



WELTALZHEIMERTAG AM 21. SEPTEMBER

FORUM SPORT BEWEGT MENSCHEN MIT DEMENZ

Im Clubhaus der TSG Burg Gretesch
Helmut Stockmeier Straße 3
49086 Osnabrück

Infos und Anmeldung

www.ksb-osnabrueck.de
info@ksb-osnabrueck.de

21.09.2022 14:30 bis 17:15 Uhr

- Einlass ab 14:00 Uhr
- Vortrag „Bedeutung von Bewegung bei Demenz“
(María Elena Vera-Céspedes de Seegert)
- Parallel laufende Workshops: „Demenz & Yoga“ (Marion Schulte) , „Tanzen-Tanzen
im Sitzen- Neurotangotango“ (Elke Beyling)
- Vortrag „Betreuungsangebote für Menschen mit Demenz“ (Petra Herder)

FORUM SPORT BEWEGT MENSCHEN MIT DEMENZ

Im Rahmen des Kooperationsprojekts "Aktiv & gesund älter werden" zwischen dem Kreissportbund Osnabrück-Land e.V., dem LandesSportBund Niedersachsen e.V. und der AOK Niedersachsen wird am Welt-Alzheimerstag, den 21. September, ein Forum zum Thema „Sport bewegt Menschen mit Demenz“ stattfinden. Das Forum richtet sich an Menschen mit Demenz und Ihre Angehörigen, sowie an Übungsleitende und Trainerinnen oder andere Akteure, die sich im Themenfeld interessieren und engagieren.

Das Forum steht unter dem Motto informieren und ausprobieren und bietet Raum für den Austausch.

Referentinnen

- María Elena Vera-Céspedes de Seegert ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Geriatrie, Palliativmedizin und verkehrsmedizinische Begutachtung. Sie ist zudem leitende Ärztin im Zentrum für Alterstraumatologie und Orthogeriatric, Osnabrücker Zentrum für muskuloskeletale Chirurgie am Klinikum Osnabrück.
- Elke Beyling ist Tanzpädagogin und Trainerin des Bundesverbandes Seniorentanz. Im Rahmen ihrer Tätigkeit hat sie viele praktische Erfahrungen mit Menschen mit Demenz gesammelt und fokussiert hier besonders die positiven Auswirkungen des Tanzens, das bei vielen älteren Menschen biographisch anknüpft. In dem Workshop lernen Sie „Tanzen-Tanzen im Sitzen-Neurotangotango“ als „Königsweg“ für Menschen mit Alzheimer/Demenz Symptomen kennen. Sie werden im emotionalen, körperlichen und sozialen Bereich angesprochen, denn Musik erreicht den Menschen in seinen tiefsten Schichten, auch da noch, wo ihn sonst nichts mehr zu erreichen scheint. Die von früher vertrauten Melodien und Tänze wecken Erinnerungen und regen zum Gespräch an. Das gemeinsame Tun fördert Kontakte zu anderen. Freude an der Harmonie zwischen Musik und Bewegung wird auch von schwer Dementen noch erlebt.
- Marion Schulte ist Yoga-Lehrerin, sowie Tai Chi & Qigong Lehrerin. Sie praktiziert seit mehr als 15 Jahren im TSV Wallenhorst, u.a. mit Seniorengruppen. Sie bietet verschiedene Aus- und Weiterbildungen an, wie die Yoga Basis Ausbildung oder die Fortbildung zur Entspannungs- und Balance Trainer:in. In dem Workshop erlernen Sie erste Yoga Basics und warum Yoga „keine Demenz“ kennt. Yoga kann als Chance mit sinnvollen und bestärkenden Übungen für demenziell Erkrankte und ihre Angehörigen gesehen werden. Die körperliche Bewegung wird durch spezielle Atem- und Sinnesübungen ergänzt. Wir legen den Fokus auf die Möglichkeiten, nicht die Einschränkungen der jeweiligen Teilnehmer:innen, so kann neues Selbstwertgefühl erlebt werden. Mit Humor und Empathie werden Gruppenerfahrungen lebendig gestaltet und Entspannung wird möglich.
- Petra Heder ist Dipl. Pflégewirtin und arbeitet beim Senioren- und Pflégestützpunkt im Landkreis Osnabrück, Fachdienst Soziales. Hier ist sie im Bereich der Pflégberatung zuständig und gibt umfassende Auskünfte wie beispielsweise zu Unterstützungsangeboten, Hilfsmitteln und Leistungen der Kranken- und Pflégerversicherung.

Infos und Anmeldung

www.ksb-osnabrueck.de
info@ksb-osnabrueck.de

Kreissportbund
OSNABRÜCK-

