

## **„Mit einfachen Bewegungseinheiten durch den vertrauten Tag!“**

Das DemenzNetz, der SV Concordia und das Mehrgenerationenhaus laden an 3 Samstagen zu einem Workshop für pflegende Angehörige ein.

Die Teilnahme ist – je nach individueller Situation – mit oder ohne den pflegebedürftigen Angehörigen möglich.

Es geht darum, außerhalb der alltäglichen Pflegesituation gesundheitsfördernde Bewegungsabläufe zu erlernen und in den Alltag zu integrieren.

### **Nach dem Motto:**

„Nur wenn es den Pflegenden gut geht, geht es auch den Pflegebedürftigen gut!“ kann schon mit einfachen Bewegungseinheiten und Entspannungsübungen der Alltag ein wenig erleichtert und gesünder gestaltet werden.

Es gibt viele Arten von körperlicher Aktivität. Sie lässt sich zum einen hinsichtlich ihrer Intensität unterscheiden, aber auch in welchem Lebensbereich sie ausgeübt wird. Körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus, bewusste Entspannung fördert die Achtsamkeit und Selbstfürsorge.

Geleitet wird der Workshop durch die zertifizierte Reha-Trainerin Marion Mallo Saebens

Der Workshop findet statt im Mehrgenerationenhaus in der Werftstraße 75 (Gemeindesaal).

Bitte bequeme Kleidung (leichte Schuhe o. Stoppersocken), ggf. Decke und Getränk mitbringen.

**Termine: Samstags, 10.02.24, 17.02.24 und 24.02.24, jeweils von 14:30 Uhr bis ca. 16:00 Uhr**

Anmeldung: Isabell Eickhoff – 1300146 [isabell.eickhoff@spn-wilhelmshaven.de](mailto:isabell.eickhoff@spn-wilhelmshaven.de) oder

Marion Mallo Saebens (SV Concordia) – 747225

