

Woßt as no?!



Was passiert da?

Spezielle Übungen für Gedächtnis, Merkfähigkeit und Konzentration sowie gezielte körperliche Übungen zur Verbesserung von Gleichgewicht, Muskelkraft und Beweglichkeit.

Alles zusammen mit Spaß und dem Ziel, fit zu bleiben und die eigene Selbstständigkeit zu erhalten.



www.freepik.com

Mehr Infos unter:

www.demenz-verzoegern.de

„Noch keiner aus unserer Gruppe hat die Diagnose Demenz erhalten. Und damit das möglichst lange noch so bleibt, bieten wir im SV Wilting diesen Kurs an.“

Karlheinz Sölch



„Es ist super, es ist lustig und ich geh gerne in die Stunde. Außerdem ist die Truppe eine ganz besondere Gemeinschaft, in der ich mich sehr sehr wohl fühle.“

Christa Raidl

Die meisten Krankenkassen gewähren dafür einen Bonus.

Wer wäre nicht am liebsten....

bis ins hohe Alter

- gesund
- geistig rege
- körperlich fit
- selbständig
- in angenehmer Gesellschaft
- vielseitig informiert
- aktiv
- mobil
-



Na dann,
auf zu

Woßt
as no?!



Worauf warten?



Risikofaktoren für eine Demenzerkrankung:

Wo passiert das?

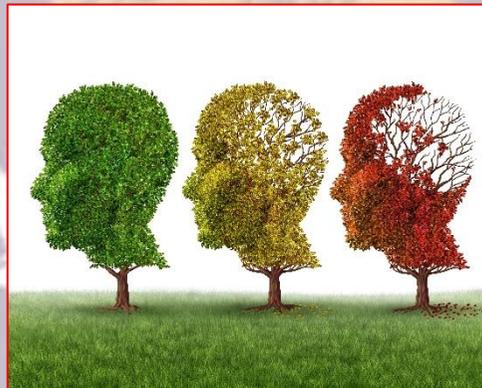
Mittwochs 14 bis 15 Uhr
im Vereinsheim des SV Wilting
Am Naßfeld 3
93455 Traitsching

Mit wem?

Aktuell leiten sechs ausgebildete „Demenzverzögerer“ abwechselnd die Stunden.

Turnusmäßig treffen sich die Teilnehmer zu Kaffee & Kuchen, zu besonderen Infoveranstaltungen und zu verschiedenen Ausflügen.

- genetische Veranlagung
- Ernährungsweise
- geistiger und körperlicher Bewegungsmangel
- soziale Isolation
- Alter



Es ist nie zu früh, um etwas für die eigene Gesundheit zu tun.

Einer Studie der Uni Erlangen zufolge kann der Ausbruch der Krankheit Demenz um bis zu sieben Jahre hinausgezögert werden, wenn man frühzeitig sowohl die körperlichen, als auch geistigen Fähigkeiten regelmäßig fordert, fördert und trainiert.

Keine Ausreden!

Es geht um den Erhalt der eigenen Lebensqualität.

Bis zu fünf Schnupperteilnahmen ohne jegliche Verpflichtung!