

## Forumstag 30.11.2011

### „Schwung ins Leben bringen- aktiv sein mit Demenz“

#### Fachtagung zum Thema Musik, Tanz- und Bewegungstherapie

Die Freude an Musik, Tanz und Bewegung ist unvergesslich. Im Zentrum steht der Spaß am gemeinsamen Tun und die Bewegung zur Musik, zum Beispiel mit Tüchern oder beim Sitztanzen.

Über Bewegungen im Takt der Musik erhöht sich die Wachheit, Psychomotorische Unruhe, von der an Demenz erkrankte Menschen häufig betroffen sind, wird gemildert.

Spezielle Übungen, die für die besonderen Bedürfnisse von älteren Menschen entwickelt wurden, verbessern nicht nur die Leistungsfähigkeit der Muskulatur. Wer Kraft, Motorik und Koordination regelmäßig schult, kann mehr Energie im Körper speichern.

### Tagesordnung:

<b>14:00 – 14:15 Uhr</b>	<b>Begrüßung und Eröffnung</b> Martina Robel, Caritas Forum Demenz
<b>14:15 – 15:15 Uhr</b>	<b>„Denken und Bewegen“</b> <b>Zusammenhang von körperlicher und geistiger Fitness</b> Regelmäßige Bewegung fördert das körperliche Wohlbefinden und verbessert Ausdauer, Gleichgewicht, Beweglichkeit und verbessert die Konzentration Vortrag mit Bewegungsübungen Tina Pfitzner, Referentin für Gesundheitsförderung, Gehirn- und Gedächtnistrainerin
<b>15:15 - 15:30 Uhr</b>	<b>Stehkaffee</b>
<b>15:30 - 16:15 Uhr</b>	<b>„Tanzen im Sitzen“</b> Aktiv sein, sich zu Musik bewegen erzeugt Vitalität und körperliches Wohlbefinden. Die eigene Bewegung zu erleben und das Gefühl „dabei zu sein“, steigert die Lebensfreude. Tanzbewegungen trainieren Muskeln, Beweglichkeit, Koordination und Konzentration. Wer sich „nicht mehr so gut auf den Beinen halten kann“, behält einfach Platz. - Auch im Sitzen lässt es sich gut tanzen! Daniela Suchak, Dipl. Pädagogin und Sitztanzleiterin
<b>16:15 – 16:30 Uhr</b>	<b>Pause</b>

**16:30 – 17:30 Uhr**

**„Mit Musik geht alles besser – Musik Interaktiv“**

Musik ist ein ausgezeichnetes Kommunikationsmittel, um an Demenz Erkrankte auf emotionaler, individueller Ebene zu erreichen. Ebenso kann sie den Betroffenen helfen sich selbst auszudrücken, sich anderen mitzuteilen und möglichst lange an sozialen Prozessen teilzuhaben.

Musikvortrag

Thomas Gevers, Musiker für Senioren

**17:30 Uhr**

**Ende der Veranstaltung**

Um Anmeldung bis zum 22.11.2011 wird gebeten.

**Die Teilnahmegebühr für die Tagung beträgt 10,00 €**

**Barzahlung vor Ort oder per Überweisung:**

**Konto- Nr.: 1414200**

**BLZ 251 205 10**

**Bank für Sozialwirtschaft Hannover**

**Kennwort: „Forumstag“**

**Tagungsort:**

**Clemenshaus, großer Saal, Eingang über Kirchhof  
Goethestr. 33, 30169 Hannover**

**Parkmöglichkeit auf dem Kirchhof von St. Clemens**

**Kontakt:**

**Caritas Forum Demenz, Leibnizufer 13/15, 30169 Hannover  
30169 Hannover**

**Tel.: 0511 / 12 600 – 1019**

**Fax: 0511 / 12 600 – 1212**

**[ForumDemenz@caritas-hannover.de](mailto:ForumDemenz@caritas-hannover.de)**

**[www.caritasforumdemenz.de](http://www.caritasforumdemenz.de)**