

Ein Angebot von:

Lokale Allianz für Menschen mit
Demenz Landkreis Freising



Wöchentliches Gruppenangebot

Sport und Bewegung trotz(t) Demenz **Neu!**



Weitere Infos zu Beginn und
Anmeldung bei Frau Zutz,
Kontakt siehe Rückseite ►

Ab April 2023
wöchentlich:
Donnerstag, 10–11 Uhr



Lokale Allianz für
Menschen mit **Demenz**

Veranstaltungsort:
Hopfenlandhalle

Ein wöchentliches Bewegungsangebot in der Gruppe für Menschen mit (beginnender) dementieller Erkrankung.

Ein regelmäßig besuchtes Bewegungsangebot trägt dazu bei, dem Abbau von Gedächtnisleistungen präventiv entgegenzuwirken und Alltagskompetenzen zu stärken.

Motorische und geistige Fähigkeiten bleiben länger erhalten. Den Betroffenen wird somit ein Gefühl des „Ich-Kann-Noch-Etwas“ und „Ich-Gehöre-Zur-Gesellschaft“ vermittelt.

So sind die Ziele dieses Kurses:

- Erhalt / Steigerung der motorischen Leistungsfähigkeit
- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Verminderung des Sturzrisikos / Gleichgewichtstraining
- Einüben alltagspraktischer Bewegungsmuster
- Förderung der Selbstbestimmung
- Spaß und Freude am gemeinsamen Aktivsein
- Minderung von Stress und Isolation
- Steigerung des Wohlbefindens

Kontaktdaten für die Anmeldung:

Dina Zutz, Fachstelle für pflegende Angehörige
Tel. 08761/668874 | dina.zutz@awo-obb.de

Ehrenamtliches Engagement und Unterstützung sind immer herzlich willkommen!

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Bezirksverband
Oberbayern e.V.



Deutsche Alzheimer Gesellschaft
Landesverband Bayern e.V.
Selbsthilfe Demenz



gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium
für Gesundheit und Pflege