

Bewegung ...

... ist ein Lebenselixier. Besonders für ältere Menschen mit Behinderungen, wie z.B. einer Demenzerkrankung, ist Bewegung ein zentraler Aspekt, um körperliche und geistige Mobilität aufrechtzuerhalten oder wieder zu erlangen, um ein möglichst selbstbestimmtes Leben führen zu können.

Immer mehr wissenschaftliche Forschungen bestätigen, dass regelmäßige Bewegung Gesundheit und Wohlbefinden unterstützt. Doch vor allem fördert die gemeinsam mit anderen erlebte Bewegung bei Betroffenen und Angehörigen Freude und Verbundenheit, macht Mut und gibt Kraft.

Unsere Angebote richten sich an Menschen, die schon immer Freude an sportlichen Aktivitäten hatten oder dies jetzt gemeinsam mit anderen entdecken wollen.

Kooperationspartner



Geronto-logisch!
Bewegung & Begleitung im Alter

Gefördert durch



„Noch viel mehr vor“

Aktiv sein, sich bewegen, unter Menschen sein – das kann jeder, auch Menschen, die an einer Demenz erkrankt sind oder/und mit einer anderen Behinderung leben.

Gemeinsam mit Sport-, Wander- und Fahrrad-Vereinen ermöglichen wir diesen Menschen und ihren Angehörigen inmitten ihres schwierigen Alltags „Bewegungsräume“ zu finden.

Informationen und Anmeldung:

DemenzHilfe Oldenburg e.V.

Donnerschweer Str. 127
26123 Oldenburg

Öffnungszeiten

Montag 14.00 - 18.00 Uhr
Dienstag und Mittwoch 10.00 - 14.00 Uhr
Donnerstag und Freitag 10.00 - 12.00 Uhr

Telefon: 04 41 / 36 14 39 08

Fax: 04 41 / 36 14 39 09

E-Mail: info@demenzhilfe-ol.de

Internet: www.demenzhilfe-ol.de

Vereins- und Spendenkonto:

Volksbank Oldenburg
IBAN DE83280618223200158400
BIC GENODEF1EDE



DemenzHilfe Oldenburg e.V.

Demenz in Bewegung



Angebote 2016



Spielerische Bewegung

„Sich gemeinsam bewegen und die Freude an der Bewegung genießen“ – so lautet das Motto dieses Angebotes. Es richtet sich an Menschen, die trotz ihrer Einschränkung noch ein großes Bewegungspotential haben.

Die Gruppengröße von nur 6 - 8 Personen bietet den Teilnehmenden die Gelegenheit, sich im geschützten Rahmen unter Anleitung von zwei Fachkräften entsprechend den individuellen Fähigkeiten „mit allen Sinnen“ zu bewegen.

Termine

11. April 2016, 16.30 - ca. 18.30 Uhr

05. Mai 2016, 16.30 - ca. 18.30 Uhr

13. Juni 2016, 16.30 - ca. 18.30 Uhr

Der Veranstaltungsort wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.

Aufgrund der begrenzten Anzahl der Teilnehmer und Teilnehmerinnen ist zu allen Angeboten eine Anmeldung erforderlich. Wir empfehlen vor der Teilnahme ein persönliches Kennenlern-Gespräch.

Information & Anmeldung: 0441 / 36 14 39 08

Begleitete Fahrradtouren

Radfahren bedeutet Bewegung an frischer Luft, in landschaftlich schöner Umgebung und netter Gesellschaft – mit Tempo oder eher gemächlich – aber immer mit Spaß!

In einer kleinen Gruppe (max. 15 Personen) fahren die Teilnehmer auf ihren eigenen Rädern gemütlich auf ruhiger Strecke in die grüne Umgebung von Oldenburg zum Kaffeetrinken und wieder zurück zum Ausgangspunkt. Streckenlänge insgesamt ca. 25 km. Ein erfahrener Tourenleiter und geschulte Begleiter/innen sorgen für entspanntes Fahren und Sicherheit.

In Zusammenarbeit mit Geronto-logisch! und unterstützt vom Allgemeinen Deutschen Fahrrad Club (ADFC) Oldenburg e.V.

Termine

24. April 2016, 14.00 - ca. 18.00 Uhr

28. August 2016, 14.00 - ca. 18.00 Uhr

Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.

Wanderung

Ein Angebot anlässlich des bundesweiten Aktionstages „Move for Dementia – Für ein Leben mit Demenz in der Gemeinschaft“.

Einfach mal losziehen ... das ist für viele Menschen mit Demenz und/oder einer anderen Behinderung meist schwierig. Mit einer kurzen geführten Wanderung (Gesamtwanderdauer ca. 2,5 Stunden) in einer kleinen Gruppe (max. 20 Personen), können die Teilnehmer/innen auf grünen Wegen durchs Oldenburger Stadtgebiet ihrer Lust am Wandern nachGEHEN. Wanderführer/in und geschulte Begleiter/innen unterstützen die Gruppe auf ihrem Weg vom Ausgangspunkt zu einem gemütlichen Café und wieder zurück.

In Zusammenarbeit mit dem Wanderverein Oldenburg e.V.

Termin

04. September 2016, 14.00 - ca. 18.00 Uhr

Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.