

## Beteiligte Einrichtungen

Caritas-Altenzentrum St. Bruno  
Caritas-Altenzentrum Kardinal-Frings-Haus  
Caritas-Altenzentrum Elisabeth von Thüringen  
Caritas-Altenzentrum St. Maternus  
Caritas-Altenzentrum St. Josef-Elisabeth  
Caritas-Sozialstationen  
CaritasUnterstützungsServiceOst (CarUSO)  
Betreuungsverein  
„Vergiss-mein-nicht“ - Demenz WG  
PatientenBegleitung

„Wir sind für Sie da ...“

## Veranstalter

Caritasverband für die Stadt Köln e.V.  
Bartholomäus-Schink-Str. 6  
50825 Köln  
Tel: 0221 95570-0  
[www.caritas-koeln.de](http://www.caritas-koeln.de)

in Zusammenarbeit mit

**DOMFÖRUM**  
TREFFPUNKT INFORMATION KIRCHE



## CARITAS-EXPERTENFORUM DEMENZ

### Einladung

**Erhaltung und Förderung  
der Mobilität bei Menschen  
mit Demenz**

25. Oktober 2018  
17:00 bis 19:00 Uhr

Ort: Domforum, Domkloster 3, Köln-Zentrum  
Eine Veranstaltung für betroffene Angehörige,  
Interessierte und professionelle Mitarbeitende

**Eintritt frei**



## Erhaltung und Förderung der Mobilität bei Menschen mit Demenz

Der Erhalt der körperlichen Leistungsfähigkeit nimmt eine Schlüsselposition in der selbstständigen Lebensführung und der subjektiven Lebensqualität im Alter ein.

Das Bewegungsprogramm „fit für 100“ hat sich als effizientes Programm für Ältere und Hochaltrige, nicht nur zur Verbesserung der Kraft und dem Gleichgewicht, sondern auch zum Erhalt von Alltagskompetenz und Lebensqualität erwiesen.

Demenziell erkrankte Personen sind im besonderen Maße von einem Rückgang der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit betroffen. Dies zeigt sich in deren eigener Bewältigung des Alltags aber auch der von Familienmitgliedern und pflegende Angehörigen. Auch sie benötigen zusätzlich Kraft, Ausdauer und Geduld, um der oftmals herausfordernden Pflegesituation gerecht zu werden.

Viele Studien belegen mittlerweile, dass Sport und Bewegung nicht nur positive Effekte auf körperliche, sondern in besonderem Maße auf die psychisch kognitive Leistungsfähigkeit haben.

Dass auch demenziell veränderte Menschen das Bewegungstraining „fit für 100“ absolvieren können, wie sie und pflegende Angehörige davon profitieren, wird im Vortrag aufgezeigt.

**Referent: Prof. Dr. Heinz Mechling,**  
DSHS Köln und DifaS e.V.

### Was Sie erwartet:

- ▶ Zu Beginn:  
**Impulsreferat von Dr. Heinz Mechling**

Die Veranstaltung bietet ein Forum für Ihre Fragen und gibt Möglichkeiten zur Diskussion. Wir möchten Sie praktisch unterstützen und begleiten. Sie erhalten Informationen, um den Alltag mit allen Beteiligten positiv gestalten zu können.

### Ansprechpartner\*innen für Ihre Fragen rund um das Thema Demenz:

- ▶ **Ernährung:** Fachdienstleitungen Hauswirtschaft und Verwaltung in den Caritas-Altenzentren: Martina Dietrich/CAZ Kardinal-Frings-Haus, Bettina Schumacher/CAZ St. Josef-Elisabeth und Christian Frenzel/Küchenleiter CAZ St. Josef-Elisabeth
- ▶ **Tagespflege:** Leitungen Tagespflege, angegliedert an Caritas-Altenzentren: Anna Mysliwietz/CAZ St. Maternus, Petra Tönnessen/CAZ St. Josef-Elisabeth, Peter Köhnen/CAZ St. Bruno
- ▶ **Einzugsberatung/Finanzierungsfragen:** Einzugsberater\*in für den voll- und teilstationären Bereich der Caritas-Altenzentren: Thomas Mattes/CAZ Elisabeth-von-Thüringen-Haus, Nikola Schulte/CAZ St. Maternus

- ▶ **Betreuungsverein:** Rainer Röth, Leitung
- ▶ **„Vergiss-mein-nicht“ - Demenz WG Stegerwald:** Kerstin Jallow, Leitung der Caritas-Sozialstation Mülheim
- ▶ **Seniorenberatung und Beratung pflegende Angehörige:** Christoph Lehmann, Seniorenberater
- ▶ **CaritasUnterstützungsServiceOst (CarUSO):** Stefanie Kolbe, Koordinatorin
- ▶ **PatientenBegleitung:** Sabine Wanner, Koordinatorin der Einsätze

**Moderation: Verena Tröster**  
Journalistin (Domradio und WDR)

„*Bewegung ist positiv für die körperliche, psychische und kognitive Leistungsfähigkeit von Menschen mit Demenz.*“