

Die vaLeo – psychomotorische Entwicklungsbegleitung GmbH wurde 2003 gegründet und ist eine anerkannte Erwachsenenbildungseinrichtung mit Ö-Cert.

Der Sitz der vaLeo GmbH ist in Graz.

Unsere Bildungsangebote finden jedoch in ganz Österreich statt.

Alle Kursorte, Kurstermine und Fördermöglichkeiten finden Sie auf [www.valeo.at](http://www.valeo.at).

## Aufbau-Lehrgang

Der **vaLeo Aufbau-Lehrgang Motogeragogik** ist ein vierteiliges Weiterbildungsangebot, das an Wochenenden angeboten wird. Er umfasst 65 Einheiten Unterricht und Selbststudium und richtet sich an Personen, die den **Lehrgang Motopädagogik oder eine vergleichbare Weiterbildung bereits abgeschlossen haben** und mit Menschen in verschiedenen Phasen des Alters bewegungsorientiert arbeiten oder arbeiten möchten.

## Motogeragogik

Die Motogeragogik ist ein ganzheitliches Konzept, das sich mit der Unterstützung und Begleitung der **Persönlichkeitsentwicklung im Alter durch gezielte Bewegungsangebote** beschäftigt. Es ist auf die speziellen Bedürfnisse und Möglichkeiten älterer und alter Menschen ausgerichtet.

## Ziel

Die Absolvent\*innen des Aufbau-Lehrgangs Motogeragogik haben die Bedeutung der Bewegung für die Persönlichkeitsentwicklung im Alter erfahren und erlebt. Sie sind in der Lage, unterschiedliche **Dialoggruppen alter Menschen durch gezielte Angebote zu begleiten** und ihnen dadurch zu helfen, möglichst lange selbstständig handlungsfähig zu sein.

## Kursinhalte

„Es ist weniger wichtig, wie *alt* der Mensch wird, als *wie* der Mensch alt wird.“

Wollen wir erfolgreich und zufrieden altern, geht es sowohl um die Annahme der Reduktion von Lebensmöglichkeiten als auch um die Wahrung und Eröffnung von Aktivitäten.

Dazu möchte unser motogeragogisches Angebot beitragen. **Ziel dieser ganzheitlichen Bewegungsarbeit ist der Erhalt, der Wiedererwerb und die Weiterentwicklung von Kompetenzen**, die nötig sind, um ein möglichst selbstständiges Leben zu führen. Über

vielfältige Bewegungsangebote wird die ganze Person bewegt, und dabei werden körperliche, emotionale, soziale und kognitive Bereiche angesprochen.

## Kursteil 1: Die Bedeutung der Bewegung im Alterungsprozess

Motogeragogik bedeutet ganzheitliche Persönlichkeitsbildung und Persönlichkeitsförderung im Alter durch das Medium Bewegung. Davon ausgehend beschäftigen sich die Teilnehmer\*innen im ersten Kursteil in **Theorie und Praxis** sowohl **mit dem Thema „Altern“** an sich als auch mit den **Lebens- und Entwicklungsthemen des alten Menschen** auf der Basis des theoretischen Modells der „5 Säulen der Identität“ nach Hilarion Petzold.

## Kursteil 2: Die Praxis der Motogeragogik

Im zweiten Kursteil beschäftigen sich die Teilnehmer\*innen mit der Praxis der Motogeragogik in Bezug auf **Ich-Kompetenz, Sach-Kompetenz und Sozial-Kompetenz**.

Mit besonderem Augenmerk auf die **Auswahl von Materialien und passender Musik** werden motogeragogische Einheiten exemplarisch vorgestellt und besprochen. Zusätzlich lernen die Teilnehmer\*innen Übungen aus dem Feld der **Funktionsgymnastik** kennen, die ein Bestandteil jeder motogeragogischen Einheit ist.

## Kursteil 3: Motogeragogische Entwicklungsbegleitung in der Institution Alters- und Pflegeheim

In diesem Kursteil beschäftigen sich die Teilnehmer\*innen mit der Frage, wie sich das Leben eines Menschen und sein (Lebens-)Rhythmus unter **institutionellen Rahmenbedingungen** verändert. Modelle zum besseren Verständnis von Kommunikations- und Gruppenprozessen werden vorgestellt, ebenso wie die psychomotorische Arbeit mit Menschen mit **Demenzerkrankung**.

Als Vorbereitung auf den vierten Kursteil wird der Aufbau von motogeragogischen Praxiseinheiten gesprochen.

## Zwischen Kursteil 3 und 4: Coaching für die Praxis

Jede Teilnehmer\*in hat die Aufgabe, zwischen dem 3. und 4. Kursteil alleine oder im Team eine motogeragogische Praxiseinheit zu planen und durchzuführen. Dabei wird sie von einer vaLeo Referent\*in begleitet und unterstützt.

## Kursteil 4: Praxiserfahrung und Reflexion

In diesem Kursteil ist jede Person eingeladen, die im Vorfeld **geplante, durchgeführte und mitgeführte motogeragogische Einheit** vorzustellen. Die Methode dafür ist frei wählbar. Die Präsentation, die auch Filmszenen aus der Praxis beinhalten soll, dauert in etwa 30 Minuten. Daran anschließend werden wir gemeinsam nach Antworten suchen, zu Fragen, die möglicherweise im Tun entstanden sind, bzw. unsere Eindrücke als Zuhörer\*innen rückmelden.

In diesem Zusammenhang wird sowohl die motogeragogische Arbeit beleuchtet als auch die Auswirkung des motogeragogischen Angebotes auf die Dialoggruppe „alter Mensch“ reflektiert.

## Abschluss

Nach der Teilnahme an den vier Kursteilen und der Bereitschaft, im vierten Kursteil die eigene motogeragogische Arbeitsweise zur Diskussion zu stellen, erhalten die Teilnehmer\*innen ein **Bildungszertifikat** der vaLeo-Psychomotorischen Entwicklungsbegleitung GmbH. Damit haben sie die Möglichkeit, sich als **Motogeragogin** bzw. **Motogeragoge** zu bezeichnen.