

## Vortrag

# *Bewegung und Demenz*

„Sport stärkt Arme, Rumpf und Beine,  
Kürzt die öde Zeit,  
Und er schützt uns durch Vereine  
Vor der Einsamkeit.“

Joachim Ringelnatz (1883-1934)



Bewegung ist nicht nur als eine **vorbeugende Maßnahme gegen Demenzen** wichtig.

Auch nach Beginn der Krankheit wird durch gezielte körperliche Betätigung die **Lebensqualität** und **Selbstständigkeit** positiv beeinflusst! Regelmäßiges Üben vermindert das Sturzrisiko, verbessert das Gleichgewicht, erhöht die Ausdauer, steigert die Kraft, fördert die Beweglichkeit und unterstützt die Geschicklichkeit!

In einem kostenfreien Vortrag werden diese vorbeugenden und verbessernden Aspekte durch Bewegung im Hinblick auf Demenzen genauer erklärt.

Einige Möglichkeiten zur sportlichen Betätigung älterer Menschen in der Nähe werden aufgezeigt.

**Wo:** Beselerallee 55a

**Wann:** Freitag, 12. April, 15 Uhr

**Referentin:** Marion Karstens

Vorsitzende Alzheimer Gesellschaft Kiel e.V.