pflege GmbH, sehr geehrte Damen und Herren,

wie gewohnt legen wir Ihnen zum Jahresanfang das **Fortbildungsangebot der OsteMed Kliniken und Pflege GmbH** Bremervörde/Zeven für das Jahr 2012 vor. Die vielfältigen Angebote dieses Kataloges spiegeln insbesondere die Ergebnisse der Bildungsbedarfserhebungen in unseren Einrichtungen wider. Neben der gedruckten Version finden Sie das Angebot auch auf unserer Homepage www.ostemed.de wieder.

Wir würden uns freuen, wenn wir mit unserem Angebot Ihr Interesse wecken und bitten Sie das Angebot an Ihre MitarbeiterInnen weiterzuleiten.

Die hohen Anforderungen an das Personal im Gesundheitswesen, ob im Krankenhaus, bei den Sozialstationen, in der häuslichen Krankenpflege oder in den Altenheimen erfordern eine über die Grundausbildung hinausgehende **kontinuierliche Fort- und Weiterbildung**, um kompetent, engagiert und patientenorientierter arbeiten zu können.

Die Pflichtveranstaltungen sind Arbeitszeit. Alle anderen Fortbildungen sind keine Arbeitszeit. Unsere Fortbildungsveranstaltungen bieten neben der Vermittlung von Fach- und Sozialkompetenzen die Möglichkeiten des Erfahrungsaustausches und des Kennenlernens von MitarbeiterInnen anderer Institutionen.

Wir bitten Sie, die Teilnahme an unseren Bildungsveranstaltungen möglichst frühzeitig zu planen und anzumelden. So erhalten Veranstalter, Referenten und Teilnehmer eine langfristige Planungssicherheit.

Aus organisatorischen Gründen können **nur angemeldete** Teilnehmer die jeweiligen Fortbildungen besuchen. Neu im Angebot haben sind ab 2012 **Vorträge** zu aktuellen Themen. Die Vorträge sind im Katalog gesondert ausgewiesen. Falls Sie und Ihre MitarbeiterInnen sich für eine Fortbildung anmelden möchten, finden Sie im Katalog Anmeldeformulare. Wir hoffen Sie werden beim Durchblättern des Kataloges die eine oder andere geeignete Veranstaltung für sich oder Ihre MitarbeiterInnen entdecken.

Wir freuen uns über Ihren Besuch in den unterschiedlichen Seminaren und auch über Anregungen zu weiteren Themen.

Wir wünschen Ihnen ein gutes Jahr 2012 und freuen uns, wenn Sie unsere Fortbildungsangebote intensiv nutzen.

Dagmar Michaelis

(Leitung -IBF-/Stellv. Pflegedirektorin
OsteMed Kliniken Bremervörde/Zeven)

Arbeitszeit

Hygiene- Einweisung für neue Mitarbeiter

Datum:	05.01.2012
Uhrzeit:	14:30 Uhr
Ort:	MLK Zeven, alte St.1
Zielgruppe:	Alle neuen Mitarbeiter der OsteMed sind herzlich zu dieser Fortbildung eingeladen.
Teilnehmerzahl:	Unbegrenzt
Dozent:	Hr. Bothe Hygiene- Beauftragter Arzt der OsteMed
Inhalt	Einweisung
Kosten:	10,- € für externe Teilnehmer

Arbeitszeit

Gips- Workshop

Datum:	17.01. u. 18.01.2012
Uhrzeit:	8.00- 10.00 Uhr
Ort:	Gipsraum in der Amb.
Zielgruppe:	Mitarbeiter aus der ZA, Ambulanzen und aus dem OP
Teilnehmerzahl:	max. 10 Teilnehmer
Dozent:	Gipsfachkraft aus dem Elbe-Klinikum
Inhalt	Praktische Anwendungen
Kosten:	10,- € für externe Teilnehmer

Arbeitszeit

Hygiene

Datum:	25.01.2012
Uhrzeit:	14:15 Uhr
Ort:	MLK Zeven, alte St. 1
Zielgruppe:	Mitarbeiter aus der Pflege und andere Interessierte
Teilnehmerzahl:	Unbegrenzt
Dozent:	Anette Will, Hygienefachkraft Fa. Opal
Inhalt	Wie isoliere ich richtig?

Kosten: 10,- € für externe Teilnehmer

Arbeitszeit

Hygiene

Datum:	26.01.2012
Uhrzeit:	14:15 Uhr
Ort:	OsteMed Klinik Bremervörde Fobi- Raum St. U 2
Zielgruppe:	Mitarbeiter aus dem Empfang der Kliniken
Teilnehmerzahl:	Unbegrenzt
Dozent:	Anette Will, Hygienefachkraft Fa. Opal
Inhalt	Wie isoliere ich richtig?
Kosten:	10,- € für externe Teilnehmer

Umgang mit Furcht und Verunsicherung

Datum:	21.02.2012
Uhrzeit:	14:30 – 17.00 Uhr
Ort:	MLK Zeven Besprechungsraum alte St.1
Zielgruppe:	Mitarbeiter aus der Pflege
Teilnehmerzahl:	max 16 Teilnehmer
Dozent:	Fr.Krijger, Dipl. Pädagogin, Lehr- und Ergotherapeutin, Mediatorin
Inhalt	<p>Furcht und Unsicherheit sind bei Demenzkranken häufig anzutreffende Empfindungsweisen aufgrund des wachsenden Unvermögens, Ihre Umwelt und die inneren Eindrücke angemessen wahrzunehmen, zu erkennen und zu bewältigen.</p> <p>Wenn Pflegende im Umgang mit Demenzkranken Symptome von Unzufriedenheit, Unwohlsein oder Stress und Hektik zeigen, reagieren die Demenzkranken oft mit Verunsicherung und Schuldgefühlen.</p> <p>Durch die gemeinsame Umsetzung von Strategien der Stressreduktion sowohl bei Demenzkranken als auch bei den Pflegenden werden Strukturen geschaffen, in der die Lebenswelt der Demenzkranken mit der Arbeitswelt der Pflegenden zum Wohle beider Personengruppen zusammengefügt werden kann. Denn nur dadurch können Empfindungen der Vorhersehbarkeit und Überschaubarkeit bei den Demenzkranken entstehen, die die Grundlage von Sicherheit, Vertrauen und Schutz bilden.</p>
Kosten:	20,- € für externe Teilnehmer

Gesund bleiben im Schichtdienst

Datum: 22.02.2012

Uhrzeit: 14:15 Uhr- 17.15 Uhr

Ort: MLK Zeven
Besprechungsraum, alte St. 1

Zielgruppe: Mitarbeiter der Pflege andere Interessierte

Teilnehmerzahl: unbegrenzt

Dozent: Denise Damann, Dipl.-Pflegerin

Inhalt

Schlafprobleme, Müdigkeit, Appetitstörungen bis hin zu Magen-, Darm-, oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind nur einige „Wehwehchen“, die den Schichtarbeitern häufig bekannt sind. Jeder Schichtarbeiter kann selbst durch sein Verhalten die Probleme verschlimmern oder reduzieren. Das stille Erdulden oder das „Passiv-Bleiben“ ist die schlechteste Reaktion. Diese Fortbildung kann den Schichtdienst nicht in eine gesunde Lebensweise verwandeln aber vielleicht den ein oder anderen Impuls geben die eigene Gesundheit bewusst zu pflegen.

Kosten: 20,- € für externe Teilnehmer

Medikamenten-Fortbildung

Schmerzmittel

- Datum: 28.02.2012
- Uhrzeit: 14:15 Uhr
- Ort: OsteMed Klinik Bremervörde,
Fobi-Raum St. U 2
- Zielgruppe: Mitarbeiter aus der Pflege und andere Interessierte
- Teilnehmerzahl: Unbegrenzt
- Dozent: Heike Tegtmeyer, Apothekerin
- Inhalt
- „schwache“ Analgetika können schwere Nebenwirkungen verursachen/ WHO-Stufenschema
 - Wirkung und Nebenwirkung und verschiedener Analgetika

Kosten: 10,- € für externe Teilnehmer

Neue Entwicklungen in der klinischen Hämotherapie

Datum: 29.02.2012

Uhrzeit: 14.30 Uhr

Ort: OsteMed Klinik Bremervörde
Besprechungsraum in der Verwaltung

Zielgruppe: Ärzte, Labormitarbeiterinnen

Teilnehmerzahl:

Dozent: Dr. Eduard Petershofen, Facharzt für
Transfusionstherapie

Inhalt

- neuere Entwicklungen in der klinischen Hämotherapie
- praktische Beispiele

Kosten: 20,- € für externe Teilnehmer

Arbeitszeit

Hygiene- Einweisung für neue Mitarbeiter

Datum:	1.03.2012
Uhrzeit:	14.15- 17.00 Uhr
Ort:	OsteMed Klinik Bremervörde Fobi-Raum St. U 2
Zielgruppe:	Alle neuen Mitarbeiter der OsteMed sind herzlich zu dieser Fortbildung eingeladen.
Teilnehmerzahl:	Unbegrenzt
Dozent:	Hr. Bothe Hygiene- Beauftragter Arzt der OsteMed
Inhalt	Einweisung
Kosten:	10,- € für externe Teilnehmer

Arbeitszeit

Kinästhetik in der Pflege -Grundkurs-

- Datum: 07. März 2012 1. Tag
 14. März 2012 2. Tag
 21. März 2012 3. Tag
 18. April 2012 Reflexionstag
- Uhrzeit: 9.00 – 16.00 Uhr
- Ort: OsteMed Klinik Bremervörde
 Fobi- Raum St. Ull
- Zielgruppe: Mitarbeiter aus der Pflege und andere interessierte Berufsgruppen
- Teilnehmerzahl: Max. 14 Teilnehmer
- Dozent: Renate Quiachon, Kinästhetik-Trainerin
- Inhalt: Ein großer Teil der pflegerischen Arbeit besteht aus Wahrnehmen, Beobachten, Berühren und Bewegen von Menschen. **Kinästhetik** intensiviert die Beobachtungs- und Wahrnehmungsfähigkeit der Pflegenden und ermöglicht dadurch, die Bewegungsmöglichkeit der Patienten individuell zu fördern. **Kinästhetik** ist ein an Gesundheit orientiertes Bewegungs- und Handlungskonzept. Es schützt die Pflegenden vor körperlicher Überanstrengung und Verletzung indem es das präzisierte Heben und Tragen durch eine zielgerichtete Interaktion zwischen Patienten und Pflegekraft ersetzt. Dazu werden die noch verbliebenen Fähigkeiten der Patienten in jede Form der Bewegung miteinbezogen und gefördert. Eine Grundvoraussetzung für das kinästhetische Arbeiten mit dem Patienten ist die Befähigung der Pflegenden, sich einerseits wahrnehmen zu können und andererseits ihre eigene Bewegungsfähigkeit zu erkennen und zu vertiefen. Dieser Lernprozess wird innerhalb des Seminars eingeleitet und durch **Eigenerfahrung und praktische Übungen** intensiviert. Der Grundkurs entspricht den von Dr. Frank Hatch und Dr. Lenny Maietta (den Gründern der Kinästhetik) erarbeiteten Inhalten, nach denen von ihnen ausgebildeten Trainer vorgehen. Mitzubringen sind bequeme Kleidung und eine Decke. **Die Teilnehmer müssen 26€ zur Registrierung bei der Gesellschaft für Kinästhetik selber tragen.**
Kursgebühr von 75 € wird für Mitarbeiter der OsteMed vom Haus getragen.
- Kosten: 75,- € für externe Teilnehmer plus 26€ zur Registrierung bei der Gesellschaft für Kinästhetik

Work-Life- Balance

- Datum: 7.03.2012
- Uhrzeit: 14.30- 16.00 Uhr
- Ort: OsteMed Klinik Bremervörde
Besprechungsraum in der Verwaltung
- Zielgruppe: Alle interessierten Mitarbeiter
- Teilnehmerzahl:
- Dozent: Dr. Stefan Demel, Neurologe, Psychiater,
Psychotherapeut sowie Coach und Trainer für
Kommunikation
- Inhalt „Stress – den hat doch ein jeder, oder? Und den Herzinfarkt kriegen sowieso nur die anderen!“ In großen Studien konnte nachgewiesen werden, dass Stress dann krank macht, wenn die Interessen und Bedürfnisse des/der einzelnen nicht genügend berücksichtigt werden. Im Sinne des Work-Life-Balance kommt es also nicht darauf an, wie viel und was man arbeitet, sondern, ob das, was man tut, man gerne tut und ob man genügend Erholung in der Freizeit finden kann. Die Frage der eigenen Gesundheit bekommt daher eine neue Dimension: die Frage nach der eigenen Authentizität und Selbstachtsamkeit. Dr. Stefan Demel erläutert in seinem Vortrag Sinn und Chancen der Work-Life-Balance sowie welche positive Auswirkungen sie auf die Gesundheit und Zufriedenheit von ganzen Teams haben können.
- Kosten: 20,- € für externe Teilnehmer

Pflegedokumentation

- Datum: 12. März 2012
- Uhrzeit: 14.15 Uhr- 16.15 Uhr
- Ort: OsteMed Klinik Bremervörde
Fortbildungsraum St. U II
- Zielgruppe: Mitarbeiter aus der Pflege
- Teilnehmerzahl: Max 12 Teilnehmer
- Dozent: Fr. Krämer, Kom-Com- Seminare
- Inhalt:
- Sinn der Pflegedokumentation
 - Jeder Schritt der Pflegedokumentation muss überlegt sein
 - Weniger ist mehr
 - Dokumentationswahnsinn und die Lösung
- Kosten: 20,- € für externe Teilnehmer

Hypnose

Datum:	19. März 2012
Uhrzeit:	14.30- 16.30 Uhr
Ort:	OsteMed Klinik Bremervörde Besprechungsraum in der Verwaltung
Zielgruppe:	Alle Interessierten
Teilnehmerzahl:	Max. 20
Dozent:	ZAPP - Rainer Bischoff / Mark Christiansen
Inhalt	Viele Menschen kennen die Hypnose nur aus dem Fernsehen, wo dem Zuschauer oftmals vermittelt wird, dass man unter Hypnose völlig willenlos wirkt. Dabei ist die alte und bewährte Technik der Hypnose mehr als nur Effekthascherei. Wissenschaftliche Studien belegen schon seit längerer Zeit, dass Hypnose ein effektives Mittel für verschieden Anwendungsgebiete ist. Nicht nur im medizinischen Bereich wird heute die Hypnose erfolgreich eingesetzt, ebenso in der Psychotherapie und im Coaching hat sie Platz und unterstützt kurzzeittherapeutische Maßnahmen. Sehr effektiv wird die Hypnose im Bereich Raucherentwöhnung, Gewichtsreduktion und Stressabbau eingesetzt.
Kosten:	20,- € für externe Teilnehmer

Arbeitszeit

Hygiene

Datum:	21. März 2012
Uhrzeit:	14.15 Uhr
Ort:	MLK Zeven Besprechungsraum, alte St. 1
Zielgruppe:	Mitarbeiter aus der Pflege
Teilnehmerzahl:	Max 25 Teilnehmer
Dozent:	Anette Will, Hygienefachkraft Fa. Opal
Inhalt	Persönliche Hygiene

Kosten: 10- € für externe Teilnehmer

Arbeitszeit

Hygiene

Datum:	22.. März 2012
Uhrzeit:	14.15 Uhr
Ort:	OsteMed Klinik Bremervörde Fobi-Raum St. U 2
Zielgruppe:	Mitarbeiter aus der Pflege
Teilnehmerzahl:	Max 25 Teilnehmer
Dozent:	Anette will, Hygienefachkraft Fa. Opal
Inhalt	Persönliche Hygiene

Kosten: 10- € für externe Teilnehmer

Arbeitszeit

SIDS

Sudden infant death syndrome (SIDS)

(Plötzlicher Kindstod)

Datum: 28. März 2012

Uhrzeit: 14:15 Uhr

Ort: OsteMed Klinik
Fobi- Raum St. U 2

Zielgruppe: Mitarbeiter der St. O I und andere Interessierte

Teilnehmerzahl: Unbegrenzt

Dozent: Frau Birgit Pätzmann-Sietas

Inhalt

Kosten: 10,- € für externe Teilnehmer

Seminar Sterben in Würde

- Datum: 05. April 2012
- Uhrzeit: 09.00- 16.00 Uhr
- Ort: MLK Zeven
Besprechungsraum alteSt.1
- Zielgruppe: Mitarbeiter aus der Pflege und andere Interessierte
- Teilnehmerzahl: 16
- Dozent: Cornelia Harms-Schulze
- Inhalt: Bedenkt man, dass Menschen, die die letzte Zeit ihres Lebens im Krankenhaus oder in einer Einrichtung der Altenpflege verbringen, höchstwahrscheinlich auch dort sterben werden, so ist eine Vorbereitung und Schulung des Pflegepersonals nicht nur im Hinblick auf den Sterbenden, chronisch Kranken und Langzeitpatienten vonnöten, sondern auch mit Rücksicht auf die Pflegenden selbst. Sie werden durch das Sterben ihrer Patienten/BewohnerInnen in hohem Maße selbst betroffen und müssen mit ihren Ängsten umgehen lernen. Nicht zuletzt ist die "Qualität der Pflege" von der Auseinandersetzung mit dem eigenen alltäglichen Erleben in der Betreuung von alten, kranken und sterbenden Menschen, den entsprechenden Bewältigungsstrategien und dem Grad der Professionalisierung abhängig. In diesem Seminar sollen Grundlagen für Kommunikation und Umgang mit Sterbenden und ihren Angehörigen erlernt werden.
- Kosten: 40,- € für externe Teilnehmer

Arbeitszeit

Portanlagen

Datum:	12. April 2012
Uhrzeit:	14:15 Uhr
Ort:	MLK Zeven Besprechungsraum alte St.
Zielgruppe:	Mitarbeiter aus der Pflege
Teilnehmerzahl:	Unbegrenzt
Dozent:	Fr. Plauschien
Inhalt:	<ul style="list-style-type: none">- Was ist ein Port?- Wie gehe ich damit um?- Was ist wichtig bei der Versorgung- Infusionslösungen bei Portanlagen
Kosten:	10,- € für externe Teilnehmer

Arbeitszeit

Rückenschule- Heben und Tragen-

Datum:	16. April 2012
Uhrzeit:	13:30 Uhr- 15.00
Ort:	OsteMed Klinik Bremervörde Fobi- Raum St. U 2
Zielgruppe:	Vorw. Für Mitarbeiter aus der Altenpflege
Teilnehmerzahl:	unbegrenzt
Dozent:	MA aus der Physiotherapie
Inhalt:	
Kosten:	10,- € für externe Mitarbeiter

Arbeitszeit

MPG- Schulungen für Gerätebeauftragte

- Datum: 18. April 2012
- Uhrzeit: 08:00- 16.00 Uhr
- Ort: OsteMed Klinik Bremervörde
Besprechungsraum in der Verwaltung
- Zielgruppe: Gerätebeauftragte Mitarbeiter der OsteMed
- Teilnehmerzahl: Unbegrenzt
- Dozent: Hr. Lamprecht, Sana MTZ
- Inhalt:
- Medizinproduktegesetz
 - Anwendung des MPG
 - Praktische Beispiel

Kosten: 10,- € für externe Teilnehmer

Zu Ihrem Wohl...“ Betriebliche Suchtprävention im Zusammenhang mit dem Schwerbehindertenrecht nach dem SGB IX

- Datum: 23. April 2012
- Uhrzeit: 14.00- 17:00 Uhr
- Ort: OsteMed Klinik Bremervörde
Besprechungsraum in der Verwaltung
- Zielgruppe: Arbeitgebervertreter, Personalsachbearbeiter, Leitungen, Führungskräfte und Vertrauenspersonen für schwerbehinderte Kolleginnen und Kollegen im Arbeitsleben
- Teilnehmerzahl: Max. 14 Teilnehmer
- Dozent: Mara Heinrichs, Diplom Psychologin,
Kommunikationstrainerin für Fach- und Führungskräfte
- Inhalt: Suchtprobleme am Arbeitsplatz sind ein aktuelles, häufig sehr schwieriges und unangenehmes Thema. Kollegen, Vorgesetzte und Arbeitgeber, sowie die Betriebs- und Personalräte neigen dazu, selbst offenkundige Anzeichen zu übersehen oder zu verdrängen und Mitarbeiter nicht darauf anzusprechen. Das ist menschlich verständlich. Um jedoch die Menschen gesund zu halten und Schaden von den Unternehmen und Verwaltungen abzuwenden, sollten die betrieblichen Akteure diese Tabus brechen und sich der Verantwortung stellen. Dabei ist das erste Ansprechen des (vermutlich) Suchtgefährdeten häufig der schwerste Schritt.
Seminarthemen
- Gesprächsführung bei vermuteter Suchtauffälligkeit
 - Gesprächsvorbereitung: Was sollte bedacht werden?
 - Gespräche mit Betroffenen (Ablauf / Struktur der Gespräche)
 - Gespräche mit mehreren Partnern
- Einüben in Rollenspielen
- Kosten: 40,- € für externe Teilnehmer

Umgang mit Sterben und Tod

Datum: 07. Mai 2012

Uhrzeit: 14:15 Uhr

Ort: OsteMed Klinik Bremervörde
Fobi-Raum St. U 2

Zielgruppe: Mitarbeiter aus der Pflege und andere Interessierte

Teilnehmerzahl: Unbegrenzt

Dozent: Pastor Wolfgang Fromm

Inhalt: Pflegende sind durch ihre Arbeit häufig mit Grenzen konfrontiert, die den Menschen durch Behinderung, Tod, lange Krankheit usw. gesetzt werden, und sie müssen mit den aus Angst und Verzweiflung entstehenden Reaktionen ihres Gegenübers umgehen. Gleichzeitig spüren sie oft, dass sie selbst sich existenziellen Fragen nicht entziehen können. Die Fortbildung soll den Teilnehmern Raum geben, eigenen Erfahrungen mit Sterben und Tod nachzuspüren und zur Reflexion des persönlichen Umgangs mit Tod und Sterben anleiten.

Kosten: 20,- € für externe Teilnehmer

Erfolgsfaktor Sinn und der Königsweg der Burnout Prävention

- Datum: 8. Mai 2012
- Uhrzeit: 14:15 Uhr- 17.15 Uhr
- Ort: MLK Zeven
Besprechungsraum alte St. 1
- Zielgruppe: Alle interessierten Mitarbeiter
- Teilnehmerzahl: Unbegrenzt
- Dozent: Bernd Vonhoff, Autor des Buches « Erfolgsfaktor Sinn »,
Futureformat
- Inhalt: Impulsvortrag bietet den Zuhörern interessante und
aktuelle Informationen über Burnout- Prävention.
- Kosten: 20,- € für externe Teilnehmer

Professioneller Umgang mit Mobbing

- Datum: 14. Mai 2012
- Uhrzeit: 8:00- 16:00 Uhr
- Ort: MLK Zeven
Besprechungsraum, alte St. 1
- Zielgruppe: Alle Interessierten
- Teilnehmerzahl: Max. 14 Teilnehmer
- Dozent: Fr. Mara Heinrichs
- Inhalt: Mobbing ist die „ subtile Kriegsführung am Arbeitsplatz
- Was ist Mobbing?
 - Wie häufig tritt Mobbing auf?
 - Wie kann man Mobbing erkennen?
 - Was kann man gegen Mobbing tun (als Kollegin, Opfer und Täter)?
- Konflikte am Arbeitsplatz gibt es seit Menschen in größeren Organisationen zusammenarbeiten. In den letzten Jahren hat sich für die großen und kleinen Pöbeleien und Schikanen am Arbeitsplatz ein neuer Begriff etabliert: Mobbing.
- Übersehen wird häufig, dass nicht jede Feindseligkeit am Arbeitsplatz gleich Mobbing ist. Die Grenzen zwischen Mobbing und „alltäglichen Unfreundlichkeiten" sind fließend. Was kennzeichnet Mobbing und was kann jeder einzelne dagegen tun? Diese Fragen werden in dem Seminar beantwortet.
- Kosten: 40,- € für externe Teilnehmer

Arbeitszeit

WS Kinästhetik für Mitarbeiter aus dem Röntgen

Datum: 06.. Juni 2012

Uhrzeit: 14:15- 15:45 Uhr

Ort: Röntgen Bremervörde

Zielgruppe: Mitarbeiter aus dem Röntgenbereich

Teilnehmerzahl: Unbegrenzt

Dozentin: Renate Quiachon, Kinästhetiktrainerin

Ziel:

Inhalt: wird mit den Teilnehmern besprochen

Kosten:

Arbeitszeit

Hygiene- Einweisung für neue Mitarbeiter

Datum: 07. Juni 2012

Uhrzeit: 14:30 bis 15:30 Uhr

Ort: MLK Zeven,
Besprechungsraum, alte St. 1

Zielgruppe: Neue Mitarbeiter der OsteMed

Teilnehmerzahl: Max. 12 Teilnehmer

Dozentin: Hr. Bothe, Hygiene- Beauftragter Arzt der OsteMed

Inhalt

Kosten: 10,- € für externe Teilnehmer

Umgang mit unfairen Angriffen

- Datum: 11. Juni 2012
- Uhrzeit: 14.15 Uhr – 15:45 Uhr
- Ort: MLK Zeven
Besprechungsraum alte St. 1
- Zielgruppe: Alle Interessierten Berufsgruppen
- Teilnehmerzahl: unbegrenzt
- Dozent: Fr. Krämer, Kom-Com- Seminare
- Inhalt
- Grundlagen des Umgangs mit unfairen Angriffen
 - Antworten aus der Konserve
 - Sprichworte und deren Wirkung
 - Schweigen ist nicht immer Zustimmung
 - Fragen stellen, aber die richtigen

Kosten:

„Königsdisziplin Kundenorientierung „

- Datum: 13. Juni 2012
- Uhrzeit: 14:30- 16:00 Uhr
- Ort: MLK Zeven
Cafeteria
- Zielgruppe: Alle interessierten Berufsgruppen
- Teilnehmerzahl: unbegrenzt
- Dozent: Dr. Stefan Demel, Neurologe, Psychiater, Psychotherapeut
sowie Coach und Trainer für Kommunikation
- Ziel:
- Inhalt: Wie oft haben Sie es schon gehört: der Kunde ist König. Sollte er es wirklich sein? Oder ist nicht ein auf Vertrauen basierendes gleichberechtigtes Miteinander für beide Seiten viel erfolgsversprechender? Wie gut letztlich die Beziehung zwischen den KundInnen und Ihnen ist, hängt mitentscheidend von der Wertschätzung ab, die Sie sich selbst und dadurch dem Anderen geben können und wollen. Gerade bei konfliktgeladenen Beziehungen werden dabei zwei Begriffe zu Zauberwörter: Präsenz und Empathie. In seinem Vortrag erläutert Dr. Stefan Demel Chancen einer achtsamen und selbstachtsamen Kundenorientierung und eine daraus resultierende wertschätzende Kommunikation durch Präsenz und Empathie.
- Kosten: 20,- € für externe Teilnehmer

Qigon- Kraft der inneren Mitte

Datum: 16. Juli 2012

Uhrzeit: 14.15 – 16:15 Uhr

Ort: MLK Zeven
Besprechungsraum alte St. 1

Zielgruppe: Alle Interessierten

Teilnehmerzahl: Unbegrenzt

Dozent: Anke Brunkhorst

Inhalt:

Qigong ist einer der 5 Säulen der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) und bedeutet die Fähigkeit oder auch Arbeit Qi (Lebensenergie) zu pflegen. Körper, Geist und Seele sollen im Einklang gebracht werden. Es gibt stilles Qigong (Jinggong) und Übung in Bewegung (Donggong). Stilles Qigong kann im Liegen, Stehen oder Sitzen ausgeführt werden. Regelmäßiges Üben stärkt unser Bewusstsein für Körper, Geist und Seele und verbessert so unsere Gesundheit. Inhalt ist die Stehende Säule (stilles Qigong im Stehen). Stilles Qigong lehrt uns zu Ruhe zu kommen und Qi durch unseren Körper zu führen. Mit der Stehenden Säule wird unsere Körperhaltung trainiert. Fehlerhafte Körperhaltung kann zu Krankheiten des Bewegungsapparates und der inneren Organe führen.

Kosten 10,- € für externe Teilnehmer

Portanlagen

- Datum: 4. September 2012
- Uhrzeit: 14:15 Uhr- 15.45 Uhr
- Ort: OsteMed Klinik Bremervörde
Fobi- Raum St. U 2
- Zielgruppe: Mitarbeiter aus der Pflege
- Teilnehmerzahl: Max 20 Teilnehmer
- Dozent: Frau Plauschin
- Inhalt:
- Was ist ein Port?
 - Wie gehe ich damit um?
 - Was ist wichtig bei der Versorgung
 - Infusionslösungen bei Portanlagen
- Kosten: 10,- € für externe Teilnehmer

Arbeitszeit

Hygiene- Einweisung für neue Mitarbeiter

Datum: 06. September 2012

Uhrzeit: 14:30 – 15.30 Uhr

Ort: OsteMed Klinik Bremervörde
Fobi- Raum St. U 2

Zielgruppe: Neue Mitarbeiter der OsteMed

Teilnehmerzahl:

Dozent: Hr. Bothe, Hygienebeauftragter Arzt der OsteMed

Inhalt:

Kosten: 10,- € für externe Teilnehmer

Rechtliche Vorgaben im Umgang mit Arzneimitteln

Datum: 13. September 2012

Uhrzeit: 14:15 Uhr- 15:45 Uhr

Ort: MLK Zeven
Besprechungsraum alte St. 1

Zielgruppe: Pflegepersonal und andere interessierte
Berufsgruppen

Teilnehmerzahl:

Dozent: Heike Tegtmeyer, Apothekerin

Inhalt

Kosten: 10,- € für externe Teilnehmer

Die neue Schlagfertigkeit

- Datum: 17. September 2012
- Uhrzeit: 14:15 Uhr- 17:15 Uhr
- Ort: OsteMed Klinik Bremervörde
Fobi- Raum St. U2
- Zielgruppe: Mitarbeiter aus der Pflege
- Teilnehmerzahl:
- Dozent: Trainer und Buchautor Valentin Nowotny, Futureformat
- Inhalt:

Sei es in Besprechungen, im Gespräch mit Vorgesetzten, Kollegen oder Mitarbeitern. Mit dem Konzept der neuen Schlagfertigkeit informiert der Trainer und Buchautor Valentin Nowotny in seinem Vortrag , wie Sie auf sympathische Weise schwierige Führungssituationen kommunikativ gestalten können und auf was es wirklich ankommt, wenn Sie souverän führen möchten. Dieser Vortrag ist ein Impulsvortrag für etwaige anschließende Seminare.

- Kosten: 20- € für externe Teilnehmer

Sag nicht ja, wenn du nein sagen möchtest

- Datum: 18. September 2012
- Uhrzeit: 18.00- 16.00 Uhr
- Ort: OsteMed Klinik Bremervörde
Fobi- Raum St. U2
- Zielgruppe: Mitarbeiter aus der Pflege und andere Interessierte
- Teilnehmerzahl: Mara Heinrichs, Diplom Psychologin,
Kommunikationstrainerin für Fach- und Führungskräfte
- Dozent:
- Inhalt: Wenn Sie – ganz gleich ob im Beruf oder Privatleben – zu allen Wünschen und Forderungen Ihrer Umgebung (Kollegen, Vorgesetzte, Freuden und Verwandte) ja sagen, wenn Sie Ihre eigenen Bedürfnisse und Interessen meist zurückstellen, sind Sie sicher gern gesehen und beliebt, aber Sie fühlen sich irgendwann benutzt und ausgebrannt. (Helfer-Syndrom)
- In diesem Grundseminar lernen Sie die psychologischen Hintergründe für ein „voreiliges“ Ja kennen, testen sich selbst und erarbeiten Tipps und Anregungen für Ihren Berufsalltag und Ihr Privatleben für ein positives Nein..
- Kosten: 40,- € für externe Teilnehmer

Hypnose

- Datum: 20. September 2012
- Uhrzeit: 14:15 Uhr-17:15 Uhr
- Ort: MLK Zeven
Besprechungsraum Gyn
- Zielgruppe: Alle interessierten Berufsgruppen
- Teilnehmerzahl:
- Dozent: ZAPP - Rainer Bischoff / Mark Christiansen -
- Inhalt: Viele Menschen kennen die Hypnose nur aus dem Fernsehen, wo dem Zuschauer oftmals vermittelt wird, dass man unter Hypnose völlig willenlos wirkt. Dabei ist die alte und bewährte Technik der Hypnose mehr als nur Effekthascherei. Wissenschaftliche Studien belegen schon seit längerer Zeit, dass Hypnose ein effektives Mittel für verschieden Anwendungsgebiete ist. Nicht nur im medizinischen Bereich wird heute die Hypnose erfolgreich eingesetzt, ebenso in der Psychotherapie und im Coaching hat sie Platz und unterstützt kurzzeittherapeutische Maßnahmen. Sehr effektiv wird die Hypnose im Bereich Raucherentwöhnung, Gewichtsreduktion und Stressabbau eingesetzt.
- Kosten: 20- € für externe Teilnehmer

Arbeitszeit

Rückenschule- Heben und Tragen

Datum: 24. September 2012

Uhrzeit: 14:15 Uhr- 15:45 Uhr

Ort: MLK Zeven
Besprechungsraum Gyn.

Zielgruppe: Mitarbeiter aus der Pflege

Teilnehmerzahl:

Dozent: Björn Bode, Mitarbeiter aus der Phxsiotherapie

Inhalt:

Kosten: 10,- € für externe Teilnehmer

Seminar in Würde Sterben

- Datum: 25. September 2012
- Uhrzeit: 09:00 Uhr- 16:00 Uhr
- Ort: OsteMed Klinik Bremervörde
Fobi- Raum St. U 2
- Zielgruppe: Mitarbeiter aus der Pflege und andere Interessierte
- Teilnehmerzahl: Max 16 Teilnehmer
- Dozent: Cornelia Harms- Schulze
- Inhalt: Bedenkt man, dass Menschen, die die letzte Zeit ihres Lebens im Krankenhaus oder in einer Einrichtung der Altenpflege verbringen, höchstwahrscheinlich auch dort sterben werden, so ist eine Vorbereitung und Schulung des Pflegepersonals nicht nur im Hinblick auf den Sterbenden, chronisch Kranken und Langzeitpatienten vonnöten, sondern auch mit Rücksicht auf die Pflegenden selbst. Sie werden durch das Sterben ihrer Patienten/BewohnerInnen in hohem Maße selbst betroffen und müssen mit ihren Ängsten umgehen lernen. Nicht zuletzt ist die "Qualität der Pflege" von der Auseinandersetzung mit dem eigenen alltäglichen Erleben in der Betreuung von alten, kranken und sterbenden Menschen, den entsprechenden Bewältigungsstrategien und dem Grad der Professionalisierung abhängig. In diesem Seminar sollen Grundlagen für Kommunikation und Umgang mit Sterbenden und ihren Angehörigen erlernt werden
- Kosten: 40,- € für externe Teilnehmer

Arbeitszeit

Hygiene für Mitarbeiter aus der Pflege

Datum: 03. Oktober 2012

Uhrzeit: 14:15 Uhr

Ort: MLK Zeven
Besprechungsraum alte St. 1

Zielgruppe: Mitarbeiter aus der Pflege

Teilnehmerzahl:

Dozent: Anette Will, Hygienefachkraft der Fa.Opal

Inhalt: -resistente Erreger

Kosten: 10,- € für externe Teilnehmer

Arbeitszeit

Hygiene

Datum: 04. Oktober 2012

Uhrzeit: 14:15 Uhr

Ort: OsteMed Klinik Bremervörde
Fobi- Raum St. U 2

Zielgruppe: Mitarbeiter aus der Pflege

Teilnehmerzahl:

Dozent: Anne Will, Hygienefachkraft

Inhalt: - resistente Erreger

Kosten: 10,- € für externe Teilnehmer

Seminar Work- Life - Balance

- Datum: 5. und 6. Oktober 2012
- Uhrzeit:
- Ort: OsteMed Klinik Bremervörde
Besprechungsraum in der Verwaltung
- Zielgruppe: Ärzte und allen anderen interessierten Berufsgruppen
- Teilnehmerzahl: Max. 16 Teilnehmer
- Dozent: Dr. Stefan Demel, Neurologe, Psychiater, Psychotherapeut
sowie Coach und Trainer für Kommunikation.
- Inhalt: Stress, Überstunden und zuhause Ärger mit dem/der PartnerIn? Wo haben Sie denn dann noch Ressourcen? Und ganz sicher schwindet die Lebensfreude, wenn Sie das Gefühl haben, das Gleichgewicht zwischen Beruf und Privatem im Sinne der Work-Life-Balance verloren zu haben. Dieses Seminar bietet Ihnen die Chance, sich „innerlich“ neu aufzustellen: was ist meine Lebensvision, wie kann ich selbstachtsam mit mir umgehen und auf meine Bedürfnisse achten, wo brauche ich Mut zur Veränderungen, wie kann ich meine Selbstdisziplin stärken? Ziel ist es zu lernen, seine Zeit effektiv einzuteilen, mit Unvorgesehenem besser zu Recht zu kommen und somit die Erfordernisse des Berufslebens mit privaten Wünschen und Sehnsüchten in Einklang zu bringen.
- Kosten: 40,- € für externe Teilnehmer

Das Ablehnungs- und Verweigerungsverhalten Demenzkranker

Datum: 09. Oktober 2012

Uhrzeit: 14:30 Uhr- 17:00 Uhr

Ort: OsteMed Klinik Bremervörde
Fobi- Raum St. U 2

Zielgruppe: Mitarbeiter aus der Pflege

Teilnehmerzahl: unbegrenzt

Dozent: Fr. Krijger

Inhalt:

Fehlende Krankheitseinsicht vermittelt Demenzkranken auf der einen Seite das Gefühl von Kompetenz und Selbständigkeit. Auf der anderen Seite zeigt sich das Demenzkranke ihre unmittelbaren Umweltbedingungen weder angemessen einschätzen noch bewältigen können.

Pflegende stehen oft vor dem Problem, notwendige Pflegeleistungen erbringen zu wollen, ohne dabei das Selbstbild der Demenzkranken beeinträchtigen zu wollen. Die Verweigerung und Ablehnung der Pflege durch Demenzkranke tritt nicht nur zu Beginn oder vor der Pflege sondern oft während der Pflegehandlungen selbst auf. Die Pflegenden müssen im Umgang mit den Demenzkranken sowohl deren Selbstbild als auch deren Leistungsvermögen berücksichtigen. Dabei sollte jedoch nicht die Identität und damit auch die Würde der Demenzkranken verletzt oder beeinträchtigt werden.

Kosten: 20,- € für externe Teilnehmer

Arbeitszeit

Team- Coaching für Leitungen

- Datum: 11. und 12. Oktober 2012
- Uhrzeit: 09:00 Uhr
- Ort: Bildungszentrum Bredbeck/ Osterholz
- Zielgruppe: Leitungen und Stellvertretungen der OsteMed
- Teilnehmerzahl:
- Dozent: Cornelia Harms- Schulze, Personaltrainerin und Beraterin
- Inhalt: – Themen werden vorher mit den Leitungen abgestimmt

Kosten:

Mobbing

Datum: 15. Oktober 2012

Uhrzeit: 14:15 – 17:15 Uhr

Ort: OsteMed Klinik Bremervörde
Besprechungsraum in der Verwaltung

Zielgruppe: Alle interessierte Berufsgruppen

Teilnehmerzahl: unbegrenzt

Dozent: ZAPP - Rainer Bischoff / Mark Christiansen

Inhalt:

Immer öfter begegnet uns in unserer Praxis das Wort "Mobbing". Es scheint fast so, als würde man einen Sport daraus machen, immer mehr Menschen zu mobben. Schaut man im Internet auf die Suchergebnisse von **Google** beim Suchbegriff Mobbing, dann kommen da zurzeit ungefähr .500.000 Ergebnisse. Man sieht, Mobbing ist ein aktuelles Thema unserer Zeit. Eingeführt hatte den Begriff 1963 der Verhaltensforscher [Konrad Lorenz](#). Er bezeichnete derzeit damit das Verhalten einer Gruppe von Tieren (Gänse), die sich zusammen tun, um einen größeren Feind (Fuchs) in die Flucht zu treiben. Bis heute hat der Begriff eine deutliche Wandlung erfahren. Was bei den Gänsen noch sympathisch wirken kann, verliert recht schnell seinen Charme, wenn es um Mobbing bei Menschen geht. Was kann man tun?

Kosten: 20,-€ für externe Teilnehmer

Umgang mit Sterben und Tod

Datum:	08. November 2012
Uhrzeit:	14:15 bis 15:45 Uhr
Ort:	MLK Zeven Besprechungsraum alte St. 1
Zielgruppe:	Alle Interessierten
Teilnehmerzahl:	Max. 12 Teilnehmer
Dozentin:	Krankenhausseelsorger Pastor Wolfgang Fromm
Inhalt	<p>Pflegende sind durch ihre Arbeit häufig mit Grenzen konfrontiert, die den Menschen durch Behinderung, Tod, lange Krankheit usw. gesetzt werden, und sie müssen mit den aus Angst und Verzweiflung entstehenden Reaktionen ihres Gegenübers umgehen. Gleichzeitig spüren sie oft, dass sie selbst sich existenziellen Fragen nicht entziehen können. Die Fortbildung soll den Teilnehmern Raum geben, eigenen Erfahrungen mit Sterben und Tod nachzuspüren und zur Reflexion des persönlichen Umgangs mit Tod und Sterben anleiten.</p>
Kosten:	20,- € für externe Teilnehmer

Seminar Konfliktmanagement

- Datum: 16. und 17. November 2012
- Uhrzeit: 09.00- 16.00 Uhr
- Ort: MLK Zeven,
Besprechungsraum alte St. 1
- Zielgruppe: Ärzte und andere interessierte Berufsgruppen
- Teilnehmerzahl: unbegrenzt
- Dozent: Dr. Stefan Demel, Neurologe, Psychiater, Psychotherapeut
sowie Coach und Trainer für Kommunikation
- Inhalt: Ärztinnen/Ärzte, die Pflegekräfte und die Angestellten der Verwaltung: wie paradiesisch wäre es, wenn jeder einzelne nur für sich arbeiten könnte und nicht achtsam mit den Interessen der anderen umgehen müsste; denn mit dem unumgänglichen kollektiven Miteinander sind Kommunikationsstörungen und Konflikte geradezu vorprogrammiert. Werden diese nicht bald bearbeitet und letztlich gelöst, ist das Arbeitsklima bald von Unzufriedenheit und Demotivation nahezu aller Beteiligten geprägt. Im schlimmsten Fall gefährden ungelöste Konflikte die Handlungsfähigkeit ganzer Abteilungen. Andererseits können solche kontroverse Auseinandersetzungen auch den Boden für notwendige Umgestaltungen und Verbesserungen bereiten. Wie Sie typische Konfliktmuster erkennen und dabei Ihren eigenen Umgang mit Konflikten wahrnehmen können, vermittelt dieses Seminar. Dabei wird die Rolle und Vorgehen als Vorgesetzte(r) ebenso erörtert wie der Umgang von Konflikten mit Kollegen und Vorgesetzten.
- Kosten: 60,- € für externe Teilnehmer

Kunden überzeugen mit Kompetenz und Sympathie erfolgreich im Erstgespräch

- Datum: 20. November 2012
- Uhrzeit: 9.00 – 17.00 Uhr
- Ort: MLK Zeven,
Besprechungsraum alte St. 1
- Zielgruppe: Dieses Training richtet sich an Mitarbeiter, die Interessenten und Angehörige im Erstgespräch potenzielle Kunden überzeugen und gewinnen müssen.
- Teilnehmerzahl: Max 14 Teilnehmer
- Dozent: Valentin Nowotny, Futureformat
- Inhalt:
- Psychologische Grundlagen eines erfolgreichen Kundengesprächs
 - Den Kontakt zum Kunden gestalten und „Verkauf“ als Kommunikationsaufgabe
 - Vision erarbeiten und persönliche Ziele festlegen
 - Modell zur Analyse von Kundentypen
 - Intelligenter Umgang mit Widerständen und Einwänden im Erstgespräch sowie Argumentations- und Abschlusstechniken
 - Techniken und Strategien zur Steuerung schwieriger Kundengespräche
 - Persönliche Arbeitstechniken, mit Ärger und Niederlagen umgehen, aus Fehlern lernen
 - Humor, Lebendigkeit und Schlagfertigkeit
 - Tipps und Tricks, die für mich passen - ein Notfallprogramm
- Kosten: 40,- € für externe Teilnehmer

Arbeitszeit

Hygiene- Einweisung für neue Mitarbeiter

Datum: 06. Dezember 2012

Uhrzeit: 14:30- 15:30 Uhr

Ort: MLK Zeven
Besprechungsraum alte St.1

Zielgruppe: Alle neuen Mitarbeiter der OsteMed

Teilnehmerzahl: Unbegrenzt

Dozent: Hr. Bothe , Hygiene- Beauftragter Arzt der OsteMed

Inhalt:

Kosten 10,- € für externe Teilnehmer

Arbeitszeit

Aufbaukurs Kinästhetik

- Datum: Seminartage: 12./ 13. Juni und 5. Juli 2012
Praxistage 03. und 04. Juli 2012
- Uhrzeit: 08.00- 16.00 Uhr
- Ort: OsteMed Klinik Bremervörde
Fobi- Raum St. U2
- Zielgruppe: Pflegende, und andere im Gesundheitswesen Tätige, die **nachweislich** an einem registrierten *Kinaesthetics Grundkurs* Pflege teilgenommen haben.
- Teilnehmerzahl: Max 16 Teilnehmer
- Dozent: Ute Jöllenbeck
- Inhalt: Im Grundkurs haben sie sich mit den Eigenschaften von Kinaesthetics, dem Konzeptsystem befasst. Im Aufbaukurs richteten sie ihre Achtung auf die Wirkung des Kinaesthetics Lernen. Sie lernen die Eigenschaft des Kinaesthetics Lernmodells kennen. Im Zentrum des Aufbaukurses stehen **Aktivitäten**, die Menschen wegen Krankheit, Verletzung, Behinderung oder geistiger Desorientierung nicht allein bewältigen können, unabhängig vom Alter. Von besonderer Bedeutung für das Erhalten und die Entwicklung von Gesundheit ist effektives Bewegen. Die Kursteilnehmer lernen Betroffene in Bewegung zu bringen und zu bewegen, anstatt ihr Gewicht zu heben. Sie tun das, indem sie lernen auf die Bewegung ihres eigenen Gewichtes im Tun zu achten.
- Was ist die Wirkung?**
Grundvoraussetzung dafür ist zu lernen auf die eigene Bewegung zu achten. Das ermöglicht, die Reflexion des pflegerischen Handelns und damit auch die Reflexion des eigenen Bildes vom Mensch, das jeder in sich trägt.
So ist es für jeden Teilnehmer möglich,
- die eigene Annahme über Gesundheits-, Entwicklungs- und Lernprozesse beim pflegebedürftigen Menschen zu überprüfen und wo es notwendig ist, anzupassen.
 - die Rolle der eigenen Bewegung in Gesundheits- und Lernprozessen zu entdecken
 - Bewegungssensibilität und Handlingskompetenz im Alltag zu erarbeiten, um die eigene und die Bewegungsfähigkeiten von Betroffenen zu unterstützen.
- Diese Art der Bewegungsunterstützung wirkt sich positiv auf die Gesundheits- und Lernprozesse von pflegebedürftigen Menschen aus. Sie bewegen sich dadurch einfacher und gezielter in Alltagsaktivitäten. Atmung, Kreislauf und Verdauung werden durch Bewegung reguliert, ihre Selbständigkeit wird gefördert und das wiederum fördert ihre Entwicklung.
Die pflegebedürftigen Menschen bewegen sich dadurch einfacher und effektiver in Positionen und bei Fortbewegungsaktivitäten. Dies wirkt positiv auf alle inneren vitalen Prozesse, Atmung, Kreislauf und Verdauung.
Pflegende / Betreuer heben nicht und reduzieren daher selbst die Gefahr von Überbelastung und Verletzung.
In vielen Fortbewegungsaktivitäten, die zwei Pflegekräfte erfordern, lernen die Teilnehmer die pflegebedürftigen Menschen allein zu unterstützen, da ihre Selbstkompetenz wächst.
Bitte mitbringen: Decke oder Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken, Kugelschreiber/Bleistift und die Grundkursunterlagen (Protokollheft und Konzeptsystem)
- Kosten: Entwicklungsgebühr: € 25,- für jeden Teilnehmer für externe Teilnehmer zusätzliche Kursgebühr von 90,- €

Arbeitszeit

Workshop/ Praxisbegleitung -Kinästhetik Bremervörde

Datum:	22. Februar 2012 25. April 2012 13. Juni 2012 08. August 2012 17. Oktober 2012 05. Dezember 2012
Uhrzeit:	14.15 Uhr
Ort:	OsteMed Klinik Bremervörde Fortbildungsraum auf der St. U II / oder auf Station findet eine Praxisbegleitung statt
Zielgruppe:	Interessierte Mitarbeiter
Teilnehmerzahl:	unbegrenzt
Dozent:	Renate Quiachon, Kinästhetik-Trainerin
Inhalt:	Wir erachten den Workshop als sehr wichtig für alle, die einen Grundkurs besucht haben. Das Erlernte wird besser gefestigt, wenn immer unter Anleitung geübt werden kann. Im Workshop können auch spezielle Probleme, die auf den Stationen auftauchen erörtert und gemeinsame Lösungen erarbeitet werden.
Kosten:	10 € für externe Teilnehmer

Arbeitszeit

Workshop/ Praxisbegleitung -Kinästhetik Zeven

Datum:	11. Januar 2012 28. März 2012 09. Mai 2012 11. Juli 2012 13. September 2012 14. November 2012
Uhrzeit:	14.15 Uhr
Ort:	MLK Zeven Besprechungsraum Gyn. / oder auf Station findet eine Praxisbegleitung statt
Zielgruppe:	Interessierte Mitarbeiter
Teilnehmerzahl:	Unbegrenzt
Dozent:	Renate Quiachon, Kinästhetik-Trainerin
Inhalt:	Wir erachten den Workshop als sehr wichtig für alle, die einen Grundkurs besucht haben. Das Erlernte wird besser gefestigt, wenn immer unter Anleitung geübt werden kann. Im Workshop können auch spezielle Probleme, die auf den Stationen auftauchen erörtert und gemeinsame Lösungen erarbeitet werden.
Kosten:	10 € für externe Teilnehmer

Arbeitszeit

Pflichtveranstaltung für alle Ärzte, Röntgen-MTA`s und OP-Pflegekräfte

Strahlenschutz- Belehrung

MLK Zeven Cafeteria

- Datum: 04. Januar 2012
Weitere Termine werden Anfang des Jahres bekannt gegeben.
- Uhrzeit:
- Ort: MLK Zeven
Besprechungsraum, alte St. 1 (04.01.2012)

OsteMed Klinik Bremervörde
Besprechungsraum in der Verwaltung
- Zielgruppe: Ärzte, Röntgen- MTA`s und OP- Pflegekräfte
- Teilnehmerzahl: unbegrenzt
- Dozent: Dr. Beste
- Inhalt: Aufgrund der Rö.-Verordnung ist eine regelmäßige Fortbildung für alle im Strahlenschutz Beschäftigten Pflicht. Wir bitten die Dienstplanung so vorzunehmen, dass eine größtmögliche Teilnehmerzahl erreicht werden kann.
- Kosten: kostenfrei

Fortbildungspunkte werden beantragt

Angebote



Brandschutz

Arbeitszeit

Pflichtfortbildung alle 2 Jahre

Brandschutz-Unterweisung

Datum:	14. März 2012
Uhrzeit:	10:00 Uhr
Ort:	OsteMed Klinik Bremervörde Treffen am Empfang
Zielgruppe:	Mitarbeiter aus dem Empfang,
Teilnehmerzahl:	Unbegrenzt
Dozent:	Erich Brockmeyer, Techn. Leiter OsteMed Kliniken
Inhalt	Verhalten im Brandfall, bei Katastrophen und Großunfällen, Brandmeldeanlage, Brandschutzordnung und Alarmplan
Kosten:	

Arbeitszeit

Pflichtveranstaltung für Mitarbeiter (alle 2 Jahre)

Brandschutz-Unterweisung

Datum:	06. November 2012
Uhrzeit:	10:00 Uhr
Ort:	MLK Zeven
Zielgruppe:	Mitarbeiter aus dem Empfang
Teilnehmerzahl:	unbegrenzt
Dozent:	Erich Brockmeyer, Techn. Leiter OsteMed Kliniken
Inhalt	Verhalten im Brandfall, bei Katastrophen und Großunfällen, Brandmeldeanlage, Brandschutzordnung und Alarmplan
Kosten:	kostenfrei

Arbeitszeit

Pflichtveranstaltung für Mitarbeiter (alle 2 Jahre)

Brandschutzübung Umgang mit Feuerlöschern

Datum:	Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben 2012 10:00 Uhr 2012 14:00 Uhr 2012, 10:00 Uhr 2012, 14:00 Uhr
Uhrzeit:	s.o.
Ort:	Ostemed Klinik Bremervörde Speisesaal
Zielgruppe:	Alle Mitarbeiter
Teilnehmerzahl:	unbegrenzt
Dozent:	Rüdiger Naubert, Stadtbrandmeister Bremervörde
Inhalt:	Filmvorführung und Erklärungen dazu Praktischer Umgang mit dem Feuerlöscher
Kosten:	10,- € für externe Teilnehmer

Arbeitszeit

**Pflichtveranstaltung für Mitarbeiter
(alle 2 Jahre)**

**Brandschutzübung am MLK Zeven
Umgang mit Feuerlöschern**

Datum:	24.04.2012
	23.10.2012
Uhrzeit:	14.15 Uhr
Ort:	OsteMed MLK Zeven Cafeteria
Zielgruppe:	Alle Mitarbeiter
Teilnehmerzahl:	Unbegrenzt
Dozent:	Peter Dettmer
Inhalt	Filmvorführung und Erklärungen dazu Praktischer Umgang mit dem Feuerlöscher
Kosten:	10,- € für externe Teilnehmer

Angebote



Reanimation

Arbeitszeit

Pflichtfortbildung (alle 2 Jahre)

Reanimation

Datum:	Zeven 18. April 2012 Bremervörde 10. Oktober 2012
Uhrzeit:	11:00 – 13:00 Uhr und 14:00 – 16:00 Uhr
Ort:	MLK Zeven Besprechungsraum Gyn. OsteMed Klinik Bremervörde Fobi-Raum St.Ull
Zielgruppe:	Mitarbeiter aus der Pflege
Teilnehmerzahl:	max. 20
Dozent:	
Inhalt:	Wiederholung und Vertiefung erworbener Erste-Hilfe-Kenntnisse im Betrieb
Kosten:	10 € für externe Teilnehmer

Arbeitszeit

Pflichtfortbildung (alle 2 Jahre)

Notfalltraining

Datum:	Bremervörde 27. Februar 2012 06. September 2012
	Zeven 06. März 2012 05. November 2012
Uhrzeit:	14:30 Uhr
Ort:	OsteMed Klinik Bremervörde Fobi-Raum St. U 2 MLK Zeven Besprechungsraum Gyn
Zielgruppe:	Mitarbeiter aus der Pflege, Betreuungskräfte und andere interessierte Berufsgruppen
Teilnehmerzahl:	max. 20
Dozent:	Frank Resy, DRK
Inhalt:	An diesem Termin wollen wir gemeinsam an einer Puppe das reanimieren üben. Das heißt konkrete Organisation bei einem Notfall (KH oder privat), gemeinsam Herzdruckmassage und Beatmung üben, Notfallkoffer kontrollieren und Defi angucken. Dieser Kurs kann auch von Mitarbeitern ohne medizinische Vorkenntnisse besucht werden.
Kosten:	10 € für externe Teilnehmer

Vorträge



Vortrag Osteopathie

Datum: 26. Januar 2012

Uhrzeit: 19.30 Uhr

Ort: OsteMed Klinik Bremervörde
Speisesaal

Zielgruppe: Alle Interessierten

Teilnehmerzahl: Unbegrenzt

Dozent: Kai Mülter, Osteopath

Inhalt

Osteopathie – Heilung auf die sanfte Art“.

Referent des Abends ist Kai Mülter,
Physiotherapeut und Osteopath der
OsteMed Klinik Bremervörde.

Heilen ohne Medikamente und Instrumente-
das versucht die Osteopathie. Die ganzheitliche
Heilmethode befasst sich mit allen
Körperstrukturen und Flüssigkeiten. Egal wo wir
im Körper ein Symptom haben, kann der
Auslöser an anderer Stelle im Körper zu finden
sein. Wie einfach bestimmte Zusammenhänge
im Körper sind, soll dieser Vortrag mit
nachvollziehbaren Beispielen aus dem Alltag
veranschaulichen.

Weitere Infos unter der Rufnummer
04761/980245.

Kosten: Eintritt frei, **um Voranmeldung wird gebeten!**

Vortrag Work-Life-Balance

Datum: 7. März 2012

Uhrzeit: 14.30 Uhr

Ort: OsteMed Klinik Bremervörde
Speisesaal

Zielgruppe: Alle Interessierten

Teilnehmerzahl: Unbegrenzt

Dozent: Dr. Stefan Demel, Neurologe, Psychiater,
Psychotherapeut sowie Coach und Trainer für
Kommunikation

Inhalt

„Stress – den hat doch ein jeder, oder? Und den Herzinfarkt kriegen sowieso nur die anderen!“ In großen Studien konnte nachgewiesen werden, dass Stress dann krank macht, wenn die Interessen und Bedürfnisse des/der einzelnen nicht genügend berücksichtigt werden. Im Sinne des Work-Life-Balance kommt es also nicht darauf an, wie viel und was man arbeitet, sondern, ob das, was man tut, man gerne tut und ob man genügend Erholung in der Freizeit finden kann. Die Frage der eigenen Gesundheit bekommt daher eine neue Dimension: die Frage nach der eigenen Authentizität und Selbstachtsamkeit. Dr. Stefan Demel erläutert in seinem Vortrag Sinn und Chancen der Work-Life-Balance sowie welche positive Auswirkungen sie auf die Gesundheit und Zufriedenheit von ganzen Teams haben können.

Kosten: 20,- € für externe Teilnehmer

Vortrag Königsdisziplin Kundenorientierung

Datum: 13. Juni 2012

Uhrzeit: 14.30 Uhr

Ort: MLK Zeven
Cafeteria

Zielgruppe: Alle Interessierten

Teilnehmerzahl: Unbegrenzt

Dozent: Dr. Stefan Demel, Neurologe, Psychiater,
Psychotherapeut sowie Coach und Trainer für
Kommunikation

Inhalt

Wie oft haben Sie es schon gehört: der Kunde ist König. Sollte er es wirklich sein? Oder ist nicht ein auf Vertrauen basierendes gleichberechtigtes Miteinander für beide Seiten viel erfolgsversprechender? Wie gut letztlich die Beziehung zwischen den KundInnen und Ihnen ist, hängt mitentscheidend von der Wertschätzung ab, die Sie sich selbst und dadurch dem Anderen geben können und wollen. Gerade bei konfliktgeladenen Beziehungen werden dabei zwei Begriffe zu Zauberwörter: Präsenz und Empathie. In seinem Vortrag erläutert Dr. Stefan Demel Sinn und Chancen einer achtsamen und selbstachtsamen Kundenorientierung und eine daraus resultierende wertschätzende Kommunikation durch Präsenz und Empathie.

Kosten: 20,- € für externe Teilnehmer

Vortrag Hypnose

Datum: 19. März 2012

Uhrzeit: 14.15 Uhr – 17.15 Uhr

Ort: OsteMed Klinik Bremervörde
Besprechungsraum Verwaltung

Zielgruppe: Alle Interessierten

Teilnehmerzahl: Unbegrenzt

Dozent: ZAPP Rainer Bischoff

Inhalt

Leute kennen die Hypnose nur aus dem Fernsehen, wo dem Zuschauer oftmals vermittelt wird, dass man unter Hypnose völlig willenlos wirkt. Dabei ist die alte und bewährte Technik der Hypnose mehr als nur Effekthascherei. Wissenschaftliche Studien belegen schon seit längerer Zeit, dass Hypnose ein effektives Mittel für verschieden Anwendungsgebiete ist. Nicht nur im medizinischen Bereich wird heute die Hypnose erfolgreich eingesetzt, ebenso in der Psychotherapie und im Coaching hat sie Platz und unterstützt kurzzeittherapeutische Maßnahmen. Sehr effektiv wird die Hypnose im Bereich Raucherentwöhnung, Gewichtsreduktion und Stressabbau eingesetzt.

Kosten: 20,- € für externe Teilnehmer

Vortrag Burnout

Datum: 19. März 2012

Uhrzeit: 19.30 Uhr

Ort: OsteMed Klinik Bremervörde
Speisesaal

Zielgruppe: Alle Interessierten

Teilnehmerzahl: Unbegrenzt

Dozent: ZAPP Rainer Bischoff

Inhalt

Ausgebrannt, erschöpft, am Ende: Burnout gilt als Massenleiden der modernen Arbeitswelt. Die Mitarbeiter des ZAPP vermitteln Hintergrundwissen zu dieser Problematik und zeigen Wege und Möglichkeiten des Ausstiegs. Der Vortrag schließt mit einer offenen Diskussionsrunde ab, in der Fragen gestellt werden können.

Kosten: 20,- € für externe Teilnehmer

Vortrag Work-Life-Balance

Datum: 05. September 2012

Uhrzeit: 19.30 Uhr

Ort: MLK Zeven
Cafeteria

Zielgruppe: Alle Interessierten

Teilnehmerzahl: Unbegrenzt

Dozent: ZAPP Rainer Bischoff

Inhalt

Der Begriff **Work-Life-Balance** steht für einen Zustand, in dem Arbeit und Privatleben miteinander in Einklang stehen. Wie allerdings ein Gleichgewichtgewicht zwischen diesen beiden elementaren Bereichen hergestellt werden kann, bleibt vielfach offen. Die Mitarbeiter des ZAPP versuchen mögliche Ansätze für eine Balance aufzuzeigen.

Kosten: 20,- € für externe Teilnehmer

Vortrag Hypnose

Datum: 20. September 2012

Uhrzeit: 14.15 Uhr – 17.15 Uhr

Ort: MLK Zeven
Besprechungsraum, alte St. 1

Zielgruppe: Alle Interessierten

Teilnehmerzahl: Unbegrenzt

Dozent: ZAPP Rainer Bischoff

Inhalt

Menschen kennen Hypnose nur aus dem Fernsehen, wo dem Zuschauer oftmals vermittelt wird, dass man unter Hypnose völlig willenlos wirkt. Dabei ist die alte und bewährte Technik der Hypnose mehr als nur Effekthascherei. Wissenschaftliche Studien belegen schon seit längerer Zeit, dass Hypnose ein effektives Mittel für verschieden Anwendungsgebiete ist. Nicht nur im medizinischen Bereich wird heute die Hypnose erfolgreich eingesetzt, ebenso in der Psychotherapie und im Coaching hat sie Platz und unterstützt kurzzeittherapeutische Maßnahmen. Sehr effektiv wird die Hypnose im Bereich Raucherentwöhnung, Gewichtsreduktion und Stressabbau eingesetzt.

Kosten: 20,- € für externe Teilnehmer

Vortrag Mobbing

Datum: 15. Oktober 2012

Uhrzeit: 14.15 Uhr

Ort: Ostemed Klinik Bremervörde
Besprechungsraum in der Verwaltung

Zielgruppe: Alle Interessierten

Teilnehmerzahl: Unbegrenzt

Dozent: ZAPP Rainer Bischoff

Inhalt

Immer Immer öfter begegnet uns in unserer Praxis das Wort "Mobbing". Es scheint fast so, als würde man einen Sport daraus machen, immer mehr Menschen zu mobben. Schaut man im Internet auf die Suchergebnisse von Google beim Suchbegriff Mobbing, dann kommen da zurzeit ungefähr 12.500.000 Ergebnisse. Man sieht, Mobbing ist ein aktuelles Thema unserer Zeit. Eingeführt hatte den Begriff 1963 der Verhaltensforscher [Konrad Lorenz](#). Er bezeichnete derzeit damit das Verhalten einer Gruppe von Tieren (Gänse), die sich zusammen tun, um einen größeren Feind (Fuchs) in die Flucht zu treiben. Bis heute hat der Begriff eine deutliche Wandlung erfahren. Was bei den Gänsen noch sympathisch wirken kann, verliert recht schnell seinen Charme, wenn es um Mobbing bei Menschen geht. Was kann man tun?

Kosten: 20,- € für externe Teilnehmer

Vortrag Demenz

Datum: 07. November 2012

Uhrzeit: 19.30 Uhr

Ort: MLK Zeven
Cafeteria

Zielgruppe: Alle Interessierten

Teilnehmerzahl: Unbegrenzt

Dozent: ZAPP Rainer Bischoff

Inhalt

Demenzkrankungen werden im zunehmenden Maße ein immer aktuelleres Thema in unserer Gesellschaft. In den meisten Fällen werden die Erkrankten zuhause gepflegt und bringen oft die pflegenden Angehörigen an die Grenzen ihrer Belastbarkeit. Es werden hier Wege und Möglichkeiten aufgezeigt, wie die zu Pflegenden in ihrer heimischen Umgebung länger verbleiben und sich die Pflegenden Entlastung verschaffen können.

Kosten: 20,- € für externe Teilnehmer

Arbeitszeit

Gemeinsame Leitungssitzungen OsteMed Kliniken Bremervörde/Zeven

Datum:	17. Januar 2012 Zeven 15. Februar 2012 BRV 13. März 2012 Zeven 25. April 2012 BRV 22. Mai 2012 Zeven 20. Juni 2012 BRV 17. Juli 2012 Zeven 12. September 2012 BRV 16. Oktober 2012 Zeven 14. November 2012 BRV 11. Dezember 2012 Zeven
Uhrzeit:	10.30 Uhr gemeinsame Sitzungen
Ort:	OsteMed Bremervörde Besprechungsraum in der Verwaltung MLK Zeven, alte St. 1
Zielgruppe:	Stationsleitungen/Vertretungen
Teilnehmerzahl:	unbegrenzt
Dozent:	Frau Heike Landig
Inhalt:	Informationsaustausch Aktuelle Themen
Kosten:	

Arbeitszeit

Mentorentreffen

Datum:	Freitag, den 10. Februar 2012 Zeven Freitag, den 13. April 2012 Zeven Freitag, den 08. Juni 2012 Bremervörde Freitag, den 03. August 2012 Zeven Freitag, den 19. Oktober 2012 Bremervörde Freitag, den 14. Dezember 2012 Zeven
Uhrzeit:	9.00 - 13.00 Uhr
Ort:	Bremervörde, Besprechungsraum in der Verwaltung Zeven, Besprechungsraum (alte St. 1)
Zielgruppe:	Alle Mentoren aus der OsteMed Klinik Bremervörde/Zeven OsteMed Haus im Park OsteMed Seniorensitz u. Pflegeheim Zeven
Teilnehmerzahl:	
Dozent:	Dagmar Michaelis
Inhalt:	Wird mit den Teilnehmern vorher besprochen.
Kosten:	

Arbeitszeit

Hygiene- AG

Datum:	Mittwoch, den 14.01. 2012 BRV Mittwoch, den 07.03. 2012 Zeven Mittwoch, den 24.05..2012 BRV Mittwoch , den 28.06.2012 Zeven Donnerstag, den 27.09.2012 BRV Donnerstag, den 22.11.2012 Zeven
Uhrzeit:	14.30 Uhr
Ort:	MLK Zeven Besprechungsraum, alte St. 1 OsteMed Klinik Bremervörde Besprechungsraum in der Verwaltung
Zielgruppe:	Mitarbeiter aus der Pflege
Teilnehmerzahl:	Unbegrenzt
Dozent:	Hygienefachkraft Fa. Opal
Inhalt	Händehygiene
Kosten:	10,-€ für externe Teilnehmer

Angebote



Datenschutz

Arbeitszeit

Pflichtfortbildung (alle 2 Jahre)

Datenschutz- Bremervörde

Datum:	15. Februar 2012 14:15 Uhr
	04. Mai 2012 8.00 Uhr für Ärzte
	29. November 2012 um 14:15 Uhr
Uhrzeit:	s.o.
Ort:	OsteMed Klinik Bremervörde Speisesaal
Zielgruppe:	Alle Mitarbeiter
Teilnehmerzahl:	Max. 25
Dozent:	
Inhalt	
Kosten:	10,- € für externe Teilnehmer

Arbeitszeit

Pflichtfortbildung (alle 2 Jahre)

Datenschutz- Zeven

Datum: 15. Februar 2012 um 10.00 Uhr
03. Mai 2012 um 14.15 Uhr
30. November 2012 8.00 Uhr **für Ärzte**

Uhrzeit: s.o.

Ort: MLK Zeven
Cafeteria

Zielgruppe: Alle Mitarbeiter

Teilnehmerzahl: Max. 25

Dozent:

Inhalt

Kosten: 10,- € für externe Teilnehmer

EDV



Angebote

Workshop- EDV

- Datum: 19. April 2012
- Uhrzeit: 14.15 Uhr- 16.15 Uhr
- Ort: MLK Zeven
EDV- Schulungsraum
- Zielgruppe: Alle Interessierten
- Teilnehmerzahl: Max. 8 Teilnehmer
- Dozent: Stephan Schmidt, EDV- Abteilung
- Inhalt
- Freies EDV- Thema nach Wunsch aus dem Bereich MS-Office oder Digitale Fotografie.
- z.B.
- Dig. Fotografie: Fotografieren, Menüführung, Begriffe, Bilder der Kamera auf PC laden, Fragen (eigene Kamera mitbringen)
 - Excel: Grundlagen von Excel (Zahl, Formel, Text), Arbeiten mit Tabellen, Tipps und Tricks für effektive Tabellenbearbeitung
 - Fragen und Antworten
- Kosten: 20,- € für externe Teilnehmer

EDV Workshop

- Datum: 27. September 2012
- Uhrzeit: 14.15 Uhr- 16.15 Uhr
- Ort: MLK Zeven
EDV- Schulungsraum
- Zielgruppe: Alle Interessierten
- Teilnehmerzahl: Max. 8 Teilnehmer
- Dozent: Stephan Schmidt, EDV- Abteilung
- Inhalt: Freies EDV- Thema nach Wunsch aus dem Bereich MS-Office oder Digitale Fotografie.
- z.B.
- Dig. Fotografie: Fotografieren, Menüführung, Begriffe, Bilder der Kamera auf PC laden, Fragen (eigene Kamera mitbringen)
 - Excel: Grundlagen von Excel (Zahl, Formel, Text), Arbeiten mit Tabellen, Tipps und Tricks für effektive Tabellenbearbeitung
 - Fragen und Antworten
- Kosten: 20,- € für externe Teilnehmer

Angebote



Arbeits- sicherheit

Arbeitszeit

Pflichtfortbildung (jährlich)

Unterweisung Biostoff- Verordnung und Infektionsschutzgesetz

Datum:	17. Januar .2012 BRV 14:15 Uhr 10. Februar 2012 Zeven 9.00 Uhr 14. Februar 2012 Zeven 14:15 Uhr 23. März 2012 BRV 9.00 Uhr 06. November 2012 14:15 Uhr BRV 04. Dezember 2012 14:15 Uhr Zeven
Uhrzeit:	s.o.
Ort:	OsteMed Klinik Bremervörde Besprechungsraum in der Verwaltung MLK Zeven Besprechungsraum alte St. 1
Zielgruppe:	Ärzte, Mitarbeiter aus der Pflege, Funktionsdienst , Verwaltung
Teilnehmerzahl:	Max. 20 Teilnehmer
Dozent:	Dr. Gercke-Hahn, Betriebsarzt
Inhalt	- Unterweisung nach Biostoff- VO - Unterweisung nach dem Infektionsschutzgesetz <u>Arbeitssicherheit:</u> - Vorstellung des neuen Arbeitsschutzordners (plus BG-Vorschriften) - Allgemeine Sicherheitshinweise - Sicherrer Umgang mit Gefahrstoffen/Zeitablauf der GHS-Umsetzung/Betriebsanweisungen - Meldewege und Verhalten nach einem Unfall - Umgang mit elektrischen Arbeitsmitteln
Kosten:	20,- € für externe Teilnehmer

Arbeitszeit

Pflichtveranstaltung (1 x jährlich)

Arbeitssicherheit

Datum:	Bremervörde - 24.02.2012
	Zeven - 09.11.2012
Uhrzeit:	14:15 Uhr
Ort:	OsteMed Klinik Bremervörde Besprechungsraum in der Verwaltung
	MLK Zeven Besprechungsraum Erdgeschoss
Zielgruppe:	Ärzte
Teilnehmerzahl:	Max. 20 Teilnehmer
Dozent:	Arnd König, Carmen von Borstel Fachkräfte für Arbeitssicherheit
Inhalt:	<ol style="list-style-type: none">1. Neuerungen der Berufsgenossenschaften2. Gefährdungen am Arbeitsplatz3. Verhalten bei Arbeitsunfällen4. Umgang mit Anlagen und Betriebsmitteln5. Umgang mit gefährlichen Stoffen6. Persönliche Schutzausrüstung
Kosten:	20,- € für externe Teilnehmer

Arbeitszeit

Pflichtveranstaltung (1 x jährlich)

Arbeitssicherheit

Datum:	Bremervörde - 12.03.2012 - 10.09.2012
	Zeven - 22.03.2012 - 20.09.2012
Uhrzeit:	14:15 Uhr
Ort:	OsteMed Klinik Bremervörde Besprechungsraum in der Verwaltung
	MLK Zeven Besprechungsraum alte St. 1
Zielgruppe:	Pflege, Funktionsdienst , Verwaltung, Technik und andere interessierte Berufsgruppen
Teilnehmerzahl:	Max. 20 Teilnehmer
Dozent:	Arnd König, Carmen von Borstel Fachkräfte für Arbeitssicherheit
Inhalt:	1. Neuerungen der Berufsgenossenschaften 2. Gefährdungen am Arbeitsplatz 3. Verhalten bei Arbeitsunfällen 4. Umgang mit Anlagen und Betriebsmitteln 5. Umgang mit gefährlichen Stoffen 6. Persönliche Schutzausrüstung
Kosten:	20,- € für externe Teilnehmer

Angebote für Mitarbeiter



des Reinigungsdienstes/ der Haustechnik

Arbeitszeit

Hygiene

Datum:	07. November 2012 Zeven 08. November 2012 Bremervörde
Uhrzeit:	11.00 Uhr an beiden Standorten
Ort:	MLK Zeven Besprechungsraum, alte St. 1 OsteMed Klinik Bremervörde Fobi-Raum St. U 2
Zielgruppe:	Mitarbeiter aus der Hauswirtschaft
Teilnehmerzahl:	Unbegrenzt
Dozent:	Fr. Will , Hygienefachkraft Fa. Opal
Inhalt	Desinfektionsmaßnahmen in der Klinik
Kosten:	10,-€ für externe Teilnehmer

Arbeitszeit

Hygiene

Datum:	23. Mai 2012 Zeven 24. Mai 2012 Bremervörde
Uhrzeit:	10.00 Uhr an beiden Standorten
Ort:	Zeven, alte St. 1 Bremervörde, Fobi-raum St. U2
Zielgruppe:	Mitarbeiter aus der Haustechnik
Teilnehmerzahl:	Unbegrenzt
Dozent:	Fr. Will , Hygienefachkraft Fa. Opal
Inhalt	Hygienisches Verhalten bei unterschiedlichen Tätigkeiten
Kosten:	10,-€ für externe Teilnehmer

Arbeitszeit

Pflichtveranstaltung (1 x jährlich)

Arbeitssicherheit

Datum:	Bremervörde - 12.03.2012 - 10.09.2012
	Zeven - 22.03.2012 - 20.09.2012
Uhrzeit:	10:30 Uhr
Ort:	OsteMed Klinik Bremervörde Besprechungsraum in der Verwaltung
	MLK Zeven Besprechungsraum Erdgeschoss
Zielgruppe:	Reinigungsdienst
Teilnehmerzahl:	Max. 20 Teilnehmer
Dozent:	Arnd König, Carmen von Borstel Fachkräfte für Arbeitssicherheit
Inhalt:	1. Neuerungen der Berufsgenossenschaften 2. Gefährdungen am Arbeitsplatz 3. Verhalten bei Arbeitsunfällen 4. Umgang mit Reinigungs- und Desinfektionsmitteln 5. Persönliche Schutzausrüstung
Kosten:	20,- € für externe Teilnehmer

Angebote für Mitarbeiter



der
Altenpflege

Tänze im Sitzen

BRV

Datum:	Dienstag, den 28. Februar 2012 Donnerstag, den 18. Oktober 2012
Uhrzeit:	14.15 Uhr- 17.15 Uhr
Ort:	OsteMed Haus im Park Bremervörde
Zielgruppe:	Mitarbeiter aus der Altenpflege
Teilnehmerzahl:	unbegrenzt
Dozent:	Monika Konwisarz, Tanzleiterin Bundesverband für Seniorentanz
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• wird mit den Teilnehmern verabredet• Kurs baut auf ersten kurs auf• es werden neue Tänze erlernt und auch Tänze wiederholt
Kosten:	20,-€ für externe Teilnehmer

Tänze im Sitzen

Zeven

- Datum: Dienstag, den 27. März 2012
Donnerstag, den 04. Oktober 2012
- Uhrzeit: 14.15 Uhr- 17.15 Uhr
- Ort: OsteMed Altenheim Zeven
- Zielgruppe: Mitarbeiter aus der Altenpflege
- Teilnehmerzahl: unbegrenzt
- Dozent: Monika Konwisarz, Tanzleiterin Bundesverband für Seniorentanz
- Inhalt
- wird mit den Teilnehmern verabredet
 - Kurs baut auf ersten kurs auf
 - es werden neue Tänze erlernt und auch Tänze wiederholt
- Kosten: 20,-€ für externe Teilnehmer

Arbeitszeit

Hygiene

Datum: 04. April 2012
23. Oktober 2012

Uhrzeit: 14.15 Uhr

Ort: MLK Zeven
Besprechungsraum, alte St. 1

Zielgruppe: Mitarbeiter aus der Altenpflege

Teilnehmerzahl: unbegrenzt

Dozent: Fr. Schlichting , Hygienefachkraft Fa. Opal

Inhalt

Kosten: 10,-€ für externe Teilnehmer

Arbeitszeit

Hygiene

Datum:

15. Mai 2012 um 12.15 Uhr Tagespflege
15. Mai 2012 um 13.15 Uhr Altenpflege

13. November 2012 um 12.15 Uhr Tagespflege
13. November 2012 um 13.15 Uhr Pflege

Uhrzeit:

s.o.

Ort:

OsteMed Haus im Park
Kreativraum

Zielgruppe:

Mitarbeiter aus der Altenpflege/Tagespflege

Teilnehmerzahl:

unbegrenzt

Dozent:

Fr. Schlichting , Hygienefachkraft Fa. Opal

Inhalt

Kosten:

10,-€ für externe Teilnehmer

Hygiene- AH- Zeven

Datum: **Arbeitszeit**

08. März 2012 um 14:15 Uhr – Hauswirtschaft

06. September 2012 um 14.15 Uhr- Hauswirtschaft

18.06.2012 um 11.00 Uhr - Reinigung

Uhrzeit: s.o.

Ort: MLK Zeven
Besprechungsraum, alte St. 1

Zielgruppe: Mitarbeiter aus dem Reinigungsdienst und der Hauswirtschaft

Teilnehmerzahl: Unbegrenzt

Dozent: Fr. Schlichting , Hygienefachkraft Fa. Opal

Inhalt Aktuelle Hygienethemen

Kosten: 10,-€ für externe Teilnehmer

Arbeitszeit

Pflichtveranstaltung für Mitarbeiter aus der Altenpflege

Rückenschule

Heben und Tragen

Datum:	16. April 2012
Uhrzeit:	13.30 Uhr
Ort:	OsteMed Klinik Bremervörde Fobi-Raum St. U2
Zielgruppe:	Mitarbeiter aus der Pflege/ Altenpflege
Teilnehmerzahl:	12 Teilnehmer
Dozent:	Mitarbeiter aus der physikalischen Therapie
Inhalt:	
Kosten:	10 € für externe Teilnehmer

Aufbaukurs Kinästhetik

- Datum: Seminartage: 12./ 13. Juni und 5. Juli 2012
Praxistage 03. und 04. Juli 2012
- Uhrzeit: 08.00- 16.00 Uhr
- Ort: OsteMed Klinik Bremervörde
Fobi- Raum St. U2
- Zielgruppe: Pflegende, und andere im Gesundheitswesen Tätige, die **nachweislich** an einem registrierten *Kinaesthetics Grundkurs* Pflege teilgenommen haben.
- Teilnehmerzahl: Max 16 Teilnehmer
- Dozent: Ute Jöllenbeck
- Inhalt: Im Grundkurs haben sie sich mit den Eigenschaften von Kinaesthetics, dem Konzeptsystem befasst. Im Aufbaukurs richteten sie ihre Achtung auf die Wirkung des Kinaesthetics Lernen. Sie lernen die Eigenschaft des Kinaesthetics Lernmodells kennen. Im Zentrum des Aufbaukurses stehen **Aktivitäten**, die Menschen wegen Krankheit, Verletzung, Behinderung oder geistiger Desorientierung nicht allein bewältigen können, unabhängig vom Alter. Von besonderer Bedeutung für das Erhalten und die Entwicklung von Gesundheit ist effektives Bewegen. Die Kursteilnehmer lernen Betroffene in Bewegung zu bringen und zu bewegen, anstatt ihr Gewicht zu heben. Sie tun das, indem sie lernen auf die Bewegung ihres eigenen Gewichtes im Tun zu achten.
- Was ist die Wirkung?**
Grundvoraussetzung dafür ist zu lernen auf die eigene Bewegung zu achten. Das ermöglicht, die Reflexion des pflegerischen Handelns und damit auch die Reflexion des eigenen Bildes vom Mensch, das jeder in sich trägt.
So ist es für jeden Teilnehmer möglich,
- die eigene Annahme über Gesundheits-, Entwicklungs- und Lernprozesse beim pflegebedürftigen Menschen zu überprüfen und wo es notwendig ist, anzupassen.
 - die Rolle der eigenen Bewegung in Gesundheits- und Lernprozessen zu entdecken
 - Bewegungssensibilität und Handlingskompetenz im Alltag zu erarbeiten, um die eigene und die Bewegungsfähigkeiten von Betroffenen zu unterstützen.
- Diese Art der Bewegungsunterstützung wirkt sich positiv auf die Gesundheits- und Lernprozesse von pflegebedürftigen Menschen aus. Sie bewegen sich dadurch einfacher und gezielter in Alltagsaktivitäten. Atmung, Kreislauf und Verdauung werden durch Bewegung reguliert, ihre Selbständigkeit wird gefördert und das wiederum fördert ihre Entwicklung.
Die pflegebedürftigen Menschen bewegen sich dadurch einfacher und effektiver in Positionen und bei Fortbewegungsaktivitäten. Dies wirkt positiv auf alle inneren vitalen Prozesse, Atmung, Kreislauf und Verdauung.
Pflegende / Betreuer heben nicht und reduzieren daher selbst die Gefahr von Überbelastung und Verletzung.
In vielen Fortbewegungsaktivitäten, die zwei Pflegekräfte erfordern, lernen die Teilnehmer die pflegebedürftigen Menschen allein zu unterstützen, da ihre Selbstkompetenz wächst.
Bitte mitbringen: Decke oder Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken, Kugelschreiber/Bleistift und die Grundkursunterlagen (Protokollheft und Konzeptsystem)
- Kosten: Entwicklungsgebühr: € 25,- für jeden Teilnehmer für externe Teilnehmer zusätzliche Kursgebühr von 90,- €

Arbeitszeit

Pflichtveranstaltung für Mitarbeiter aus der Altenpflege

Medikamente

Datum:	Termine werden gesondert mitgeteilt
Uhrzeit:	13.15 Uhr
Ort:	OsteMed Haus im Park Kreativraum
Zielgruppe:	Mitarbeiter aus der Pflege
Teilnehmerzahl:	unbegrenzt
Dozent:	Herr Bode, Apotheker
Inhalt:	Wird individuell besprochen

Kosten: 10 € für externe Teilnehmer

Neurogene Dysphagie-Handling bei Schluckstörungen Teil I

- Datum: 19.Juni 2012
- Uhrzeit: 14.15 Uhr
- Ort: OsteMed Klinik Bremervörde
Fobi-Raum St. U 2
- Zielgruppe: Altenpflegekräfte und Pflegekräfte
- Teilnehmerzahl: Max. 16 Teilnehmer
- Dozent: Christa Gottschewski, Dipl. Sprachheilpädagogin
- Inhalt: 30 bis 40 % aller Bewohner von Altenpflegeeinrichtungen haben eine Schluckstörung. Es sind in der Regel die Pflegenden, die die Schluckfähigkeit der ihnen anvertrauten Bewohner beurteilen müssen und damit ein hohes Maß an Verantwortung übernehmen
- Seminarinhalt:
- der normale und der pathologische Schluckakt
 - Symptome und Warnsignale einer Schluckstörung
 - Ersteinschätzung von Schluckstörungen
 - Begleitung dysphagischer Bewohner/ Patienten bei der Nahrungsaufnahme
 - Mundpflege bei dysphagischen Bewohnern/ Patienten
- Kosten: 20,- € für externe Mitarbeiter

MAT Mentales Aktivierungstraining für Demenzkranke

Datum:	10. Juli 2012
Uhrzeit:	16.30 Uhr
Ort:	OsteMed Haus im Park Tagespflege
Teilnehmerzahl:	12 Teilnehmer
Zielgruppe:	Mitarbeiter aus der Tagespflege und Betreuungskräfte
Dozent:	Reinhild Wietres- Hilck MAT- Trainerin
Inhalt:	<p>Das mentale Aktivierungs-Training MAT wurde von Wissenschaftlern aus den Bereichen Medizin, Informationspsychologie und Pädagogik entwickelt. Durch MAT werden gezielt die Grundfunktionen der Hirnleistung trainiert. Die Folgen sind: erhöhtes Konzentrationsvermögen, gestärkte Aufmerksamkeit, schnellere Informationsverarbeitung und verbessertes Gedächtnis.</p> <p>Themen des Seminars:</p> <ul style="list-style-type: none">• Einführung Anatomie• Vorstellung von Übungen• Praktische Anwendungen
Kosten:	20 € für externe Teilnehmer

Neurogene Dysphagie Teil II

- Datum: 17. Juli 2012
- Uhrzeit: 14:15- 17.15 Uhr
- Ort: OsteMed Klinik Bremervörde
Fobi-Raum St. U 2
- Zielgruppe: Altenpflegekräfte und Pflegekräfte
- Teilnehmerzahl: Max. 16 Teilnehmer
- Dozent: Christa Gottschewski, Dipl. Sprachheilpädagogin
- Inhalt: 30 bis 40 % aller Bewohner von Altenpflegeeinrichtungen haben eine Schluckstörung. Es sind in der Regel die Pflegenden, die die Schluckfähigkeit der ihnen anvertrauten Bewohner beurteilen müssen und damit ein hohes Maß an Verantwortung übernehmen
- Seminarinhalt:
- der normale und der pathologische Schluckakt
 - Symptome und Warnsignale einer Schluckstörung
 - Ersteinschätzung von Schluckstörungen
 - Begleitung dysphagischer Bewohner/ Patienten bei der Nahrungsaufnahme
 - Mundpflege bei dysphagischen Bewohnern/ Patienten
- Kosten 20,- € für externe Teilnehmer

Arbeitszeit

Pflichtveranstaltung für Mitarbeiter aus der Altenpflege

Rückenschule

Heben und Tragen

Datum:	24. September 2012
Uhrzeit:	14.15 Uhr
Ort:	OsteMed Klinik Zeven Physiotherapie
Zielgruppe:	Mitarbeiter aus der Pflege
Teilnehmerzahl:	12 Teilnehmer
Dozent:	Björn Bode, Mitarbeiter aus der physikalischen Therapie
Inhalt:	
Kosten:	10 € für externe Teilnehmer

Arbeitszeit

Arbeitssicherheit

Datum:	Bremervörde - 23.04.2012 - 19.11.2012
	Zeven - 19.04.2012 - 15.11.2012
Uhrzeit:	13:00 Uhr
Ort:	OsteMed Haus im Park Pflegeheim Zeven
Zielgruppe:	Altenpflege
Teilnehmerzahl:	Max. 20 Teilnehmer
Dozent:	Arnd König, Carmen von Borstel Fachkräfte für Arbeitssicherheit
Inhalt:	<ol style="list-style-type: none">1. Neuerungen der Berufsgenossenschaften2. Gefährdungen am Arbeitsplatz3. Verhalten bei Arbeitsunfällen4. Umgang mit Anlagen und Betriebsmitteln5. Umgang mit gefährlichen Stoffen6. Persönliche Schutzausrüstung
Kosten:	20,- € für externe Teilnehmer

MAT Mentales Aktivierungstraining für Demenzkranke

Datum:	16. Oktober 2012
Uhrzeit:	16.30 Uhr
Ort:	OsteMed Altenheim Zeven Tagespflege
Teilnehmerzahl:	12 Teilnehmer
Zielgruppe:	Mitarbeiter aus der Tagespflege und Betreuungskräfte
Dozent:	Reinhild Wietres- Hilck MAT- Trainerin
Inhalt:	<p>Das mentale Aktivierungs-Training MAT wurde von Wissenschaftlern aus den Bereichen Medizin, Informationspsychologie und Pädagogik entwickelt. Durch MAT werden gezielt die Grundfunktionen der Hirnleistung trainiert. Die Folgen sind: erhöhtes Konzentrationsvermögen, gestärkte Aufmerksamkeit, schnellere Informationsverarbeitung und verbessertes Gedächtnis.</p> <p>Themen des Seminars:</p> <ul style="list-style-type: none">• Einführung Anatomie• Vorstellung von Übungen• Praktische Anwendungen
Kosten:	20 € für externe Teilnehmer

Kurs-Angebote/ Vorträge Gesundheits- Angebote



**für alle
Interessierten**

Delfi- Kurs

Denken, entwickeln, lieben, fühlen, individuell

Datum:	Start 30. 11.2011- 1.02.2012 08.02.2012 –18.04.2012 25.04.2012-13.06.2012 20.06.2012- 19.09.2012 26.09.2012-05.12.2012
Uhrzeit:	9.30 Uhr bis 10.45 Uhr
Ort:	OsteMed Klinik Bremervörde Kursraum der Hebammen
Zielgruppe:	Mütter/ Väter mit ihren Säuglingen ab 6. Woche
Teilnehmerzahl:	begrenzt
Dozent:	Anja Hubert-Stolzenberg
Inhalt:	In den Delfi- Kursen wird Eltern Sicherheit und Orientierung für eine umfassende und optimale Entwicklung des Kindes im 1. Lebensjahr vermittelt. Die Eltern erhalten Anregungen zu einer altersgemäßen Bewegung- und Wahrnehmungsentwicklung. Beschäftigung mit den Kindern, Gespräche über Entwicklung, Ernährung, Pflege und die eigenen Erfahrungen der Eltern stehen im Mittelpunkt.
Kosten:	und Anmeldung über Dozentin Tel.-Nr.: 04763/7187

Gesundheitsprävention

Step- Aerobic

Datum:	1. Kurs 12 x 05.01.- 22.03..2012	35,00 €
	2. Kurs 14 x 12.04.- 19.07. 2012	40,00 €
	3. Kurs 7 x 06.09.- 18.10. 2012	22,50 €
	4. Kurs 6 x 08.11.- 13.12..2012	20,00 €

Uhrzeit: 18.30 Uhr – 19.45 Uhr

Ort: OsteMed Klinik Bremervörde
Bewegungsraum in der physikalischen Therapie

Zielgruppe: Alle Interessierten

Teilnehmerzahl: 14 Teilnehmer

Dozentin: Kerstin Brünjes

Kosten: s.o.

Gesundheitsprävention

Tae- Bo

HerzKreislauftraining aus dem Kampfsport mit Aerobic- Elementen

Datum:	1.Kurs 03. Januar - 20. März 2012	30,- €
	2. Kurs 04. September- 16. Oktober 2012	20,- €
	3. Kurs 06. November- 18. Dezember 2012	20,- €
Uhrzeit:	19.30 Uhr	
Ort:	OsteMed Klinik Bremervörde Bewegungsraum in der physikalischen Therapie	
Zielgruppe:	Alle Interessierten	
Teilnehmerzahl:	14 Teilnehmer	
Ziele:	<ul style="list-style-type: none">- Herz- Kreislauftraining- Koordinations- und Beweglichkeitsverbesserung	
Inhalte:	<ul style="list-style-type: none">- Warm-up- Herz- Kreislauftraining- Cool down- Kraftaufbau- Dehnungs- und Entspannungsübungen	
Dozentin:	Judith Patzer	
Kosten:	s.o.	

Gesundheitsprävention Qigong- Kraft der inneren Mitte

Datum: **Dienstag, den 07.02.2012**

Uhrzeit: 19:00 – 20.00 Uhr 7 x

Ort: MLK Zeven
Phsiotherapie

Zielgruppe: Alle Interessierten

Teilnehmerzahl: begrenzte Teilnehmerzahl

Dozent: Anke Brunkhorst

Inhalt:

Qigong ist einer der 5 Säulen der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) und bedeutet die Fähigkeit oder auch Arbeit Qi (Lebensenergie) zu pflegen.

Körper, Geist und Seele sollen im Einklang gebracht werden. Es gibt stilles Qigong (Jinggong) und Übung in Bewegung (Donggong). Stilles Qigong kann im Liegen, Stehen oder Sitzen ausgeführt werden.

Regelmäßiges Üben stärkt unser Bewusstsein für Körper, Geist und Seele und verbessert so unsere Gesundheit.

Inhalt ist die Stehende Säule (stilles Qigong im Stehen). Stilles Qigong lehrt uns zu Ruhe zu kommen und Qi durch unseren Körper zu führen. Mit der Stehenden Säule wird unsere Körperhaltung trainiert. Fehlerhafte Körperhaltung kann zu Krankheiten des Bewegungsapparates und der inneren Organe führen.

Kosten: 56,- € pro Teilnehmer

Gesundheitsprävention Pilates- Fortgeschrittene

Datum:	Montag, 09.01.2012 10 x
Uhrzeit:	
Ort:	MLK Zeven Physiotherapie
Zielgruppe:	Alle Interessierten
Teilnehmerzahl:	begrenzte Teilnehmerzahl
Dozent:	Rosemary Holzschuhmacher
Inhalt:	<p>PILATES ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch für den Geist. Es handelt sich dabei um eine gezielte Aktivierung einzelner Muskeln oder Muskelpartien, welche ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt werden. Nicht die Quantität sondern die Qualität der PILATES- Übungen zählt und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert.</p> <p>Besonderes Augenmerk dient der Körpermitte. Das Training der Tiefenmuskulatur im Becken und in der Taille verbessert die Beweglichkeit. PILATES bringt Muskeln und Gelenke wieder in Schwung, ohne sie zu belasten. Wer PILATES trainiert, ändert bald seine Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten und nimmt so das Training mit in den Alltag. Auch können viele der Pilates-Übungen wirkungsvoll während der üblichen Tagesaktivitäten oder anderer Sportarten genutzt werden. Menschen, die Pilates trainieren wirken größer, Aufrechter, gelassener und schlanker- einfach natürlicher.</p>
Kosten:	25,- € für MA der OsteMed 40,- € für externe Teilnehmer

**Gesundheitsprävention
in Zusammenarbeit mit dem Kneipp-Verein
Feldenkrais zum Kennenlernen
Entspannung für den Rücken**

- Datum: **05.02.2012**
- Uhrzeit: 10:00 – 12.30 Uhr
- Ort: AWO , Am Hang 26
Bremervörde
- Zielgruppe: Alle Interessierten
- Teilnehmerzahl: begrenzte Teilnehmerzahl
- Dozent: Fiona Moenck-Braukmeier
- Inhalt: An diesem Vormittag werden Feldenkraislektionen zur Stärkung der Beweglichkeit des Rückens vorgestellt. Über das langsame und geschmeidige Einüben von neuen Bewegungsabläufen werden Gelenke und Muskeln entlastet und dadurch der Rücken entspannt. Diese Feldenkraisstunden schulen die Achtsamkeit im Rücken und steigern die Selbstwahrnehmung. So können Muskelanspannungen und Schmerzen leichter abgebaut werden.
- Mitzubringen sind: lockere, warme Kleidung, dicke Socken, kleines Kissen und eine Decke

Kosten 15,00 € - Mitglieder 10,00 €

**Gesundheitsprävention
in Zusammenarbeit mit dem Kneipp-Verein
Feldenkrais zum Kennenlernen
Schultern und Nacken ganz entspannt**

Datum: **Samstag, den 14.04.2012**

Uhrzeit: 15:00 – 17.30 Uhr

Ort: AWO , Am Hang 26
Bremervörde

Zielgruppe: Alle Interessierten

Teilnehmerzahl: begrenzte Teilnehmerzahl

Dozent: Fiona Moenck-Braukmeier

Inhalt:

Diese Einheiten der Feldenkrais-Methode® aktivieren den achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper. Kraftschonende Bewegungen für den häufig stark belasteten Schulter -Nackebereich fördern die Beweglichkeit und erhöhen die Aufmerksamkeit und Wahrnehmung, um Muskelverspannungen vorzubeugen.

Mitzubringen sind: lockere, warme Kleidung, dicke Socken, kleines Kissen und eine Decke

Kosten: 15,00 € - Mitglieder 10,00 €

**Spannungen lösen- Stress bewältigen
mit der Feldenkraismethode
in Zusammenarbeit mit dem Kneipp-Verein**

Datum: **Auf Anfrage, richtet sich nach den Anmeldungen
Mittwochs**

Uhrzeit: 17.00 Uhr- 18.00 Uhr 8x

Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstr. 7
Bremervörde

Zielgruppe: Alle Interessierten

Teilnehmerzahl: 12 Teilnehmer

Inhalt: Die Feldenkrais-Methode® beinhaltet einfache, sanfte Bewegungen, um mehr Bewusstheit für Bewegung zu erlangen und damit auch die Beweglichkeit zu fördern. Durch die Übungen wird die Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung gesteigert und Muskelanspannungen, Stress und Schmerzen können leichter abgebaut werden. Feldenkrais eignet sich für Menschen jeden Alters.
Das heutige Arbeits- und Alltagsumfeld stellt ständig steigende Anforderungen an die psychische und physische Stabilität. Immer intensivere geistige Anspannung, immer weniger körperliche Bewegung verlangen einen sehr effizienten Umgang mit Stress, um langfristig gesund und fit zu bleiben. In diesem Kurs lernen die Teilnehmer an zehn Terminen durch den Einsatz von Bewegungslektionen aus der Feldenkraismethode die Körperwahrnehmung zu verbessern und überflüssige Anspannung zu erkennen und auf ein angemessenes Maß zu reduzieren.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, dicke Socken und evtl. eine Decke

Dozentin: Fiona Moenck- Braukmeier, Feldenkraistrainerin
04761/ 921192 od. 0151 56333611

Kosten: 55,- € pro Kurs,
für Mitglieder des Kneipp-Vereins 40,00 €

Kochen mit heimischen Wildkräutern in Zusammenarbeit mit dem Kneipp-Verein

- Datum: **20.04. 2012**
- Uhrzeit: 18.00 Uhr- 22.00 Uhr
- Ort: Ostendorfer Straße 46, Bremervörde- Ostendof
- Zielgruppe: Alle Interessierten
- Teilnehmerzahl: begrenzt
- Inhalt: Lassen Sie sich in die Geheimnisse der heimischen Wildkräuter einweihen. Erfahren Sie auf einem Erkundungsgang Faszinierendes über ihre Verwendung in der Küche und der Volksmedizin sowie über ihre historische Vergangenheit. Anschließend werden wir mit den gesammelten Kräutlein ein Mittagmenü zaubern und dann in gemütlicher Runde gemeinsam speisen.
- Jeder TN erhält ein Skript mit Rezepten und Hintergrund-Informationen
- Mitzubringen sind: wetterfeste & vor allem warme Kleidung sowie wasserfestes Schuhwerk, bei Bedarf eine Schürze
- Dozentin: Sabine König, 04769 482
- Kosten: 33,- € pro Kurs,
für Mitglieder des Kneipp-Vereins 28,00 € (inkl. Skript und Lebensmittel)

**Inseln der Ruhe
„Entspannung für Kinder“
in Zusammenarbeit mit dem Kneipp-Verein**

Datum: **18.04. 2012**

Uhrzeit: 16.30 Uhr- 17.30 Uhr 4x

Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26, Bremervörde

Zielgruppe: Alle Interessierten

Teilnehmerzahl: begrenzte Teilnehmerzahl

Inhalt:

Entspannung für Kinder gewinnt immer mehr an Bedeutung im Kindergarten- und im Grundschulalter. Die Kinder setzen sich in der Bewegung und im Spiel mit der Umwelt auseinander und fördern so ihre körperliche und geistige Entwicklung. Haben sie ausreichend Eindrücke gesammelt, lässt ihre Körperkraft nach und sie brauchen einen stillen Ort zum Ruhen und Träumen. Durch den Wechsel zwischen Aktivität und Ruhe sind die Kinder ausgeglichener, zufriedener und lernbereit.

In diesem Kurs werden Ruhe- und Bewegungsübungen, Wahrnehmungs-Spiele und Geschichten aus verschiedenen Entspannungsmethoden kindgerecht verpackt und dem Alter entsprechend erprobt. So können die Kinder mögliche Ruheinseln für sich entdecken.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, dicke Socken, Turnschuhe und eine Decke

Dozentin: Anja Lietz, 04761 922784

Kosten: 16,- € pro Kurs,
für Mitglieder des Kneipp-Vereins 12,00 €

Ayurveda- das Wissen vom langen Leben in Zusammenarbeit mit dem Kneipp-Verein

Datum: **10.04.2012**

Uhrzeit: 18:30 Uhr- 21:30 Uhr

Ort: EWE, Marktstr. 20, Bremervörde

Zielgruppe: Alle Interessierten

Teilnehmerzahl: begrenzte Teilnehmerzahl

Dozent: Waltraut Niethammer
04761 7203914

Inhalt:

Ayurveda hat den Ursprung in Indien und umfaßt viel mehr, als wir es hier im Westen oft vermuten - und vor allem mit einer viel größeren Bandbreite. Ayus bedeutet Leben und Veda das unvergängliche Wissen. Daraus ergibt sich Ayurveda - das Wissen vom gesunden langen Leben. Wir können diese Prinzipien für unsere heutige Zeit übernehmen. Alles ist eine Kombination der fünf Elemente. Raum, Luft, Feuer, Wasser und Erde wirken in der äußeren und inneren Natur. Die Elemente charakterisieren unser Wesen, unseren Geist und wirken auf das Organssystem Haut. Sie bilden die Basis von Ayurveda und finden seit Jahrtausenden ihren Einsatz in der Gesundheitspflege. Zur ayurvedischen Heilkunde gehört eine spezielle Ernährungslehre, bei der verschiedene Konstitutionstypen eine wichtige Rolle spielen. Es gibt für jeden Typ eine andere Ernährungsempfehlung. Durch die individuelle Anpassung der Ernährung und des Lebensstils wird Qualität gesteigert. Heute gibt es Ayurveda in der Prävention, als Gesundheitsvorsorge und zur Lebenserhaltung und auch in der Therapie zur Behandlung von Krankheiten und zur Verlängerung der Lebensspanne. Im Kurs werden die Grundlagen der ayurvedischen Ernährung in Theorie und Praxis vermittelt.

Kosten: 20,- € pro Kurs,
für Mitglieder des Kneipp-Vereins 15,00 €

**Gesundheitsprävention
Ferien-Yoga für Kinder
„Spielerisch entspannen- konzentrierter lernen“
in Zusammenarbeit mit dem Kneipp-Verein**

- Datum: **03. u. 4.04.2012**
- Uhrzeit: 16:00 Uhr – 17.30 Uhr (2x)
- Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26,
Bremervörde
- Zielgruppe: Alle Interessierten
- Teilnehmerzahl: begrenzte Teilnehmerzahl
- Dozent: Ulrike Lau, 04766 820012
- Inhalt: Dieses Ferienangebot bietet Kindern die Möglichkeit, Yogaübungen auf spielerische Weise kennen zu lernen. Wir entwickeln z.B. in der Haltung des Kriegers: Mut und Stärke, in der Berghaltung: Standhaftigkeit und Konzentration und machen Phantasiereisen, um zu entspannen und loszulassen. Die Übungen helfen den Kindern, mit den vielfältigen täglichen Anforderungen, besser klar zu kommen. Yoga hat eine beruhigende und ausgleichende Wirkung auf ihr Kind.
- Mitzubringen sind: lockere Kleidung, dicke Socken und eine Decke
- Kosten: 12,- € pro Kurs,
für Mitglieder des Kneipp-Vereins 9,00 €

**Gesundheitsprävention
Spiel und Spaß an körpergerechter Bewegung für Kinder
in Zusammenarbeit mit dem Kneipp-Verein**

Datum:	Montags, 15.30 – 16.30 Uhr (8 x) Start auf Anfrage
Uhrzeit:	18:00 Uhr – 19.30 Uhr
Ort:	Schule am Mahlersberg, Bremervörde
Zielgruppe:	Alle Interessierten
Teilnehmerzahl:	begrenzte Teilnehmerzahl
Dozent:	04761 7203914
Inhalt:	Dieser Kurs bietet eine "Abenteuer-Reise" für Kinder von 6 - 10 Jahren an. Inhalte des Kurses sind die Vermittlung von Freude an der Bewegung, Haltungsschulung, Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit, Gleichgewicht- und Koordinationsübungen. In Form einer "Reise", z.B. auf den Bauernhof, die Massageinsel, in den Dschungel, werden die Inhalte auf spielerische Weise als thematische Einheiten durchgeführt.
Kosten:	36,00 € - Mitglieder 28,00 €

**Gesundheitsprävention
Ernährungsangebote
in Zusammenarbeit mit dem Kneipp-Verein
Fasten- Woche**

- Datum: **Freitag, den 16.03.2012- Donnerstag, den 22.03.2012**
1. Informationstreffen am Freitag, den 7.03.2012
- Uhrzeit: **19.00-20.30 Uhr**
- Ort: Gorch- Fock- Straße 28 , Bremervörde
- Zielgruppe: Alle Interessierten
- Teilnehmerzahl: begrenzte Teilnehmerzahl
- Dozent: Ines Bars, 04761 5694 (ab 18.00 Uhr)
- Inhalt: Fasten gewinnt gerade in der heutigen Zeit zunehmend an Bedeutung. So nutzen viele Menschen das Heilfasten zur Entschlackung des Körpers und freuen sich über die in der Fastenzeit erzielte Gewichtsabnahme. Allerdings ist das Abnehmen während einer Fasten-Woche oder während der Fastenkur nur ein angenehmer Begleiteffekt, an erster Stelle steht die innerliche Reinigung des Organismus. So werden während der Fastenzeit die Selbstreinigungskräfte des Körpers angeregt und Schlacken ausgeschieden. Fasten aktiviert die natürlichen Lebensenergien, wirkt wohltuend auf Körper, Geist und Seele und gibt Impulse für die Gestaltung des Alltags. Sie erfahren etwas über eine vollwertige Ernährung und bekommen Ernährungstipps für das Essen nach dem Fasten.
Wir treffen uns in dieser Woche jeden Abend, tauschen uns aus und tun etwas für unser Wohlbefinden.
- Kosten: 58,- € pro Kurs,
für Mitglieder des Kneipp-Vereins 42,00 €

**Gesundheitsprävention
Fit durch den Winter
in Zusammenarbeit mit dem Kneipp-Verein**

- Datum: **29.10.2012**
- Uhrzeit: 19:30 Uhr – 21.30 Uhr
- Ort: Sauna bei Gerdts, Walkmühlenstr. 121, Bremervörde
- Zielgruppe: Alle Interessierten
- Teilnehmerzahl: begrenzte Teilnehmerzahl
- Dozent: Ines Bars, 04761 5694 (ab 18.00 Uhr)
- Inhalt: Mit einem angenehmen Kneipp-Abend führen wir Sie ein in die Kneipp-Lehre. Durch Kneippianische Anwendungen können Sie mehr Gesundheit, Ausgeglichenheit und Lebensfreude erlangen. Ihre Abwehrkräfte werden gestärkt, so dass häufige Erkältungen in Herbst und Winter ausbleiben. Wir zeigen Ihnen, was Sie selbst mit einfachen und natürlichen Mitteln für sich tun können.
- Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Badekleidung und ein Handtuch.

- Kosten: 10,- € pro Kurs,
für Mitglieder des Kneipp-Vereins 7,00 €

**Gesundheitsprävention
Rückenfit- Gymnastik mit Kleingeräten
in Zusammenarbeit mit dem Kneipp-Verein**

- Datum: **17.01.2012**
- Uhrzeit: 08:30 Uhr – 09.30 Uhr 20 x
- Ort: AWO , Am Hang 26,
Bremervörde
- Zielgruppe: Alle Interessierten
- Teilnehmerzahl: begrenzte Teilnehmerzahl
- Dozent: Bettina Mülter- Schrötke, 04761 748103
- Inhalt: Kraft und Beweglichkeit für einen starken Rücken! Mit Kleingeräten wie Hanteln, Theraband, Bällen oder anderen kleinen Geräten wird ein elementares Übungsprogramm für den Rücken vermittelt.
Die Übungen können auch zu Hause durchgeführt werden, da keine großen Geräte gebraucht werden.
- Kosten: 100,- € pro Kurs,
für Mitglieder des Kneipp-Vereins 70,00 €

Gesundheitsprävention
Muskelaufbautraining mit dem Theraband
Training mit dem „Fitness- Studio aus der Hosentasche
in Zusammenarbeit mit dem Kneipp-Verein

Datum: **9.01.2012 20 x**

Uhrzeit: 16:45 Uhr – 17.45 Uhr

Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstraße 7 ,
Bremervörde

Zielgruppe: Alle Interessierten

Teilnehmerzahl: begrenzte Teilnehmerzahl

Dozent: Bettina Mülter- Schrötke, 04761 748103

Inhalt:

Es werden Übungen mit dem Theraband zur Kräftigung, aber auch zur Mobilisation und Dehnung aller Muskelgruppen und Gelenke erarbeitet. Die erlernten Übungen lassen sich gut zu Hause mit wenig Platz umsetzen.

Kosten: 100,- € pro Kurs,
für Mitglieder des Kneipp-Vereins 70,00 €

**Gesundheitsprävention
Rückenschule
in Zusammenarbeit mit dem Kneipp-Verein**

Datum: **Termin auf Anfrage**

Uhrzeit:

Ort:

Zielgruppe: Alle Interessierten

Teilnehmerzahl:

Dozent: Karin Borgardt, 04761 7203914

Inhalt:

Besonders die Wirbelsäule leidet unter falschen Bewegungsabläufen und unter zunehmendem Verschleiß. In Verbindung mit Bewegungsmangel und Stress entwickeln sich häufig chronische Rückenschmerzen. Durch ein gezieltes Bewegungsprogramm kann dem Rückenleiden effektiv vorgebeugt werden. In diesem Kurs lernen Sie in Theorie und Praxis ein rückenfreundliches Alltagsverhalten, sowie spezielle Übungen zur Stärkung der Muskulatur und zur Verbesserung der Körperhaltung.

Kosten:

**Gesundheitsprävention
Einführung in die Meditation
in Zusammenarbeit mit dem Kneipp-Verein**

Datum: **17.03.2012 8 x**

Uhrzeit: 15:00 Uhr – 18.00 Uhr

Ort: AWO, Am Hang 26,,
Bremervörde

Zielgruppe: Alle Interessierten

Teilnehmerzahl: begrenzte Teilnehmerzahl

Dozent: Ines Bars, 04761 5694

Inhalt:

Meditation ist ein Weg in die Ruhe und die Stille ist eine Quelle der Kraft und Energie. Es werden verschiedene Meditationstechniken vorgestellt und praktiziert, die einen Ausgleich schaffen und somit Verspannungen und Stress lösen. Etwas Theorie und verschiedene Übungen, die Körper und Geist auf die Meditation vorbereiten, runden das Programm ab.

Mitzubringen sind: lockere Kleidung, dicke Socken und eine Decke

Kosten: 15,- € pro Kurs,
für Mitglieder des Kneipp-Vereins 10,00 €

Atemschule
Wie atme ich richtig?
in Zusammenarbeit mit dem Kneipp-Verein

Datum: **Dienstags**
Beginn auf Anfrage

Uhrzeit: **16.30 – 18.00 Uhr 8 x**

Ort: Schule am Mahlersberg,
Bremervörde

Zielgruppe:

Teilnehmerzahl:

Dozent: Anja Lietz, 04761 922784

Inhalt: ***Atemgymnastik und Atementspannung***

Die Atmung ist verbunden mit der Bewegung, der Haltung und der Entspannung, darum ist eine richtige Atemtechnik so wichtig. Sie schafft einen Ausgleich zwischen Körper, Geist und Seele, sorgt für eine aufrechte Körperhaltung und versorgt den Organismus mit ausreichend Sauerstoff.

Damit der Atem tief und ruhig fließen kann, brauchen wir eine gut trainierte Atemmuskulatur. In diesem Kurs werden die Atemhilfsmuskeln gestärkt und verkrampte Muskelpartien gelockert, so dass die Atembewegung freier und das Volumen größer wird. So kann sich ein entspanntes Wohlfühl im Körper einstellen.

Mitzubringen sind: lockere Kleidung, dicke Socken und eine Decke

Kosten: 60,00 € - Mitglieder 42,00 €

Augen- Yoga für entspanntes Sehen in Zusammenarbeit mit dem Kneipp-Verein

- Datum: **11.02.2012**
- Uhrzeit: 10:00 Uhr – 13.00 Uhr
- Ort: AWO, Am Hang 26,,
Bremervörde
- Zielgruppe: Alle Interessierten
- Teilnehmerzahl: begrenzte Teilnehmerzahl
- Dozent: Regine Domrös, 04149 1399 (ab 19.00 Uhr)

Inhalt:

Viele Tätigkeiten des modernen Berufsalltags überanstrengen unsere Augen. Dazu zählen vor allem Bildschirmarbeit und dauerhaft konzentriertes Lesen. Als Folge kann sich eine Schwächung der Augenmuskulatur und der Sehkraft einstellen.

Wie wohltuend sich Yoga langfristig auf Körper, Geist und Seele auswirkt, ist längst bekannt. Doch dass auch die Augen von einfachen Yoga-Übungen profitieren, das können Sie in diesem Angebot erfahren. Genießen Sie Atem- und Entspannungsübungen, ein Schulter-Nacken-Rücken-Aktivprogramm und Augenübungen, mit denen Sie selbst den Beeinträchtigungen und der Überanstrengung ihrer Augen entgegen wirken können.

Mitzubringen sind: lockere Kleidung, dicke Socken ein Handtuch und 2 Decken

- Kosten: 15,- € pro Kurs,
für Mitglieder des Kneipp-Vereins 10,00 €

**Pilates Mattenprogramm
Anfänger
in Zusammenarbeit mit dem Kneipp-Verein**

- Datum: **02.02.2012 6 x**
- Uhrzeit: 19:30 Uhr – 20.30 Uhr
- Ort: AWO, Am Hang 26,,
Bremervörde
- Zielgruppe: Alle Interessierten
- Teilnehmerzahl: begrenzte Teilnehmerzahl
- Dozent: Sabine Dosse, 04766 820141
- Inhalt: Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Die wesentlichen Prinzipien sind Kontrolle, Konzentration, Zentrierung, Entspannung, Bewegungsfluss und Koordination. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung. Durch den Einsatz von Zusatzgeräten (Ball, Pilateszirkel, Theraband) wird die Stabilisation des gesamten Körpers gefördert.
- Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, dicke Socken oder Turnschuhe und evtl. eine Decke
- Kosten: 33,- € pro Kurs,
für Mitglieder des Kneipp-Vereins 24,00 €

**Pilates Mattenprogramm
Fortgeschrittene
in Zusammenarbeit mit dem Kneipp-Verein**

- Datum: **Mittwoch, den 18.01.2012 22 x**
- Uhrzeit: 10:30 Uhr – 11.30 Uhr
- Ort: AWO, Am Hang 26,,
Bremervörde
- Zielgruppe: Alle Interessierten
- Teilnehmerzahl: begrenzte Teilnehmerzahl
- Dozent: Sabine Dosse, 04766 820141
- Inhalt: Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Die wesentlichen Prinzipien sind Kontrolle, Konzentration, Zentrierung, Entspannung, Bewegungsfluss und Koordination. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung. Durch den Einsatz von Zusatzgeräten (Ball, Pilateszirkel, Theraband) wird die Stabilisation des gesamten Körpers gefördert.
- Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, dicke Socken oder Turnschuhe und evtl. eine Decke
- Kosten: 110,- € pro Kurs,
für Mitglieder des Kneipp-Vereins 80,00 €

Nordic Fit in Zusammenarbeit mit dem Kneipp-Verein

Datum: **Auf Anfrage 8x**

Uhrzeit:

Ort:

Zielgruppe: Alle Interessierten

Teilnehmerzahl: begrenzte Teilnehmerzahl

Dozent: Karin Borgardt 04761 7203914

Inhalt: Das Programm „Nordic-Fit“ richtet sich vor allem an Bewegungs-Neueinsteiger und Wiedereinsteiger. In diesem Kurs wird der Einsatz von Walking-Stöcken beim Gehen vermittelt, denn wer mit der falschen Technik läuft, trainiert nicht nur unwirksam, sondern fördert auch Nackenverspannungen und Stürze. Nordic-Walking aktiviert die Beinmuskeln und auch fast alle Muskeln am Oberkörper, insbesondere an Armen, Schultern, Brust und Rücken. Es ist ein Herz- Kreislauf-Training und beugt Risikofaktoren, wie Bewegungsmangel, Übergewicht, Bluthochdruck, Stress etc. vor. Durch das Gehen mit Stöcken verbraucht der Körper ein gutes Drittel mehr Kalorien als bei zügigem Gehen ohne Stöcke. Außerdem werden Körperwahrnehmung, Koordination, Kraft-, Dehn- und Entspannungsfähigkeit verbessert. Da das Training bei jedem Wetter stattfindet, werden auch die Abwehrkräfte gestärkt. Dieser sanfte Gesundheitssport macht vor allem in der Gruppe Spaß.

Kosten: Werden bei Kursbeginn mitgeteilt

Yoga für Rücken, Schulter und Nacken in Zusammenarbeit mit dem Kneipp-Verein

- Datum: Donnerstag, 19.04.2012 12x
- Uhrzeit: 18:15 Uhr – 19.45 Uhr
- Ort: Schule am Mahlersberg, Schubertstraße 7,
Bremervörde
- Zielgruppe: Alle Interessierten
- Teilnehmerzahl: begrenzte Teilnehmerzahl
- Dozent: Heidi Sorge 04766 1484
- Inhalt: Ein gesunder Rücken ist im Yoga ein zentrales Thema, denn das altbewährte indische Übungssystem, das sich wohltuend auf die Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele auswirkt, schenkt uns eine Reihe von Körperübungen, die sich sehr wirkungsvoll zur Lockerung, Dehnung und Kräftigung verspannter Muskelpartien speziell im Schulter-Nacken- und Rückenbereich einsetzen lassen. Unsere Lebensenergie kann wieder ungehinderter fließen, was bewirkt, daß wir uns wieder stabiler, tatkräftiger und einfach rundum wohler fühlen. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die wichtigsten Übungs-Grundlagen mit klassischen Yogahaltungen (asanas), Atem- und Entspannungstechniken, sowie einfache Übungsreihen aus dem Vinyasa-Flow-Yoga kennen, um Yoga effektiv und wirkungsvoll auch zu Hause für sich selbst anwenden zu können.
- Mitzubringen sind: lockere Kleidung, dicke Socken und eine Decke
- Kosten: 54,00 € - Mitglieder 45,00 €

Gymnastik für den Beckenboden in Zusammenarbeit mit dem Kneipp-Verein

Datum: **Montag, den 16.04.2011 8 x**

Uhrzeit: 10:30 Uhr – 11.30 Uhr

Ort: AWO Begegnungsstätte ,Am Hang, Bremervörde

Zielgruppe: Alle Interessierten

Teilnehmerzahl: begrenzte Teilnehmerzahl

Dozent: Anke Heins 04284 1207 (12.00-13.00 + an 20.00 Uhr)

Inhalt:

Beckenbodengymnastik für Frauen ist ein neues Angebot im Kneippverein Bremervörde. Eine starke Beckenbodenmuskulatur hilft Inkontinenz vorzubeugen. Durch Training wird diese Muskulatur gestärkt, so dass möglichen Beschwerden entgegengewirkt werden kann. Ein verbesserter Gesundheitszustand des Beckenbodens lässt auch die Lebensqualität steigen. Die Übungsstunde wird durch eine Erwärmungsphase nach Musik eingeleitet. Danach schließen sich Übungen an, welche die verschiedenen Schichten der Beckenbodenmuskulatur stärken und die Teilnehmerinnen dazu befähigen, diese Übungen auch zu Hause durchzuführen. Mit Entspannungsübungen wird die Stunde beendet.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, dicke Socken oder Turnschuhe

Kosten: 55,- € pro Kurs,
für Mitglieder des Kneipp-Vereins 40,00 €

Line Dance
Schnupperstunden, in denen die Grundschnitte vermittelt
werden
in Zusammenarbeit mit dem Kneipp-Verein

Datum: **11.01.2012 5 x**

15.02.2012 5 x

18.04.2012 5 x

23.05.2012 5x

Uhrzeit: 18:45 Uhr – 19:30 Uhr

Ort: Turnhalle Grundschule Mitte, Ludwig-Jahn-Straße,
Bremervörde

Zielgruppe: Alle Interessierten

Teilnehmerzahl: begrenzte Teilnehmerzahl

Dozent: Bärbel Hensel, 04761 924497

Inhalt:

Diese Angebote richten sich an alle, die Line Dance einmal kennenlernen möchten. Es werden Grundschnitte vermittelt, die für die Teilnahme in den bestehenden Gruppenkursen vorausgesetzt werden.

Kosten: 20,- € pro Kurs,
für Mitglieder des Kneipp-Vereins 15,00 €

Line Dance in Zusammenarbeit mit dem Kneipp-Verein

- Datum: **11.01.2012 - 24 x**
- Uhrzeit: 19:30 Uhr – 20.30 Uhr
- Ort: Turnhalle Grundschule Mitte, Ludwig-Jahn-Straße,
Bremervörde
- Zielgruppe: Alle Interessierten
- Teilnehmerzahl: begrenzte Teilnehmerzahl
- Dozent: Bärbel Hensel, 04761 924497
- Inhalt: Line Dance ist eine gelenkschonende Ausdauersportart, bei der die Konzentration gefördert und das Gehirn trainiert wird. Die sich wiederholenden Figuren sind festgelegt und werden synchron von der Gruppe in Linien (Reihen) neben- und hintereinander zu Country- oder anderer Musik getanzt. Line Dance ist ein gutes Körpertraining, das Beweglichkeit, Kondition und Koordination fördert, wobei der Spaß am Tanzen in der Gruppe nicht zu kurz kommt. Es gibt keine Partnerwahl(!), denn jeder kann sich individuell in die Gruppe einfügen.
- Mitzubringen sind: bequeme Kleidung und Turnschuhe
- Kosten: 80,00 € - Mitglieder 60,00 €

Hatha- Yoga für Anfänger in Zusammenarbeit mit dem Kneipp-Verein

Datum: Donnerstag, 12.04.2011 10 x
Uhrzeit: 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: Ballettschule „Footsteps“, Am Sandberg 6, Elm
Zielgruppe: Alle Interessierten
Teilnehmerzahl: begrenzte Teilnehmerzahl
Dozent: Hanni Burfeindt, 04761 6191

Inhalt:

Das körperorientierte Hatha-Yoga fördert durch einfache Körperhaltungen die Beweglichkeit aller Gelenke, insbesondere der Wirbelsäule. Eine bessere Durchblutung des gesamten Organismus als Resultat des Übens hat einen positiven Effekt für die Gesundheit. Die Übungen beruhen auf dem Prinzip der Anspannung und Entspannung im harmonischen Wechsel. Deshalb tritt neben Dehnen, Strecken und Lösen eine gezielte Entspannung in Rückenruhelage ein. Yoga bewirkt eine Stärkung des gesamten Nervensystems und fördert die innere Harmonie. Die Folge ist mehr Energie und Schaffensfreude für den Alltag.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, dicke Socken oder Turnschuhe und evtl. eine Decke.

Kosten: 45,00 € - Mitglieder 37,50 €

**Sturzprophylaxe
„ Vorsorge ist möglich“
in Zusammenarbeit mit dem Kneipp-Verein**

- Datum: **16.03.2012**
- Uhrzeit: 14.30 Uhr- 16:30
- Ort: AWO Begegnungsstätte, Am Hang 26,
Bremervörde
- Zielgruppe: Alle Interessierten
- Teilnehmerzahl: begrenzte Teilnehmerzahl
- Dozentin: Anke Heins, 04284 1207
(12.00-13.00Uhr + ab 20.00 Uhr)
- Inhalt: Jeder dritte Mensch über 65 Jahre stürzt mindestens einmal pro Jahr. Einer von 10 Stürzen verursacht eine schwerwiegende Verletzung, z. B. einen Bruch des Oberschenkels als Folge eines Sturzes. Frauen sind hiervon etwa fünfmal häufiger betroffen als Männer. Oft kündigen sich Stürze dadurch an, dass die körperlichen Kräfte und die Reaktionsfähigkeit allmählich nachlassen. In diesem Workshop erfahren sie, welche Strategien zur Sturzvermeidung möglich sind und werden über sturzgefährdendes Verhalten im Alltag aufgeklärt. Durch ausgewählte praktische Übungen in der Gruppe können Gleichgewicht, Beweglichkeit und Kraft verbessert werden.
- Kosten: 10,- € pro Kurs,
für Mitglieder des Kneipp-Vereins 7,00 €

Gesundheitsprävention

Bau- Beine - Po

Datum:	17. April – 10. Juli 2012
Uhrzeit:	19.00 Uhr
Ort:	OsteMed Klinik Bremervörde Bewegungsraum in der physikalischen Therapie
Zielgruppe:	Alle Interessierten
Inhalt:	Ein abwechslungsreiches Fitnessstraining zur Kräftigung und Konditionssteigerung für den gesamten Körper.
Teilnehmerzahl:	14 Teilnehmer
Dozentin:	Judith Patzer
Kosten:	30,- €

Gedächtnistraining 50 Plus

in Zusammenarbeit mit dem Kneipp- Verein

- Datum: **07.03.2012 8 x**
- Uhrzeit: 15.30 Uhr- 17.00 Uhr
- Ort: OSTEL, Feldstr. 9 , Bremervörde
- Zielgruppe: Alle Interessierten
- Teilnehmerzahl: unbegrenzt
- Dozentin: Magret Becker
- Inhalt: Ganzheitliches Gedächtnistraining steigert spielerisch und ohne Stress die Leistung des Gehirns und beteiligt Körper, Geist und Seele. Es ist ein ausgewähltes Übungsprogramm zur Förderung spezifischer Gehirnleistungen wie: Wahrnehmung, Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung, Formulierung, Assoziatives Denken, Logisches Denken, Strukturieren, Urteilsfähigkeit, Fantasie, Kreativität und Denkfähigkeit - mit erstaunlichem Erfolg!
Alle Sinne und beide Gehirnhälften werden mit einbezogen. Das Gedächtnistraining verbessert nachweislich die Durchblutung und den Stoffwechsel des Gehirns, was zu einer Steigerung der allgemeinen Lernfähigkeit führt. Die gleichzeitige Aktivierung des gesamten Organismus hebt das körperliche und geistige Wohlbefinden.
- Kosten: 58,- € pro Kurs,
für Mitglieder des Kneipp-Vereins 42,00 €

Vortrag über Elterngeld

- Datum: Frühjahr und Herbst 2012
- Termine werden über die Presse kommuniziert
- Uhrzeit: 19.00 Uhr
- Ort: OsteMed Klinik Bremervörde
Speisesaal
- Zielgruppe: Alle Interessierten
- Teilnehmerzahl: unbegrenzt
- Dozentin: Frau Holsten und Frau Stapel-Bouruta
- Kosten: Eintritt frei

Basisskurs

Schüssler- Salze

Datum:	Samstag, den 05. Mai 2012 Samstag, den 8.09.2012
Uhrzeit:	9.30Uhr – 12:30 Uhr
Ort:	OsteMed Klinik Bremervörde Besprechungsraum in der Verwaltung
Zielgruppe:	Alle Interessierten
Teilnehmerzahl:	14 Teilnehmer
Dozentin:	Anja Hubert- Stolzenberg, Still- und Laktationsberaterin
Inhalt:	12 Hauptsalze Komplette Einführung mit Anwendung und Dosierungsempfehlungen
Kosten:	25,- € pro Kurs

Basisskurs

Schüssler- Salze

Datum:	Samstag, den 02. Juni 2012
Uhrzeit:	14.30Uhr – 17:30 Uhr
Ort:	OsteMed Klinik Bremervörde Besprechungsraum in der Verwaltung
Zielgruppe:	Alle Interessierten
Teilnehmerzahl:	14 Teilnehmer
Dozentin:	Anja Hubert- Stolzenberg, Still- und Laktationsberaterin
Inhalt:	12 Hauptsalze Komplette Einführung mit Anwendung und Dosierungsempfehlungen
Kosten:	25,- € pro Kurs

Gesundheitsprävention

4- Abend- Märsche in Zeven

Datum:	04.- 7.Juni 2012
Uhrzeit:	Jeweils ab 18.00 Uhr
Ort:	Zeven
Zielgruppe:	Alle Interessierten
Teilnehmerzahl:	unbegrenzt
Dozent:	
Inhalt:	<p>OsteMed Kliniken und Pflege GmbH starten als Betriebsmannschaft(en) oder EinzelläuferInnen, Firmen und Vereine aus der Umgebung treffen sich zum sportlichen Wettstreit.</p> <p>Es gibt Strecken (5 km, 10 km oder 15 km) zum Wandern/Joggen sowie Nordic- Walking- Strecken.</p> <p>Es finden Einzel- und Mannschaftswertungen statt.</p>
Kosten:	

Qigong- Kraft der inneren Mitte

Datum: Dienstag, den 04. September 2012
-25.09.2012

Uhrzeit: 19.00 Uhr – 20.00 Uhr

Ort: MLK Zeven
Physiotherapie

Zielgruppe: Alle Interessierten

Teilnehmerzahl: 14 Teilnehmer

Dozentin: Anke Brunkhorst

Inhalt:

Qigong ist einer der 5 Säulen der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) und bedeutet die Fähigkeit oder auch Arbeit Qi (Lebensenergie) zu pflegen.

Körper, Geist und Seele sollen im Einklang gebracht werden. Es gibt stilles Qigong (Jinggong) und Übung in Bewegung (Donggong). Stilles Qigong kann im Liegen, Stehen oder Sitzen ausgeführt werden. Regelmäßiges Üben stärkt unser Bewusstsein für Körper, Geist und Seele und verbessert so unsere Gesundheit.

Inhalt ist die Stehende Säule (stilles Qigong im Stehen). Stilles Qigong lehrt uns zu Ruhe zu kommen und Qi durch unseren Körper zu führen. Mit der stehenden Säule wird unsere Körperhaltung trainiert. Fehlerhafte Körperhaltung kann zu Krankheiten des Bewegungsapparates und der inneren Organe führen.

Kosten: 32,- € pro Kurs

Gesundheitsprävention

Vörder Lauf um den See

Datum: **28. Juni 2012**

Uhrzeit: 18.00 Uhr

Ort: Vörder See Rosengarten

Zielgruppe: Alle Interessierten

Teilnehmerzahl: unbegrenzt

Dozent:

Inhalt:

Lauf um den Vörder See

OsteMed Kliniken und Pflege GmbH starten als Betriebsmannschaft(en) oder EinzelläuferInnen

Firmen und Vereine aus der Umgebung treffen sich zum sportlichen Wettstreit.

Nach einem erfolgreichen Start der OsteMed im Jahr 2006 gilt es die guten Plätze vom Vorjahr zu verteidigen.

Mitmachen kann jeder, der Lust am Laufen hat.

Kosten:

Kopiervorlage

Anmeldung zur Fortbildung 2012

OsteMed Kliniken und Pflege GmbH
-IBF-
Gnarrenburger Straße 117
27432 Bremervörde

Name:	
Vorname:	
Abteilung:	
Thema der Fortbildung:	
Datum/Ort:	
Telefon für Rückfragen:	
Unterschrift Mitarbeiter:	
Vorgesetzter/Arbeitgeber:	

**Es erfolgt keine Anmeldebestätigung.
Nur wenn eine Veranstaltung ausfällt oder verschoben wird, setze
ich mich mit Ihnen in Verbindung.**

Fax- Anmeldung: 04761/980 -210

Telefon: 04761/980 -245

eMail: dagmar.michaelis@ostemed.de

Hinweise:

Sie können sich sofort nach Erscheinen des Kataloges für alle Veranstaltungen anmelden.

Mitarbeiter der OsteMed Kliniken und Pflege GmbH müssen alle Anmeldungen für Fortbildungen, die innerhalb der Arbeitszeit stattfinden oder die als Arbeitszeit angerechnet werden, mit dem Vorgesetzten abstimmen und genehmigen lassen. Bei beschränkter Teilnehmerzahl werden die Anmeldungen in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

Bitte die Anmeldung vollständig und leserlich ausfüllen.

Bitte sagen Sie rechtzeitig ab, wenn Sie an der Veranstaltung nicht teilnehmen können.

Es erfolgt **keine** Anmeldebestätigung. Teilnahmebestätigungen werden nur auf Nachfrage ausgefüllt

Wenn eine Veranstaltung verschoben wird oder ausfällt, setzen wir uns mit Ihnen in Verbindung. Für **ausgefallene Fortbildungen** muss für den Ersatztermin eine **erneute Anmeldung** erfolgen.

Wenn Sie aus zeitlichen oder anderen Gründen an einer Fortbildung nicht teilnehmen können, bitten wir Sie, sich telefonisch oder per Mail abzumelden. Dadurch wird es möglich, noch einen anderen Teilnehmer in ein Seminar aufzunehmen, der z.B. auf einer Warteliste steht.

Bei nicht erfolgter Abmeldung, trägt der Mitarbeiter die anteiligen Fortbildungskosten!

Bei ganztägigen Fortbildungen haben Sie die Möglichkeit in unserer Cafeteria ein Mittagessen einzunehmen. Wir behalten uns vor, Veranstaltungen abzusagen oder auf einen anderen Termin zu verschieben, falls die erforderliche Teilnehmerzahl nicht erreicht wird oder ein Dozent verhindert ist. Aus organisatorischen oder terminlichen Gründen kann eine Fortbildungsveranstaltung in einem anderen als dem im Katalog ausgewiesenen Raum stattfinden. Die jeweiligen Veranstaltungsräume können am Empfang der jeweiligen Veranstaltungsorte erfragt werden.

Falls nicht anders angegeben ist die Teilnehmergebühr am Tag der Veranstaltung in der Pforte zu entrichten.

Es erfolgt keine Anmeldebestätigung.

Nur wenn eine Veranstaltung ausfällt oder verschoben wird, setze ich mich mit Ihnen in Verbindung.

Fax- Anmeldung: 04761/980 -210

Telefon: 04761/980 -245

eMail: dagmar.michaelis@ostemed.de