

# Bewegt daheim trotz(t) Demenz

Für Menschen mit Demenz

Ganzheitlicher Gesundheitskurs  
(Schwerpunkt Bewegung) des TV Forsbach  
& des Kreissportbundes



## Bewegung

Besonderheit &  
Rahmenbedingungen

- Ort: bei einem Teilnehmenden zu Hause (heimische Atmosphäre)
- Teilnehmeranzahl: 6
- Übungsleiterin: Dipl. Sportlehrerin (+ rotierend ein pflegender Angehöriger als Helfer)

Termin & Preis

Starttermin: Mittwoch,

07.09.2016

12 x à 60 Min. (1x wöchentlich)

Uhrzeit: 11-12 Uhr

Preis: 20 € für Vereinsmitglieder

35 € für Nichtmitglieder

## Ernährung

„Bewegung kann den Krankheitsverlauf von Demenz positiv beeinflussen“

(vgl. Schulz, K.-H.; Meyer, A.; Langguth, N., 2011, S. 61)

Ziele

- Wohlbefinden
- Lebensqualität
- Fitnessverbesserung (Erleichterung der häuslichen Pflege)
- Auszeit für pflegende Angehörige

Inhalte

- Sitz- und Hockergymnastik
- Gedächtnisübungen
- Trainieren der Feinmotorik durch gemeinsames Zubereiten von kleinen Mahlzeiten
- Weitergabe von gesunden Rezepten an die Angehörigen
- Förderung der sozialen Kontakte



## Entspannung

Ansprechpartnerin:

Verena Dahm

02202 2003 11

dahm@kreissportbund-rhein-berg.de

© Konzept: Verena Dahm © Fotos: Kreissportbund RBK, 2014, Demenz-WG Forsbach „Bewegt gesUNDDaheim“ Rheinisch-Bergischer Kreis e.V.

