RuDi Machts!

Rummelsberger Diakonie

Körper trainieren. Gedächtnis fördern. Schluss mit Einsamkeit.

Für Menschen ü 80 mit und ohne Gedächtnisbeeinträchtigungen.

WIRKSAM. KOMPAKT. GESELLIG



- Montag, 9.45 – 10.45 Uhr; 11 – 12 Uhr
  Sturzprävention ProfiL80+ - Prophylaxe führt ins Leben 80+ -
  Gezieltes Kraft- und Balancetraining gegen Stürze

- Mittwoch, 10 – 13 Uhr
  Aktivgruppe für Körper und Geist
  Eine Stunde Gymnastik, gemeinsamer Snack, Gehirn- und Gedächtnistraining für Menschen mit Demenz

- Donnerstag, 9:30 – 11 Uhr
  „Gut für den Kopf" – Gehirn- und Gedächtnistraining
  Gezieltes Training des Kurzzeitgedächtnisses und weiterer Hirnfunktionen, Bewegungseinheiten, Alltagspraxis

- Freitag, 9:30 – 12:30 Uhr
  „Dabei sein ist alles" – Geselliger Freitagstreff
  Plaudern, in Erinnerungen schwelgen, rätseln, lachen und viel singen.

Beratungs- und Kontaktstelle RuDiMachts! für Menschen mit Demenz, Angehörige, Senioren
Marktheidenfeld
Telefon: 09391/9864 – 113; **Mail:** rudimachts@rummelsberger.net
Web: www.rummelsberger-diakonie.de/einrichtungen/diakonisches-seniorenzentrum-haus-lehmgruben-marktheidenfeld/beratungs-und

Kostenerstattung bei Pflegegrad durch die Pflegeversicherung!