

Unser Schirmherr

Prof. Dr. phil. Mark Schweda



leitet die Abteilung für Ethik in der Medizin am Department für Versorgungsforschung der Fakultät VI – Medizin und Gesundheitswissenschaften der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg.

Er beschäftigt sich mit der Bedeutung der modernen Medizin und Technologie für unsere Lebensentwürfe. Sein besonderer Forschungsschwerpunkt liegt auf Fragen des Alterns und des Lebensverlaufs. Konkret untersucht er u. a. den Einfluss neuer Möglichkeiten der medizinischen Prädiktion und Prävention auf die individuelle Lebensplanung, die Rolle medizinischer Behandlung und (informations)technischer Unterstützung für ein gutes Leben im Alter.

Oldenburger Sportvereine stellen sich vor

Bürgerfelder Turnerbund v. 1892 e.V.:

Regine Walter, Stellv. Vorsitzende

Unter dem Motto „Wir leben Bewegung“ ist der Bürgerfelder Turnerbund (BTB) Oldenburg breitensportorientiert und hält ein umfassendes Sportangebot mit den Schwerpunkten Gesundheits- und Freizeitsport in Oldenburg vor.

TuS Bloherfelde von 1906 e.V.:

Susanne Möller, Geschäftsstellenleiterin
Natalie Folz, Übungsleiterin einer Demenzgruppe

Der Verein schafft die Grundlagen für eine sportliche Betätigung seiner Mitglieder und wirkt an der Entwicklung eines gesellschaftsfördernden Kulturlebens mit. Explizit wird für Menschen, die an einer Demenz erkrankt sind, ein Bewegungsangebot bereitgestellt.

Das Programm im Überblick

- 13:30 Uhr Einweisung in die Technik**
- 14:00 Uhr Eröffnung und Grußwort**
Prof. Dr. Mark Schweda,
Schirmherr DemenzNetz Oldenburg
- 14:15 Uhr Wer rastet, der rostet: Demenz & Sport (online)**
Prof. Dr. Ingo Froböse,
Deutsche Sporthochschule Köln
- 15:00 Uhr Kurze Pause**
- 15:15 Uhr Was bringt ein körperliches Training bei Menschen mit Demenz?**
Prof. Dr. Tania Zieschang,
Carl von Ossietzky Universität Oldenburg
- 16:00 Uhr Kaffeepause**
- 16:15 Uhr Resilienz im Alter: Das Gehirn ganzheitlich stärken (online)**
Dr. Miranka Wirth, Deutsches Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen e.V. (DZNE), Dresden
- 17:00 Uhr NeuroKinetik: Demenzprävention braucht ein bewegtes Gehirntaining**
Hans-Peter Esch, DJK Sportverband
Diözesanverband Paderborn
- 17:30 Uhr Oldenburger Sportvereine stellen sich vor**
- 18:00 Uhr Ende der Veranstaltung**

Durch die Veranstaltung führt Sie **Carola Schede**.

DemenzNetz Oldenburg im Versorgungsnetz Gesundheit e.V.



Dem DemenzNetz Oldenburg, im April 2015 gegründet, gehören Einrichtungen aus den Bereichen Gesundheit, Pflege, Seniorenhilfe, Bildung und Sport an. Das Netzwerk bündelt die in Oldenburg vorhandenen Kompetenzen rund um das Leben mit Demenz.

Netzwerkpartner

AOK Niedersachsen

Bümmersteder SeniorenBüro – BSB

Caritas Oldenburg

ComFair GmbH

Compass Private Pflegeberatung

CURA Seniorenzentrum Oldenburg Mittagsweg

Evasenio – Ev. Seniorenhilfe Eversten/Bloherfelde e.V.

Stadtsporthaus Oldenburg e.V.

Versorgungsnetz Gesundheit e.V.

Hilfe, die ankommt!

Viele Oldenburger Einrichtungen und Institutionen bieten rund um das Thema Demenz professionelle Unterstützung an. Doch wo und wie lässt sich diese Hilfe finden? Die DIKO bildet einen ersten Anlaufpunkt: Kostenlos, unabhängig und frei vermitteln wir Sie zu einem unserer Netzwerkpartner – und helfen Ihnen, einen für Sie guten und passenden Weg zu finden.

Kontakte und Informationen

Demenz-Informations- und Koordinationsstelle Oldenburg (DIKO)
Alexanderstraße 189 · 26121 Oldenburg
www.diko-ol.de

Ansprechpersonen

Renate Gerdes
Mobil 0176 48882514
gerdes@diko-ol.de

Kathrin Kroppach
Fon 0441 7706-6857
kroppach@diko-ol.de



Anmeldung für den Fachtag

Mi., 13. November 2024 | 14:00 – 18:00 Uhr

Die Veranstaltung findet im Schlaun Haus Oldenburg statt. Die Vorträge werden sowohl in Präsenz als auch online mit Zoom durchgeführt. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob Sie vor Ort sein werden oder per Zoom dazugeschaltet werden möchten.

Für die Anmeldung benötigen wir von Ihnen den vollständigen Namen, ggf. die Institution und eine Telefonnummer. Selbstverständlich behandeln wir Ihre Daten vertraulich.

Damit wir Ihnen den Link zukommen lassen können, melden Sie sich bitte vorab bis zum 07.11.2024 per E-Mail bei Sophia Gerdes für die Veranstaltung an: s.gerdes@diko-ol.de

Am 11.11.2024 erhalten Sie den Link mit allen Informationen zur Veranstaltung.

Informationen

- Veranstalter** DemenzNetz Oldenburg im Versorgungsnetz Gesundheit e.V.
- Zielgruppe** Angehörige und Betroffene, interessierte Öffentlichkeit, Ärzte und Ärztinnen, Beschäftigte im Gesundheitswesen, Mitglieder des Versorgungsnetzes Gesundheit e.V. sowie Mitarbeitende aus deren Einrichtungen
- Teilnahmegebühr** keine
- Veranstaltungsort** Schlaues Haus Oldenburg
Schlossplatz 16
26122 Oldenburg
www.schlaues-haus.de
Der Veranstaltungsraum im Schlaun Haus Oldenburg ist barrierefrei zu erreichen.



WissenSCHAFFT Gesellschaft
Veranstaltungsreihe des DemenzNetzes Oldenburg



Einladung zum Fachtag

IMMER IN BEWEGUNG

Demenz vorbeugen mit körperlicher Aktivität
(Online)-Fachvorträge im Schlaun Haus Oldenburg

Mittwoch, 13. November 2024
14:00 – 18:00 Uhr

Schlaues Haus Oldenburg
Schlossplatz 16 | 26122 Oldenburg

Wir danken für die Unterstützung



Versorgungsnetz Gesundheit e.V.
Qualität durch Vernetzung



Willkommen

Sehr geehrte Damen und Herren,

zahlreiche Studien belegen, dass regelmäßige körperliche Aktivität das Risiko, an einer Demenz zu erkranken, deutlich senken kann. Bewegung fördert die allgemeine Gehirngesundheit und wirkt auf verschiedene Risikofaktoren ein, die mit einer Demenz in Verbindung stehen.

Bewegung kann eine Demenz zwar nicht stoppen oder gar verhindern, trägt aber entscheidend dazu bei, dass körperliche Alltagsfunktionen wie Gehen, Treppensteigen oder Gleichgewichtsfähigkeit länger erhalten bleiben. Moderate Aktivitäten senken zudem das Sturzrisiko, bauen motorische Unruhe ab, verbessern das Schlafverhalten und die Stimmung. Ebenso lässt sich der mit einer dementiellen Erkrankung verbundene Abbau im Gehirn verlangsamen – und der Zeitraum, in dem selbstständiges Leben möglich ist, vergrößern.

Unser Fachtag „Immer in Bewegung – Demenz vorbeugen mit körperlicher Aktivität“ möchte aufzeigen, wie sich durch gezielte Bewegungsförderung im Alter Alltagskompetenzen und alltägliche Bewegungsabläufe länger aufrechterhalten lassen, die ein eigenständiges und selbstbestimmtes Leben ermöglichen.

Wir freuen uns auf spannende Vorträge und heißen Sie herzlich willkommen – auch in diesem Jahr wieder im Hybrid-Format im Schlaun Haus Oldenburg.

Prof. Dr. Mark Schweda
Schirmherr des
DemenzNetzes Oldenburg

Renate Gerdes
Sprecherin des
DemenzNetzes Oldenburg

Unsere Gäste

Prof. Dr. Ingo Froböse



ist Universitätsprofessor für Prävention und Rehabilitation im Sport an der deutschen Sporthochschule Köln.

Ingo Froböse über sich: *„Seit frühester Kindheit brenne ich für Bewegung und Sport und habe das große Glück, dass meine Passion zu meinem Beruf geworden ist. Als Wissenschaftler habe ich so zu meiner Leidenschaft gefunden, andere mit diesem „Virus“ anzustecken – für mehr Wohlbefinden und Lebensqualität! In Bewegung zu sein und zu bleiben, prägt meinen beruflichen und privaten Alltag bis heute. Doch wer mich kennt, weiß, dass ich dabei zum Glück nie verlernt habe, richtig zu genießen: Schwarzwälder Kirschtorte, Tiramisu mit Mascarpone und ab und zu auch ein guter Wein.“*

Onlinevortrag mit Übungen Wer rastet, der rostet: Demenz & Sport

Bewegung und körperliche Aktivität ist ein „Lebensmittel“ für viele körperliche und geistige Funktionen. Regelmäßige Betätigung regt nicht nur die Durchblutung an, sondern fördert auch die kognitive Leistungsfähigkeit durch die Stimulation von Nervenzellen und -verbindungen. Professor Froböse gibt uns in seinem Onlinevortrag wertvolles Know-how und praktische Übungen mit auf den Weg.

Prof. Dr. Tania Zieschang



ist seit 2019 Professorin für Geriatrie an der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg (Department für Versorgungsforschung).

Zudem ist sie Direktorin der Universitätsklinik für Geriatrie am Klinikum Oldenburg sowie Ärztliche Leiterin der Klinik für Geriatrie am Rehasentrum Oldenburg. Der wissenschaftliche Schwerpunkt ihrer Arbeitsgruppe liegt auf der Bewegungsförderung

und Sturzprävention bei älteren Menschen mit und ohne kognitive Einschränkung.

Präsenzvortrag Was bringt ein körperliches Training bei Menschen mit Demenz?

Können Menschen mit einer Demenz erfolgreich an einem Kraft- und Balancetraining teilnehmen? Können Risikofaktoren für Stürze auch bei Menschen mit Demenz durch Training reduziert werden? Wie sollte so ein Training aussehen? In ihrem Vortrag teilt die Referentin Erkenntnisse aus wissenschaftlichen Studien sowie Trainingserfahrungen bei Menschen mit Demenz mit uns.

Dr. Miranka Wirth



ist habilitierte Psychologin und Neurowissenschaftlerin. Seit 2019 leitet sie die Arbeitsgruppe „Gehirn und Resilienz“ am Deutschen Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen e. V. (DZNE) in Dresden.

Onlinevortrag Resilienz im Alter: Das Gehirn ganzheitlich stärken

Ein resilientes Gehirn trägt zu einem gesunden Altern bei und schützt vor Demenzerkrankungen. Insbesondere Veränderungen des Lebensstils können die Gehirngesundheit fördern und damit das Demenzrisiko nachhaltig senken. Der Vortrag beleuchtet die Zusammenhänge zwischen multimodalen Lebensstilfaktoren wie Musizieren und Tanzen und der Gehirngesundheit im Alter.

Hans-Peter Esch



ist Referent und Geschäftsführer beim DJK Sportverband Diözesanverband Paderborn. Darüber hinaus ist er ausgebildeter Potenzialcoach und Facilitator. Seit 2010 ist das bewegte Gehirntraining ein Schwerpunkt seiner Tätigkeit.

Präsenzvortrag mit Übungen NeuroKinetik: Demenzprävention braucht ein bewegtes Gehirntraining

Ziel des Trainings ist die Förderung der individuellen Hirnleistungsfähigkeit und der kognitiven Gesundheit durch Aus- und Neubildung neuronaler Netzwerke. Dies geschieht insbesondere durch motivierende, herausfordernde, komplexe Bewegungsübungen, die sowohl motorische Kompetenzen als auch das Sinnessystem trainieren und so das Gehirn umfassend aktivieren.

