

## Bewegung ...

... ist gesund und tut gut in jeder Lebensphase – ob mit oder ohne Demenz. Mit 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.

Wir ermöglichen spezielle Bewegungsangebote und Übungen, die auch von Menschen mit Demenz gut zu leisten sind. Wer sich viel bewegt, der bleibt nicht nur länger geistig fit, sondern auch länger selbstständig.

Wichtig ist, dass der Betroffene Freude an Bewegung hat. Gerade das Miteinander tut vielen gut – sie haben Anteil an etwas und gehören dazu.

### Information und Anmeldung:

DemenzHilfe Oldenburg e.V.  
Donnerschweer Straße 127  
26123 Oldenburg

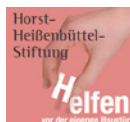
Telefon: 0441 / 36 14 39 08  
Fax: 0441 / 36 14 39 09  
E-Mail: [info@demenzhilfe-ol.de](mailto:info@demenzhilfe-ol.de)  
Internet: [www.demenzhilfe-ol.de](http://www.demenzhilfe-ol.de)

### Vereins- und Spendenkonto

Volksbank Oldenburg  
IBAN: DE83 2806 1822 3200 1584 00  
BIC: GENODEF1EDE

Wir danken unseren Unterstützern

**COMFAIR** GMBH  
Bildung Beratung Entwicklung



**DemenzHilfe Oldenburg e.V.**

# Demenz in Bewegung



**Programm 2019**

## Sport und Bewegung

Bei unserem Programm geht es nicht um sportliche Höchstleistung, sondern um Freude und Spaß an der Bewegung. Angesprochen sind Menschen, die trotz ihrer Einschränkung ein hohes Bewegungspotential haben. Die Gruppengröße zwischen 6 - 8 Personen bietet Teilnehmenden die Gelegenheit, sich im geschützten Rahmen unter Anleitung von zwei Fachkräften entsprechend den individuellen Fähigkeiten „mit allen Sinnen“ zu bewegen.

Unsere Angebote finden bei schönem Wetter im Freien statt und dienen auch dem Austausch der Betroffenen untereinander. Bei Spaziergängen, beim Tanzen und Singen sowie beim Lauschen eines Vorlesers werden alle Sinne angesprochen. Bei allen Aktivitäten stehen, neben Spaß und Freude, die Selbstbestimmung und Stärkung der Persönlichkeit im Vordergrund.



Das Bewegungsprogramm wird begleitet und moderiert von Michaela Wehner und Gertrud Glaß, beide sind ehrenamtliche Mitarbeiterinnen der Demenzhilfe Oldenburg.

Der **Arbeitskreis für pflegende Angehörige** findet zeitgleich zum Bewegungsangebot im selben Haus statt.

**Jeder 2. Montag im Monat von 16:30 - 18:00 Uhr**

**Termine 2019:**

**14.01.; 11.02.; 11.03.; 08.04.; 13.05.; 03.06.; 08.07.; 12.08.; 09.09.; 14.10.; 11.11. und 09.12.**

**Anmeldung unter Telefon 0441 / 36 14 39 08**

## Begleitete Fahrradtouren

Radfahren bedeutet Bewegung an frischer Luft und in 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 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.

**Termine und Treffpunkte auf Anfrage**

## Mobiler Einkaufsservice

Wir helfen Ihnen mit unserem Lastenrad Ihre Einkäufe umweltschonend zu transportieren. Das Tragen von schweren Taschen entfällt. Außerdem können Getränke Kisten auf dem Lastenrad zu Ihnen nach Hause gebracht werden und es bleibt genügend Zeit zum Klönen. Unser Einkaufsservice für Menschen mit Demenz oder mobilen Einschränkungen ist kostenfrei. Im Rahmen der Alltagsbegleitung nach § 45b SGB XI erstattet die Pflegekasse anfallende Kosten.

**Sprechen  
Sie uns an.  
Wir freuen  
uns auf Sie!**

