

Ein Angebot der Geschäftsstelle GeReNet.Wi/Forum Demenz und der Beratungsstellen für selbständiges Leben im Alter

**Lyrischer Spaziergang durch den Tier- und Pflanzenpark Fasanerie
Freitag, 20. September 2019 · 10:30 – 12:00 Uhr**

Treffpunkt:

10:30 Uhr am Eingang der Fasanerie.

Schon immer haben sich Dichter und Denker von der Natur inspirieren lassen.

Der September lädt mit seinen Spätsommertagen dazu ein, sich auf eine lyrische Spurensuche in der Fasanerie zu begeben.

Gemeinsam besuchen wir mit fachkundiger Führung ausgewählte Schönheiten und Besonderheiten der Tier- und Pflanzenwelt und lassen uns bezaubern.

Gedichte und Gedanken bekannter Literaten werden uns dabei begleiten.

Im Anschluss an den Spaziergang besteht die Möglichkeit zu einem gemeinsamen Mittagessen im Biergarten des Jagdschlusses Fasanerie.

Information und Anmeldung:

Birgit Haas · Telefon: 0611 31-7395
E-Mail: forum.demenz@wiesbaden.de

Der Spaziergang ist kostenlos.

PKW-Parkplätze und Toiletten sind vorhanden.

Wilfried-Ries-Straße 20 · 65195 Wiesbaden
ESWE-Buslinie 33 – direkt am Eingang –

Bewegung ist gut für die Gesundheit. Was in der Jugend gilt, gilt auch im Alter. Wer öfter Sport treibt und sich regelmäßig bewegt, der tut nicht nur etwas für seine Fitness, der tut auch etwas für seine Gesundheit.

Gemeinsam mit anderen in Bewegung sein und Sport treiben fördert die Zufriedenheit und trägt zu einer gesunden Lebensführung bei.

Um einen kleinen Ansporn zu leisten, haben das Amt für Soziale Arbeit, die Netzwerke GeReNet.Wi und Forum Demenz Wiesbaden in Kooperation mit ihren Netzwerkpartnern die Bewegungswochen konzipiert.

Am Mittwoch, 14. August 2019 starten die Bewegungswochen mit einer Auftaktveranstaltung im Wiesbadener Rathaus. Zwei Vorträge zum Thema Bewegung im Alter sowie Informationsmaterialien stehen für Sie hier bereit.

Im Mittelpunkt der sportlichen Tage steht die Absicht, Sport und Bewegung als Möglichkeiten der sozialen Teilhabe und Quelle von Lebensfreude für ältere Menschen wie aber auch für Menschen mit Demenz zu erschließen. Das GeReNet.Wi/Forum Demenz möchte mit den Aktivitäten Anreize schaffen, sich gemeinsam zu bewegen – auch oder gerade wenn eine kognitive Einschränkung vorliegt.

Die fünf Angebote sind offen für alle Bürgerinnen und Bürger, die Spaß an Bewegung haben, gerne einmal etwas Neues ausprobieren wollen und zum Abschluss in geselliger Runde zusammen sitzen möchten.

Das **Forum Demenz** Wiesbaden ist erreichbar über

- die Geschäftsstelle im Amt für Soziale Arbeit

Telefon: 0611 31-3488

Telefon: 0611 31-4676

Telefon: 0611 31-7395

Telefon: 0611 31-4648

E-Mail: forum.demenz@wiesbaden.de

- www.forum-demenz-wiesbaden.de

Das Forum Demenz wird unterstützt von Christoph Manjura, Stadtrat und Schirmherr des Forum Demenz Wiesbaden.

Dieses Angebot ist eine Initiative der Arbeitsgruppe „Öffentlichkeitsarbeit“ des Forum Demenz Wiesbaden.

*Bewegungswochen
durch Wiesbadens
schönste Anlagen*



Ein Angebot für alle interessierten Seniorinnen und Senioren, ihre Angehörigen, Freunde und Ehrenamtliche

Auftaktveranstaltung:

14. August 2019, 15:00 – 17:00 Uhr
Rathaus, Raum 22



Amt für Soziale Arbeit

www.wiesbaden.de

Impressum:

Herausgeber: Landeshauptstadt Wiesbaden, Amt für Soziale Arbeit
Konradinerallee 11 · 65189 Wiesbaden

Foto: shutterstock.com

Gestaltung: Wiesbaden Marketing GmbH

Druck: Druck-Center der Landeshauptstadt Wiesbaden

Auflage: 1.000

Stand: Mai 2019

Ein Angebot der Alzheimer Gesellschaft Wiesbaden e.V. und von Kursana Villa Wiesbaden

**Freizeitgelände Unter den Eichen („Lufti“)
Freitag, 23. August 2019 · 14:00 – 17:00 Uhr**

Treffpunkt:

14:00 Uhr am Eingang Freizeitgelände (Platter Straße 200 · 65193 Wiesbaden).

Ruhig und idyllisch liegt das Freizeitgelände Unter den Eichen im Norden von Wiesbaden, hervorgegangen 1921 aus dem Luft- und Sonnenbad. Die grüne Oase mit besonderem Charme lädt zum Entspannen und Erholen ein.

Gemeinsam möchten wir einen „bewegten“ und vergnügten Nachmittag im Freien verbringen. Wer auch das Kneipp-Wassertretbecken nutzen will, bringt bitte ein Handtuch mit.

Bewegung macht hungrig: Für ein kleines Picknick zum gemütlichen Ausklang ist gesorgt.

Information und Anmeldung:

Alzheimer Gesellschaft · Telefon: 0611 72 44 23-0
E-Mail: info@alzheimer-wiesbaden.de

Brigitta Schönauer (Kursana) · Telefon: 0611 33 53 90
E-Mail: brigitta.schoenauer@dusmann.de

Eintritt pro Person: 2,30 Euro

PKW-Parkplätze und Toiletten sind vorhanden.
Erreichbar mit den ESWE-Buslinien 3 und 6.

Ein Angebot des Diakonischen Werks Wiesbaden

**Boulen am Schlachthof
Mittwoch, 28. August 2019 · 14:30 – 16:00 Uhr**

Treffpunkt:

14:30 Uhr vor dem Lokal „Das 60/40“ auf dem Schlachthofgelände.

Kleine Einführung ins Boule-Spiel

Boule ist ein Freizeit-Kugelspiel mit Metallkugeln, das besonders in Frankreich verbreitet ist.

Nach kurzer Einführung wollen wir gemeinsam nach einfachen Regeln Boule spielen. Die Veranstaltung wird von einem erfahrenen Boulespieler geleitet. Kugeln stehen zur Ausleihe ausreichend zur Verfügung.

Währenddessen und im Anschluss ist ein gemütliches Beisammensein im Biergarten 60/40 geplant. Wir freuen uns auf viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Information und Anmeldung:

Barbara Berg · Telefon: 0611 360 91 29
E-Mail: barbara.berg@dwwi.de

Das Boule-Angebot ist kostenlos.

Kulturzentrum Schlachthof
Murnaustraße 1 · 65189 Wiesbaden

Toiletten sind vorhanden.

ESWE-Buslinie: 3, 6, 33 oder kurzer Fußweg vom Hauptbahnhof Wiesbaden

Ein Angebot von Home Instead

**Pilates im Park
Pilates im Gehen, Stehen und Sitzen
Dienstag, 3. September 2019 · 10:30 – 11:30 Uhr**

Treffpunkt:

10:30 Uhr im Kurpark an den Bänken am vorderen Weiher (bitte tragen Sie bequeme, sportliche Kleidung und bringen Sie ein Handtuch sowie etwas zu trinken mit).

Pilates, auch Pilates-Methode genannt, ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Die PILATES-Trainingsmethode ist sanft, aber äußerst effizient, trifft die Bedürfnisse unseres modernen Lebens, kann unabhängig von Alter und Fitnessstufe betrieben werden, lässt sich gut in den Alltag integrieren und verbessert die Lebensqualität nachhaltig.

Information und Anmeldung:

Carolin Krebs · Telefon: 0611 20 59 70 10
E-Mail: caroline.krebs@homeinstead.de

Das Angebot ist kostenlos.

Toiletten sind im Kurhaus vorhanden.

ESWE-Buslinie: 1, 2, 8 und 16

Ein Angebot der Seniorensportbeauftragten der Landeshauptstadt Wiesbaden und der Antoniusheim Altenzentrum GmbH

**Fit in der Natur auf dem Naturparcours Bahnhof
Mittwoch, 11. September 2019 · 14:30 – 16:00 Uhr**

Treffpunkt:

14:30 Uhr an der Haltestelle „Bahnhof“ der Buslinie 8 (für PKW liegt direkt dahinter ein Parkplatz).

Der 350 m lange Pfad im Wiesbadener Stadtwald bietet seniorengerechte Bewegungsgeräte: Ihre Nutzung fördert Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung. Es erfolgt eine kurzweilige Einführung in die Nutzung der verschiedenen Geräte und Bewegungseinheiten rund um die Geräte.

Ab 16:30 Uhr Ausklang möglich bei Kaffee und Kuchen im Antoniusheim Altenzentrum.

- ♦ Das Bewegungsangebot ist kostenlos.
- ♦ Bei Regen „Schlechtwetter-Training“ im Antoniusheim Altenzentrum.
- ♦ Parkplätze und Behindertentoiletten sind vorhanden.

Information und Anmeldung:

Petra Krzepek · Telefon: 0611 5420-1460
Sozialdienst · Antoniusheim Altenzentrum GmbH
E-Mail: sozialdienst@antoniusheim-altenzentrum.de

oder

Christa Eng · Telefon: 0151 40 06 79 99
Seniorensportbeauftragte der Landeshauptstadt Wiesbaden
E-Mail: christa.eng@t-online.de