

Pressemitteilung

Sport und Bewegung trotz(t) Demenz
Infoveranstaltung und Schnupperstunde am 05.06.2018 um 16:15 Uhr
LiB Mehrgenerationenhaus
Am Sulzbogen 56, Fürstenfeldbruck

Sport trotz(t) Demenz ist ein Modellprojekt der Alzheimer Gesellschaft Landesverband Bayern e.V. Ziel des Projektes ist es, Bewegungsangebote zu entwickeln und anzubieten, zusammen mit Organisationen, Sozialeinrichtungen und Vereinen aus dem Sport.

Die **Ökumenische Nachbarschaftshilfe Fürstenfeldbruck** und der Sportverein **TUS Fürstenfeldbruck** starten im **Juni 2018** in Kooperation mit der Alzheimer Gesellschaft Landesverband Bayern e. V. das Angebot „**Sport und Bewegung trotz(t) Demenz**“.

Einmal die Woche am Dienstag von 16:15 - 17:15 Uhr können Menschen ab 50/60+ sich mit Körper und Geist fit halten. Es werden ganz bewusst auch Menschen angesprochen, bei denen das Thema Demenz noch „ganz weit weg ist“. Natürlich sind ebenso Menschen im Anfangsstadium der Demenz, gerne auch zusammen mit Ihren Angehörigen herzlich willkommen.

Die Kursleiterinnen Sophia Kämmerer (ÖNH) und Christine Grundei (TUS FFB) sind anerkannte Fachkräfte nach den Vorgaben der Alzheimergesellschaft „Kursleiterin Sport und Bewegung trotz(t) Demenz“.

Ehrenamtliche Demenzhelfer leiten und begleiten die Teilnehmer durch eine abwechslungsreiche Stunde. Mit musikalischen Bewegungen beginnt meist die Stunde, danach folgen spielerisch koordinative Übungen, Kraft- und Ausdauerspiele oder auch Gleichgewichtsübungen in Kombination geistiger Anregungen. Die Übungen werden individuell in der Gruppe angepasst, so dass jeder Teilnehmer sein ganz persönliches Erfolgserlebnis mit viel Spaß und Freude erleben kann.

Ziel ist es, körperliche Fähigkeiten zu erhalten und zu stärken, aber auch wieder zu aktivieren und wieder gewinnen, so dass Sie so lange wie möglich selbst aktiv und selbstständig bleiben können. Inzwischen gibt es auch Hinweise in Studien, dass Bewegung und Spiel im sozialen Verbund auch bei Menschen mit Demenz das Wohlbefinden fördert und sogar die Neubildung von Nervenzellen anregt.

Die Ökumenische Nachbarschaftshilfe und der TUS FFB freuen sich auf Ihr Kommen und laden Sie recht herzlich zu einer **Informationsveranstaltung am 05.06.18 um 16:15 Uhr** im Bürgersaal ein.

Start: Dienstag 12.06.18, 16:15 – 17:15 Uhr

Ort: Ökumenische Nachbarschaftshilfe Fürstenfeldbruck
LiB-Mehrgenerationenhaus, Bürgersaal
Am Sulzbogen 56
82256 Fürstenfeldbruck

Wissenswertes:

- Teilnehmer ab 50/60+ ohne oder mit Demenz, auch mit Angehörigen möglich
- Bequeme Kleidung und Schuhe

Kosten: Der Kurs besteht aus 12 Kursterminen
Ein Kurs kostet 50,- € pro Person

Anmeldung: Ökumenische Nachbarschaftshilfe Fürstenfeldbruck
Frau Kämmerer Sophia (kaemmerer@nbh-fuerstenfeldbruck.de)
08141/3166-0