

sport statt pille! bewegung macht fit und kann helfen, medikamente zu sparen.

Gezielte Bewegung tut jedem Menschen gut. Muskeln und Herz-Kreislauf-System werden gestärkt. Der Gang wird sicherer, die Haltung aufrechter. Auch das Gehirn wird besser durchblutet, der Stoffwechsel wird angekurbelt, die allgemeine Stimmung steigt.

"Wir wollen Sportangebote unterstützen, welche die Gesundheit von Menschen ganzheitlich fördern. Sie stärken den Körper und die Seele, regen das Miteinander an und geben Hilfen für den Alltag", sagt Edeltraud Thurn (Inhaberin).

kontakt + anmeldung

pflge zuhause unna gmbh
massener hellweg 9
59427 unna

tel 02303 9860070
fax 02303 9860072
info@pflge-zuhause-unna.de



Sie finden uns im Internet:

pflge-zuhause-unna.de



Sportgruppe *seniorensport 60+*

„Wir brauchen viele unterschiedliche Angebote, für die vielen individuellen Bedürfnisse und Lebenswelten von Senioren“

Sportgruppe *sport, bewegung & demenz*

fit im alltag, denn selbstständigkeit braucht aktivität

Spiel- und Übungsformen in der Gruppe mit Musik und Kleingeräten
Zielgruppe: Männer und Frauen - Alter 60+

Das Gehirn, unser „Denkmuskel“ braucht regelmäßiges Training.

Je mehr unser Kopf gefordert wird, desto mehr Nervenverbindungen, sogenannte Synapsen, bilden sich. Das geschieht dann besonders erfolgreich, wenn wir Neues lernen, mit anderen kommunizieren, kreativ sind, uns regelmäßig bewegen oder unseren Körper sportlich fordern. Regelmäßiger Sport trägt dazu bei.

Mit Sport gegen drohende Isolation und Depression. Ursache für die seelische und den körperlichen Leistungsverlust ist, neben einer evtl. vorliegenden Erkrankung, die mangelnde körperliche Aktivität der Betroffenen. In der Folge kommt es zu einem Rückgang von motorischen Fähigkeiten wie Kraft und Balance (Gleichgewicht).

Durch ein gezieltes Training kann dem Abbau effektiv entgegen gewirkt werden. Sport hebt die Stimmung, macht zufriedener und ausgeglichener. Feste Sporttermine geben dem Leben Struktur. Der Sportler hat Freude an der Bewegung und nimmt ganz selbstverständlich am Leben anderer Menschen teil.

ziel der sportgruppe:

Erhalt und Verbesserung der Alltagsmotorik in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Gleichgewichtsfähigkeit

gezielte bewegung tut jedem gut

1,5 Millionen Menschen in Deutschland sind an Demenz erkrankt. Tendenz: steigend. Längst ist von einer neuen Volkskrankheit die Rede. Kann Sport diesen Menschen helfen?

Die Antwort lautet: **Ja!** Gezielte Bewegung tut jedem Menschen gut.

Wer kann teilnehmen: Teilnehmen können Personen mit leichten kognitiven Einschränkungen oder Demenz.

Unsere Inhalte:

Die Übungsstunden werden von einer erfahrenen Übungsleiterin sowie einer ausgebildeten Demenz-Betreuungsassistentin durchgeführt. In der geplanten Bewegungseinheit werden verschiedene Übungen aus den Bereichen Kraft, Ausdauer, Entspannung und Koordination kombiniert, die auf den Leistungsstand der Teilnehmer angepasst werden.

Das Programm soll bei den Teilnehmern zu mehr Kraft, Koordination und Lebensfreude im Alltag führen und Spaß machen! Die Angehörigen können gerne mitmachen.

Die entsprechenden Übungen haben wir für Sie vorbereitet und speziell für Senioren geeignete Trainingsgeräte erworben. Bei Erhalt einer Pflegestufe, können die Kostenbeiträge bei den Kranken- und Pflegekassen geltend gemacht werden. Speziell bei diagnostizierter Demenz können zusätzliche Anträge gestellt werden. Gerne sind wir Ihnen dabei behilflich.

fahrdienste:

Auf Wunsch werden die Teilnehmer von einem Fahrdienst zum Sportangebot und nach den Übungsstunden wieder nach Hause gebracht.