

Bewegungsgruppe „für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen“

Die Verbandsgemeinde Diez, die Sportgruppe der AWO, der Pflegestützpunkt Diez, der Deutsche Turner-Bund und der DOSB haben sich zusammengeschlossen, um für Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen, die zu Hause leben, ein Bewegungsangebot zu organisieren.

Die Bewegungsgruppe wird von einer speziell ausgebildeten Übungsleiterin liebevoll betreut. Es geht dabei um ein positives Gemeinschaftserlebnis. Pflegende Angehörige haben die Möglichkeit, für sich selbst etwas Gutes und gleichzeitig mit ihrem Familienmitglied ganz aktiv etwas für die Erhaltung der körperlichen und geistigen Beweglichkeit zu tun:

- durch regelmäßige Bewegung mobil bleiben
- die Standfestigkeit und das Gleichgewicht fördern
- vom Alltag abschalten, Kraft tanken und die Muskeln stärken
- vorhandene Ressourcen aktivieren und unterstützen
- verloren Geklaubtes wiederzuentdecken
- gemeinsam Freude haben und das Wohlbefinden steigern

Der Kurs läuft zunächst ein halbes Jahr lang.

Er ist **kostenlos**. Eine Mitgliedschaft ist **nicht erforderlich**.

Mobil bleiben

Stürze verhindern

Muskeln stärken

Beweglichkeit erhalten

Gedächtnis aktivieren

Schnupperstunde

Eine „Schnupperstunde“ zum unverbindlichen Mitmachen oder Anschauen findet statt am **Montag, dem 01.09.2014** ab 14:30 Uhr, im Gymnastikraum AWO Seniorenresidenz Diez

Kursbeginn

Montag, den 08.09.2014
immer montags
im Gymnastikraum der
AWO Seniorenresidenz Diez

Weitere Informationen

Gabriele Schönweitz – Organisationsleiterin / - Pflegestützpunkt -
Friedhofstraße 19, 65582 Diez ☎ 0 64 32 / 919 813

Ulrike Müller - Übungsleiterin - ☎ 0 64 32 / 911 088

Gefördert von



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Bitte **ankreuzen / ausfüllen** und **Abschnitt einreichen** bei **Gabriele Schönweitz, Friedhofstraße 19, 65582 Diez**

Ich melde mich zur Bewegungsgruppe an

Vor- und Nachname

Telefonnummer: _____

und bringe meinen Angehörigen mit:

Vor- und Nachname des Angehörigen

Datum

Unterschrift