

## Wie können Sie teilnehmen?

Die aktuellen Termine für die nächsten Veranstaltungen finden Sie auf unserer Webseite [www.ergomeyer.de](http://www.ergomeyer.de) unter „Kurse“.

Um telefonische Voranmeldung wird gebeten.



## Unsere Praxen

### Praxis Dresden-Weixdorf

-  Hohenbusch-Markt 1  
01108 Dresden
-  0351 / 888 90 30
-  [weixdorf@ergomeyer.de](mailto:weixdorf@ergomeyer.de)

### Praxis Dresden-Klotzsche

-  Boltenhagener Straße 68  
01109 Dresden
-  0351 / 795 83 53
-  [klotzsche@ergomeyer.de](mailto:klotzsche@ergomeyer.de)

### Praxis Ottendorf-Okrilla

-  Mühlstraße 7  
01458 Ottendorf-Okrilla
-  035205 / 59 67 81
-  [ottendorf@ergomeyer.de](mailto:ottendorf@ergomeyer.de)

## Unsere Öffnungszeiten

Montag	8 – 12 und 13 – 18 Uhr
Dienstag	8 – 12 und 13 – 18 Uhr
Mittwoch	8 – 12 und 13 – 18 Uhr
Donnerstag	8 – 12 und 13 – 18 Uhr
Freitag	8 – 12 und 13 – 17 Uhr



# ERGOTHERAPIE MEYER



**Bewegungsgruppe  
70 plus**

#### Herausgeber:

Ergotherapie Meyer UG (haftungsbeschränkt)  
Hohenbusch-Markt 1  
01108 Dresden-Weixdorf  
Tel: 0351 888 90 30  
E-Mail: [weixdorf@ergomeyer.de](mailto:weixdorf@ergomeyer.de)  
Geschäftsführer: Mathias Meyer  
Redaktion: Mathias Meyer  
Stand: 01.12.2016

Layout und Druck: Lars Hoffmann Medien- und IT-  
Dienstleistungen ([www.medien-und-it.de](http://www.medien-und-it.de))

## Angebot für Senioren

Sie sind über 70 Jahre alt und wollen beweglich bleiben? Der Erhalt ihrer Gedächtnisleistung ist Ihnen wichtig? Sie haben Angst zu stürzen?

Dann laden wir Sie zum Training in unserer „Bewegungsgruppe 70 plus“ ein!

### Wir bieten

- eine Kognitions- und Bewegungsgruppe in angenehmer Atmosphäre
- kleine Gruppe (4-8 Teilnehmer) in ihrer Nähe
- 1x wöchentlich eine Stunde spezielle Übungen
- Anleitung durch speziell geschulte Trainer
- eine durch die Pflegekassen als **Betreuungs- und Entlastungsangebot** für betreuende Angehörige zugelassene Gruppe
- Nachhaltige Unterstützung und Begleitung der Teilnehmer und ihrer Angehörigen

Im Vordergrund unseres Angebotes stehen Spaß an der gemeinsamen Bewegung und die Möglichkeit, sich mit anderen austauschen zu können.



## Zielgruppe

- Menschen ab 70 Jahren, die Interesse an sportlicher Betätigung haben
- Senioren mit Sturz-Risiko
- Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz
- Menschen mit anerkannter Pflegestufe
- Menschen mit beginnender bis mittelschwerer Demenz

### Bewegung bei Demenz

Unser Angebot eignet sich besonders für Menschen mit Demenz.

Durch eine demenzielle Erkrankung lassen sowohl geistige als auch körperliche Leistungen nach. Neben dem geistigen Verfall kann auch der körperliche Leistungsverlust das Leben der Erkrankten stark einschränken. Gangstörungen sowie Veränderungen beim Sitzen und Stehen sind häufige Begleitscheinungen der Erkrankung. Besondere Schwierigkeiten haben Demenzkranke, wenn gleichzeitig zur Bewegung ein Denkvorgang stattfinden soll.

Bei leichter bis mittelschwerer Demenz können Betroffene von unserem Angebot profitieren. Gezieltes motorisches Training in Verbindung mit leichten kognitiven Übungen sind besonders förderlich, die Mobilität im Alltag zu erhalten und damit ein längeres Verbleiben in der häuslichen Umgebung möglich zu machen.

## Anti-Sturz-Training

Mit dem Alter steigt das Risiko, sich bei einem Sturz schwer zu verletzen. Gezielte Bewegungsübungen können das Sturzrisiko senken. In unserer Gruppe werden sicheres Gehen und Stehen trainiert. Auch das Training des Gleichgewichtes ist Bestandteil. Wer sicher auf den Beinen ist, läuft nicht so schnell Gefahr zu stürzen und kann in Gefahrensituationen richtig reagieren.

### Was wird trainiert?

- Kräftigung des gesamten Bewegungsapparates
- Körperliche Ausdauer
- Koordination und Gleichgewicht
- Leichte Gedächtnisübungen

### Kosten

- **7,00 €** pro Veranstaltung für alle Selbstzahler
- Eine Erstattung über die Pflegekassen bei Bewilligung einer Pflegestufe ist möglich - die Ergotherapie Meyer ist zugelassener Anbieter für niedrigschwellige Betreuungsangebote. Gern übernehmen wir in diesem Fall die Abrechnung für Sie.