

Wie können Sie teilnehmen?

Um telefonische Voranmeldung wird gebeten.

Die aktuellen Termine und alle näheren Informationen, wann u d wo die nächste Veranstaltung stattfindet, erhalten Sie vom Personal unserer Praxen. Bitte rufen Sie uns an!



Zusatz-Infos finden Sie auch auf unserer Webseite www.ergomeyer.de unter „Kurse“.

Herausgeber:

ERGOTHERAPIE MEYER GMBH

Hohenbusch-Markt 1
01108 Dresden-Weixdorf
Tel: 0351 - 888 90 30
E-Mail: info@ergomeyer.de

Geschäftsführer: Mathias Meyer
Redaktion: Michaela Meyer
Stand August 2021

Unsere Praxen

Praxis Dresden-Weixdorf 1



Hohenbusch-Markt 1,
01108 Dresden-Weixdorf



0351 / 888 90 30



weixdorf@ergomeyer.de

Praxis Dresden-Klotzsche 2



Boltenhagener Str. 68,
01109 Dresden-Klotzsche



0351 / 795 83 53



klotzsche@ergomeyer.de

Praxis Ottendorf-Okrilla 3



Mühlstr. 7,
01458 Ottendorf-Okrilla



035205 / 59 67 81



ottendorf@ergomeyer.de

Praxis Dresden-Zentrum 4



Reitbahnstr. 4-6,
01069 Dresden



0351 / 484 26 884



dresden@ergomeyer.de

Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag 8-12 und 13-18 Uhr

Freitag 8-12 und 13-17 Uhr



ERGOTHERAPIE MEYER



Bewegungsgruppe
70 plus

www.ergomeyer.de

unser 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 gezielte Übungen
- Anleitung durch speziell geschulte Trainer
- eine durch die Pflegekassen als **Betreuungs- und Entlastungsangebot** zugelassene Gruppe
- Teilnahme auch für betreuende Angehörige möglich
- 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.



Wer kann teilnehmen?

- 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 Begleiterscheinungen 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

Wir berechnen allen Selbstzahlern **10,00 € pro Veranstaltung.**

Wurde ein Pflegegrad bescheinigt, ist eine Erstattung über die Pflegekassen möglich. Die Ergotherapie Meyer ist zugelassener Anbieter für Entlastungsangebote. Gern übernehmen wir in diesem Fall die Abrechnung für Sie.