

Aktiv bleiben im Alter



Denken und Bewegen

gegen
die Vergesslichkeit

Jeden **Donnerstag** in der Arche
in Schwarzach

Diakonie 
Kitzingen



Nur was man benutzt, kann man erhalten

diese Regel gilt für Muskeln ebenso wie für Gehirnzellen. Auch wenn schon ab und zu etwas vergessen wird, können und sollen die verbliebenen Fähigkeiten trainiert werden. Bei bestehenden Demenzsymptomen können diese Übungen helfen, die Vergesslichkeit und den Krankheitsverlauf zu verzögern.

Gemeinsam wollen wir mit viel **Spaß** **Erinnerungen** pflegen, **Rätsel** lösen und uns an früher gelernte **Lieder** und **Gedichte** erinnern. Mit leichten **gymnastischen Übungen** trainieren wir **Koordination und Balance** eine Voraussetzung für einen sicheren Gang und Stand im Alter.

**Für alle Senioren aus Schwarzach
und Umgebung.**

Jeden Donnerstag, 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr

*In der Arche
in Schwarzach*



Am Stadtgraben 10, 97359 Schwarzach am Main

Wenn Sie **teilnehmen** möchten oder **Fragen** haben, rufen Sie uns an:

- Caritasverband für den Landkreis Kitzingen e.V.
Tel.: **09321/ 22030**
- Pfarrbüro der Stadt Schwarzach,
Tel.: **09324/98180** von 9:00 - 13:00 Uhr

**Ein Angebot der Fachstelle
für pflegende Angehörige
mit Demenz-Servicestelle Kitzingen**