

Warum Bewegung wichtig ist:

-  Bewegung beugt einem erhöhten Sturzrisiko vor und hilft, den Abbau körperlicher und geistiger Fitness zu verzögern.
-  Unsere Bewegungsgruppen schaffen Gemeinschaft. Hier treffen Sie Gleichgesinnte.
-  Bei unseren Angeboten steht der Spaß im Vordergrund. Übungen bauen wir spielerisch ein, sodass Sie sie häufig gar nicht als Übungseinheiten bemerken.
-  Die Übungen lassen sich auch in den Alltag einbinden.

Zu den Kosten und Finanzierungsmöglichkeiten beraten wir Sie gerne.

Träger:



Nordwall 44-46
46399 Bocholt
info@caritas-bocholt.de
02871 2513 0

Kontakt:

Inge Bihn

Tel: 02871 2513 1203
Mail: inge.bihn@caritas-bocholt.de

Nordwall 44-46
46399 Bocholt

Gemeinsam in Bewegung trotz Demenz



Spazier- und Wandergruppen

Menschen mit Demenz sollen mit Spazieren und Wandern tun, was sie schon immer gern getan haben: Bewegung, Natur und Geselligkeit an der frischen Luft genießen— und das bei einem Gehtempo, das Luft zum Reden lässt. Ganz nebenbei hat diese vertraute und beliebte Form der Bewegung nachweislich positive gesundheitliche Effekte und beugt der Sturzgefahr vor.



- Wöchentliche Spaziergänge und überschaubare Wanderungen in der Gruppe

- geführt durch geschulte BegleiterInnen

- Gemeinsamer Ausklang bei Kaffee und Kuchen

Angehörige und Interessierte sind herzlich willkommen

Fahrradgruppen und begleitetes Radfahren

- Radtouren in einer überschaubaren Gruppe Gleichgesinnter

- Angeleitet und geführt durch den ADFC geschulte RadtourbegleiterInnen

- Streckenlänge variiert je nach Leistungsfähigkeit der Teilnehmenden

- Touren auf verkehrsarmen Nebenwegen

- Für körperlich eingeschränkte oder dementiell erkrankte Menschen bieten wir begleitetes Radfahren mit dem Tandem an.

So bleibt auch für Menschen mit Demenz Radfahren Teil des Lebens. Gerade in der Fahrradstadt Bocholt prägt Radfahren die Bewegungsbiographien vieler Menschen. Je nach körperlicher Gesundheit bieten sich Touren in der Gruppe oder als Einzelbetreuung mit dem Tandem an.



Bewegungstraining

Regelmäßiges Bewegungstraining trägt dazu bei, länger selbstständig und mobil zu bleiben. Unser Bewegungsprogramm umfasst einfache Übungen, die von allen Teilnehmenden gut bewältigt werden können. Wir treffen uns wöchentlich im CaritasCentrum um gemeinsam in Bewegung zu kommen und trainieren dabei:

- Muskelkraft

- Beweglichkeit und Körperhaltung

- Gleichgewichtssinn & Reaktionsfähigkeit



Bewegungszeit ist für uns auch immer ein geselliger Anlass. Das gemeinsame Tun macht Spaß, weckt Lebensfreude und gibt Raum für persönliche Gespräche. Das Bewegungstraining:

- erfolgt in Form von Stuhlgymnastik

- geleitet durch geschultes Personal

- endet mit gemeinsamem Kaffee & Kuchen