

& Demenz Bewegung

Bewegungsangebot für Menschen mit Demenz und deren Angehörige

- Termin:** jeden Dienstag von 14.30 - 16.00 Uhr
(außerhalb der Ferien)
- Ort:** Fortissimo Hagenbach
(gegenüber Seetalhalle, Ohrnberger Straße)
- Anmeldung:** Friedrichshaller Sportverein 1898 e.V.
Hohe Straße 34, 74177 Bad Friedrichshall,
Tel.: 07136-91 06 36, Mail: info@fsv-sport.de
Die Teilnahme ist kostenfrei.

Veranstalter:


BAD FRIEDRICHSHALL
Die Salzstadt an Neckar, Jagst und Kocher


IAV

Beratungsstelle
für ältere, hilfe- und
pflegebedürftige Menschen
Krumme Ebene (Bad Friedrichshall,
Gundelsheim, Oedheim, Offensau)


**FRIEDRICHSHALLER
SPORTVEREIN**

gefördert durch:

**JULIUS-
WÜRTH-
STIFTUNG**

Stadtverwaltung Bad Friedrichshall, Stabstelle Inklusion, (07136) 832-348
Friedrichshaller Sportverein 1898 e.V., Hohe Straße 34, 74177 Bad Friedrichshall, Telefon: 07136-91 06 36

iStock.com/FG Trade Latin

Bewegung kann eine Demenz zwar nicht stoppen oder gar verhindern, aber sie trägt dazu bei, dass körperliche Alltagsfunktionen, wie z.B. Gehen, Treppensteigen und Gleichgewichtsfähigkeit länger erhalten bleiben. Außerdem wird das Sturzrisiko vermindert, Schlafverhalten und Stimmung verbessern sich, motorische Unruhe wird abgebaut und der mit einer dementiellen Erkrankung verbundene Abbau im Gehirn kann sich verlangsamen. So lässt sich der Zeitraum, in dem selbstständiges Leben möglich ist, vergrößern.

Die Bewegungsstunden beinhalten ein gemäßigtes Ausdauertraining, Krafttraining, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen sowie Doppelaufgaben, bei denen Bewegungs- und Denkaufgaben gleichzeitig gelöst werden.

Alle Teilnehmenden in der Gruppe haben ähnliche Probleme und Sorgen, die diese Erkrankung mit sich bringt. Gerade vor diesem Hintergrund bietet die Gruppe die Möglichkeit, sich auszutauschen, gegenseitig zu helfen und Erfahrungen weiterzugeben.

Menschen mit Demenz können allein oder mit einem Angehörigen am Angebot teilnehmen. Die Bewegungsstunde findet wöchentlich statt, außer während der Schulferien.