

Aktuelle Neuigkeiten und Informationen zum Thema Demenz vom Netzwerk-Demenz Mainz-Bingen

„Zeit für mich...“ Entspannung durch Qi-Gong für pflegende Angehörige

Wie dies auch für pflegende Angehörige im Alltag gelingen kann, mit Hilfe von kleinen Übungen zur körperlichen und seelischen Entspannung möchte Ihnen Ruth Hammer, Qi-Gong Lehrerin, zeigen. Sie weiß: „Qi-Gong ist geeignet, Körper und Geist in Harmonie zu bringen, körperliche Beschwerden zu lindern und Kraft zu schöpfen für den Alltag.“ **Mittwoch, 22. September 2021, 17 - 20 Uhr, Caritaszentrum St. Alban, Am Reichsritterstift 3, 55294 Bodenheim**, Bitte bequeme Kleidung anziehen. Die Teilnahme ist kostenlos. Coronabedingt gilt die sog. 2-G-Regel: Teilnehmer/innen sind geimpft oder genesen. Bitte Nachweise mitbringen. Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl bitten wir um vorherige Anmeldung: Tel. 0 61 35 / 933 95 40

DIGIDEM Bayern: Palliativversorgung bei Menschen mit Demenz -die "EPYLOGE"-Studie, Termin: Dienstag, 21.09.2021, 11.00 - 11.45 Uhr, Infos und Anmeldung über www.digidem-bayern.de

Boule-Spiel mit dem Arbeitskreis „Demenzfreundliche Verbandsgemeinde“ am 22. September in Sörrenloch. Nahe der Selz an der „Alten Turnhalle“ wird Boule gespielt. Der „Arbeitskreis Demenz freundliche Verbandsgemeinde“ freut sich ein weiteres Mal, mit Ihnen gemeinsam die Spannung eines unterhaltensamen Spieles zu genießen. Am 22. September um 15:00 Uhr werden wir das Spiel mit den Boule-Experten aus dem TUS kennenlernen und spielen, gesellige Pause einbezogen. Wir freuen uns auf Sie, bitte melden Sie sich an: Bei Herrn Wissel vom Pflegestützpunkt Nieder-Olm. Telefon: 06136 76646 70 oder per E-Mail: Reiner.Wissel@gfambh.com oder im Seniorenbüro der Verbandsgemeinde bei Frau Michele Telefon: 06136 691 2183 oder per E-Mail margot.michele@vg-nieder.de

Die zweite DemTour – eine Fahrradtour entlang der Selz für Menschen mit und ohne Demenz am 24.09. 2021. Der Arbeitskreis demenzfreundliche Verbandsgemeinde Nieder-Olm und Kommune Inklusiv erkunden mit den Fahrrädern den Selztal-Radweg. Wir starten um 13:30 Uhr an der Seniorenresidenz Nieder-Olm, fahren Richtung Ingelheim und suchen uns unterwegs schöne Rastplätze zum Plaudern und Snacken. Vielleicht bleibt unterwegs noch Zeit für ein leckeres Eis. Das Angebot richtet sich an alle, die Lust aufs Radfahren haben, insbesondere an Menschen mit Demenz, ihre Angehörige und Begleitpersonen. Anmeldung und nähere Informationen und unter Seniorenbüro Margot Michele, 06136 69 133, margot.michele@vg-nieder-olm.de, und Koordinierungsstelle Wendepunkt Demenz, Reiner Wissel, 06136 766 46 70, reiner.wissel@gfambh.com.



Zum Schluss: werfen Sie noch einen Blick auf die Website der **Demenz Support Stuttgart** <https://www.demenz-support.de>. Dort finden Sie Neuigkeiten u.a. zum Thema Demenz und Migration