

Was wir wollen

Bewegung in einer Gruppe kann die Lebensfreude und die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben erhalten. Dies gilt auch für Menschen, die mit Gedächtnis- und Orientierungsproblemen bzw. mit einer Demenz leben.

„Sport treiben heißt, aktiv zu bleiben, die Hände nicht in den Schoß zu legen und neben der Fitness, Spaß miteinander zu haben“.

Informationen zum „moment“ – motorisch-mentales-Training unter www.moment-hessen.de

moment!
motorisches + mentales Training

Veranstalter

Uelzener Netzwerk Demenz
Ansprechpartnerin:
Petra Heinzl
Seniorenservicebüro Uelzen
Tel. 0581 800-6281

In Kooperation mit:
Turnverein Uelzen, Kreissportbund Uelzen e.V.,
Der Paritätische Uelzen



Bewegen . Kräftigen . Denken . Entspannen .
Angebote für Menschen
mit Demenz

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Angebote für Menschen mit Demenz

Warum gezieltes Training wichtig ist

Sich regelmäßig und gezielt bewegen und kräftigen, das Gedächtnis trainieren und soziale Kontakte erhalten lässt die körperliche Leistungsfähigkeit und die Lebensqualität steigen. Dies ist auch mit der Erkrankung der Demenz möglich, denn Veränderungen im Alter sind nicht alleine auf Alterungsprozesse oder die Demenz zurückzuführen. Viele Fähigkeiten und Fertigkeiten sind auch weiterhin trainierbar.

Trainingsziele des Kurses

- Erhaltung der motorischen und kognitiven Fähigkeiten
- Erhalt und Verbesserung der Beweglichkeit durch Kräftigung der Muskulatur
- Erhalt der Alltagskompetenzen
- Spaß an der Bewegung
- Soziales Miteinander fördern und verbessern

Wann und wo?

Beginn des Kurses:

11. Februar 2015, mittwochs von 10.30–12.00 Uhr

Ort:

Der Paritätische Uelzen, Veerßer Str. 92, 29525 Uelzen

Kosten:

10 Kurseinheiten für 20 Euro

Anmeldung bis zum 31.01.2015:

bei Christa Kasilofsky, Tel. 0581 76943

Kasilofskychris@gmx.net

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Kursleitung

Christa Kasilofsky (Dipl.-Sport-Dozentin),
Trainerin des Turnvereins Uelzen.

Tanja Bunge-Widdecke
(Seniorenbegleiterin nach § 87 b SGB XI)

Beide Kursleiterinnen haben an der Zusatzqualifizierung „Bewegung und Demenz“ teilgenommen.