

Einladung

zur

Informationsveranstaltung „Sport bei Demenz“

Eine Informationsveranstaltung zum Thema „Sport bei Demenz“ veranstaltet das Sport- und Gesundheitszentrum mobile der DJK Eintracht Coesfeld VBRS e.V. am **Donnerstag, den 13. Juni 2019 von 11.00 Uhr bis 12.00 Uhr im Pfarrzentrum Anna Katharina (Am Tüskenbach 18)**. Vor dem Hintergrund, dass Mitte Juli eine Sport- und Bewegungsgruppe für Menschen, die an Demenz erkrankt sind, starten wird, erläutern Vera Thamm und Martina Brockmeier, die diese Gruppe leiten werden, das Konzept des Angebots. Beide Kursleiterinnen verfügen über eine spezifische Ausbildung für die Zielgruppe. Dass ältere Menschen von körperlichem Training profitieren, beweisen eine Vielzahl wissenschaftlicher Studien. So verfügen ältere Menschen, die regelmäßig mit ausreichender Intensität trainieren, über eine gute Kraft und Balancefähigkeit und weisen ein geringeres Sturzrisiko auf. Auch Menschen mit Demenz profitieren vom körperlichen Training. Die Leistungsfähigkeit bei Alltagsbewegungen wie „Gehen – vom Stuhl aufstehen – Treppensteigen“ das belegt eine Studie, kann um 30 bis 50 % verbessert werden. Bewegung kann Demenz nicht aufhalten, aber den Alltag mit Demenz lebenswerter gestalten.

Wer an der Infoveranstaltung teilnehmen möchte, melde sich bitte im mobile, Haugen Kamp 28, Tel.: 8873322 an.

DJK Eintracht Coesfeld -VBRS e.V.