

NADiA

Neue Aktionsräume für Menschen mit Demenz
und ihre Angehörigen
und für Menschen im hohen Alter

... ist ein von der Sporthochschule Köln speziell für Menschen im hohen Alter entwickeltes Trainingsprogramm nach dem Konzept „fit für 100“.

Es werden gezielt die großen Muskelgruppen trainiert, die man braucht, um sein Leben sicher und kraftvoll zu erhalten und zu gestalten: Gehen wird leichter, die Gefahr zu fallen wird geringer, man kann die Kräfte erhalten und gewinnen, die nötig sind, um kleine Alltagsaufgaben zu meistern, wie zum Beispiel Flaschen öffnen, Dinge aus dem Schrank zu nehmen...

NADiA spricht nicht nur Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen an. ***Das Training ist für alle Menschen im hohen Alter geeignet.*** In der Gruppe trainieren Ehepaare oder auch Kinder und ein Elternteil gemeinsam. **NADiA** bietet Ihnen die Möglichkeit, gemeinsam etwas zu tun, von dem beide profitieren und gemeinsam in einer netten Gruppe Spaß haben können. Am sinnvollsten ist ein gezieltes Muskelaufbautraining, wenn man zweimal in der Woche an einem Training teilnimmt.

Die Caritas Fachstelle Demenz im St. Josef Hospital bietet seit Februar 2011 eine **NADiA** – Trainingsgruppe für Menschen im hohen Alter mit und ohne Demenz an, die von der Sporthochschule Köln ein dreiviertel Jahr wissenschaftlich begleitet wurde.

**Neue Kurse ab September 2015
im St. Josef-Hospital, Gelsenkirchen – Horst,
Mehrzwecksaal**

Gruppe 1

jeden Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr

11 Kurstermine: 01.09./ 08.09./ 15.09./ 22.09./ 29.09./
20.10./ 27.10./ 03.11./ 10.11./ 17.11./ 24.11.

Gruppe 2

jeden Freitag, 16.00 – 17.00 Uhr

10 Kurstermine: 04.09./ 11.09./ 18.09./ 02.10./ 23.10./
30.10./ 06.11./ 13.11./ 20.11./ 27.11.

Es können auch beide Gruppen gebucht werden!

Kosten: 110,- € pro Paar für den Kurs am Dienstag
100,- € pro Paar für den Kurs am Freitag

Da **NADiA** als niederschwelliges Betreuungsangebot durch das Land NRW anerkannt ist, können die Kosten (bei Anerkennung von Leistungen gemäß § 45 b SGB XI) gegebenenfalls durch die Pflegekasse übernommen werden.

Anmeldung: Neue TeilnehmerInnen finden problemlos Anschluss an das Trainingsprogramm. Sie können auch jederzeit unverbindlich ein Probetraining vereinbaren. Bitte nehmen Sie Kontakt zu uns auf!

Übungsleiterin: Anke Wiedemann, Tel. 0201/ 4790072

Fachstelle Demenz

Rudolf-Bertram-Platz 1
45899 Gelsenkirchen-Horst
Tel.0209 504-7126
demenzberatung@kkel.de
www.kkel.de



Kirchstr. 51
45879 Gelsenkirchen
Tel. 0209 / 15806 - 46
Fax 0209 / 15806 - 45
horizont@caritas-gelsenkirchen.de
www.caritas-gelsenkirchen.de