

## **Bewegungsförderung bei Demenz**

### **Workshop bietet praktische Anregungen**

Bewegungstraining wirkt sich in vielfacher Weise positiv auf das Alltagsleben von Menschen mit Demenz aus. So fällt durch regelmäßige gezielte Aktivität z. B. das Aufstehen, Gehen und Treppensteigen leichter. Auch die Stimmung kann durch Bewegung positiv beeinflusst werden – sich selbst dabei als erfolgreich zu erleben, trägt maßgeblich dazu bei.

Wie solch ein Training für Menschen mit Demenz gestaltet werden kann, können Interessierte im Workshop „Bewegungsförderung bei Demenz“ der Fachstelle Demenz beim Caritasverband Main-Taunus lernen. Es wird gezeigt, wie neben Gruppenaktivitäten in Einrichtungen auch einfache Übungen im eigenen Zuhause gelingen. In der Regel ist dafür keine besondere Ausstattung mit speziellen Sportgeräten vonnöten.

Das Seminar, in dem noch wenige Plätze frei sind, findet am 19. Februar von 13.30-18.00 Uhr in der Aula des Vincenzhauses, Vincenzstraße 29, 65719 Hofheim statt. Die Teilnahmegebühr beträgt 25 Euro. Bis zum 12. Februar nehmen die Mitarbeiterinnen der Fachstelle Demenz gern noch Anmeldungen entgegen: Tel.: 06192 2934-34/-35, Fax: 06192 2934-36, Email: [fachstelledemenz.mtk@caritas-main-taunus.de](mailto:fachstelledemenz.mtk@caritas-main-taunus.de).

Rückfragen an:

Ellen Adams /Petra Kunz  
Fachstelle Demenz  
Caritasverband für den Bezirk Main-Taunus e. V.  
Tel.: 06192 2934-34/-35  
Email: [fachstelledemenz.mtk@caritas-main-taunus.de](mailto:fachstelledemenz.mtk@caritas-main-taunus.de)

