

Webadresse der Quelle:

<https://www.alzheimer-bw.de/veranstaltungen/demenzkampagnen-und-veranstaltungsreihen/detailansicht/2018/06/26/demenzoffensive-esslingen-fit-im-alltag-ernaehrung-bewegung-freizeit/>

Demenzoffensive Esslingen: Fit im Alltag - Ernährung Bewegung Freizeit

26. Juni 2018 - 15. November 2018

Veranstaltungsort

Verschiedene Orte

73728 Esslingen am Neckar

Beschreibung

Das Motto der diesjährigen Demenzoffensive lautet: „Fit im Alltag“ Ernährung - Bewegung - Freizeit. Hierbei geht es darum, wie sich ältere Menschen im Alltag durch Ernährung und Bewegung fithalten und ihre freie Zeit in Gesellschaft verbringen können. Jeder Mensch profitiert von regelmäßiger Bewegung und gesunder Ernährung. Studien konnten belegen, dass selbst Menschen, die bereits kognitive Beeinträchtigungen aufweisen, durch regelmäßige körperliche Aktivität zu einer Verbesserung ihres Wohlbefindens beitragen können. Die Veranstaltungen der diesjährigen Demenzoffensive zeigen Möglichkeiten auf, wie man unkompliziert und ohne große Kosten Gutes für sich tun kann. Fachvorträge bieten die Möglichkeit sich zu informieren, und kulturelle Beiträge sollen Menschen mit und ohne Demenz bereichern.

Weitere Informationen als Download

[Demenzoffensive_ES-2018.pdf](#)

<