

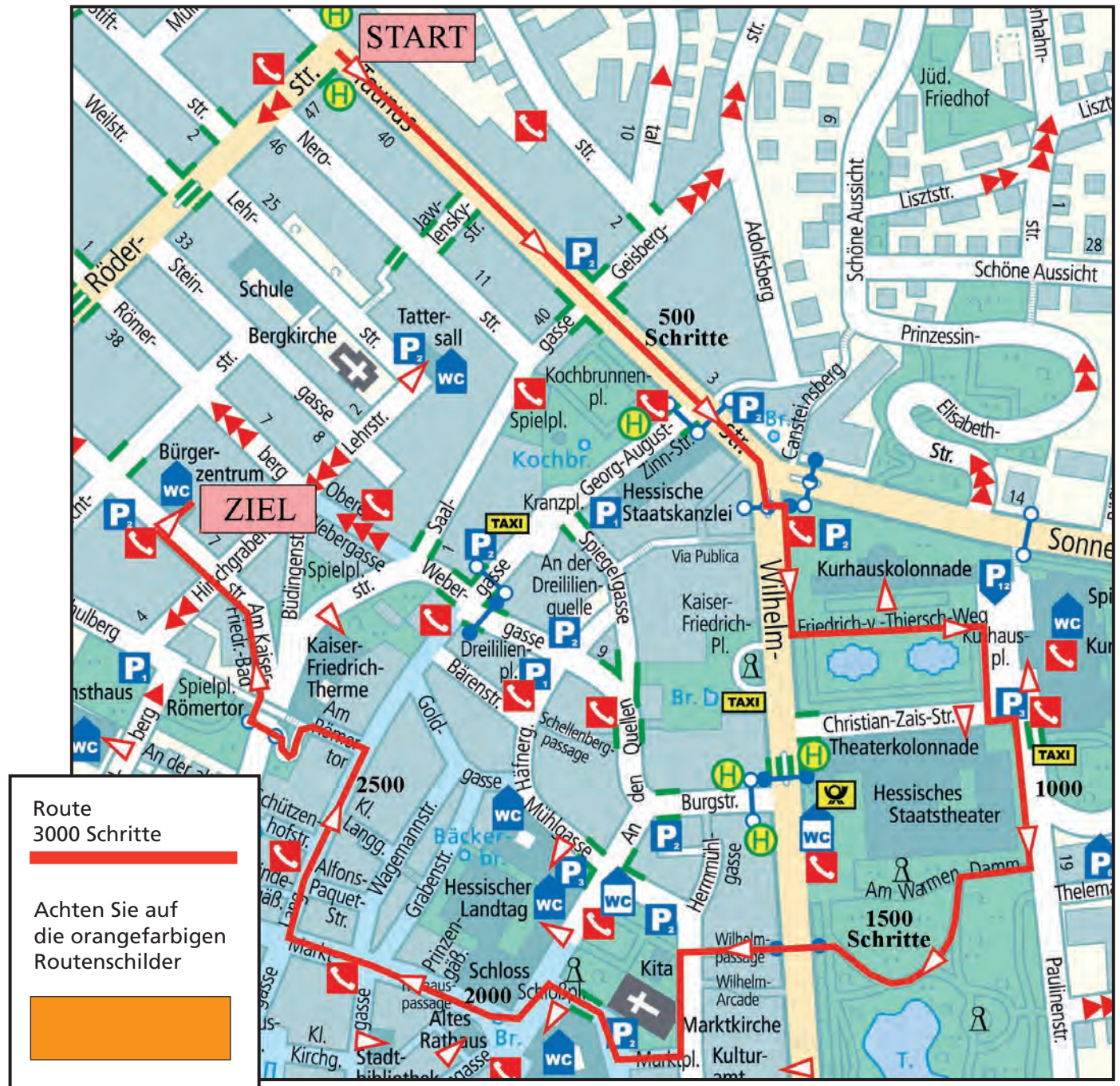
## 3000 Schritte extra am Tag

Leben heißt sich bewegen. Nur wer sich ausreichend bewegt, bleibt lange fit und gesund. Mit dem 3000 Schritte Pfad möchte das Forum Demenz alle Wiesbadener Mitbürgerinnen und Mitbürger anregen, Bewegung in ihrem Alltag zu integrieren.

Gesundheitliche Prävention ist eine wesentliche Voraussetzung für jeden Menschen, sein Leben möglichst ohne Beeinträchtigung durch Krankheit und Pflegebedürftigkeit zu gestalten. Sie trägt zu einem erfüllten, zufriedenen und selbstbestimmten Leben bei. Prävention zielt darauf, gesundheitliche Risiken und Schädigungen zu verhindern oder ihren Eintritt zu verzögern. Das Forum Demenz möchte mit dem 3000 Schritte Pfad dazu beitragen, Krankheiten zu verhindern, die eine Demenz begünstigen können.

Der Parcours beginnt in der Beratungsstelle für selbständiges Leben im Alter in der Tausenstraße 46-48, führt am Kranzplatz mit der Staatskanzlei vorbei, über die Kollonaden, das Kurhaus und Theater, den Warmen Damm, durch die Wilhelmpassage, an der Marktkirche und am Rathaus vorbei, durch die Fußgängerzone mit verschiedenen Einkaufsmöglichkeiten in den Seniorentreff in der Adlerstraße 19.

An der Strecke des Pfades befinden sich ausreichend Bänke sowie Toiletten.



**Kooperationspartner:**  
Des ersten 3000 Schritte Pfades



Beratungsstelle für  
selbständiges Leben im Alter

Seniorentreff Adlerstraße



Internetseite: [www.wiesbaden-barrierefrei.de](http://www.wiesbaden-barrierefrei.de)

**WIESBADENER KURIER**

Medienpartner des Forums Demenz

Zitat:

“Wenn man sich nur bewegt, andere in  
Bewegung bringt, so fügt sich gar  
manches schön und gut.“

*Johann Wolfgang von Goethe*

Das **Forum Demenz** Wiesbaden ist erreichbar über

- die Geschäftsstelle im Amt für Soziale Arbeit  
☎ 0611 31-4676 (Birgit Haas)  
☎ 0611 31-3488 (Ulrike Granzin)  
E-Mail: [forum.demenz@wiesbaden.de](mailto:forum.demenz@wiesbaden.de)
- [www.forum-demenz-wiesbaden.de](http://www.forum-demenz-wiesbaden.de)

Das **Forum Demenz** Wiesbaden wird unterstützt

durch die Schirmherrschaft von Arno Goßmann,  
Sozialdezernent der Landeshauptstadt  
Wiesbaden.



Amt für Soziale Arbeit  
Dotzheimer Straße 99  
65197 Wiesbaden

**Forum Demenz**



Erster  
3000 Schritte Pfad  
in Wiesbaden



Layout: Rolf Rogat 07/2008