



## Pressemitteilung

Pressereferat

der Landeshauptstadt Wiesbaden  
Schlossplatz 6 · 65183 Wiesbaden  
E-Mail: [pressereferat@wiesbaden.de](mailto:pressereferat@wiesbaden.de)  
<http://www.wiesbaden.de/presse>

20. Juli 2021

Ältere Menschen, Rathaus, Gesellschaft & Soziales, Gesundheit, Homepage,  
Veranstaltungen

### **Aktivwochen rund um den Weltalzheimertag starten auf dem Schlossplatz**

„Bewegt Leben mit Demenz in Wiesbaden“ – unter diesem Motto starten die Aktivwochen rund um den Weltalzheimertag am Samstag, 7. August, auf dem Schlossplatz. Im Mittelpunkt der aktiven Tage, die bis zum 28. September stattfinden, steht die Absicht, Sport und Bewegung als Möglichkeiten der sozialen Teilhabe und Quelle von Lebensfreude zu erschließen. Es wurden Plätze in Wiesbaden ausgesucht, die gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen sind.

Da Bewegung und die Begegnung mit anderen wichtig für das Wohlbefinden sind und um einen Ansporn zu leisten, haben das Amt für Soziale Arbeit, das Netzwerk GeReNet.Wi und die 40 Partner im Forum Demenz Wiesbaden unter Einhaltung der aktuellen Hygiene- und Veranstaltungsvorschriften ein abwechslungsreiches Programm auf die Beine gestellt. Die Wiesbadener Aktivwochen richten sich an Seniorinnen und Senioren, an deren Angehörige und Freunde - ob jung oder alt - sowie an Menschen mit und ohne Demenz. Das Forum Demenz möchte mit den Aktivitäten Anreize schaffen, sich gemeinsam zu bewegen – auch oder gerade wenn eine kognitive Einschränkung vorliegt.

Die Angebote sind offen für alle Bürgerinnen und Bürger, die Spaß an Bewegung haben, gerne einmal etwas Neues ausprobieren wollen und in geselliger Runde zusammen kommen möchten. Mit einem Informationsstand des Forum Demenz Wiesbaden und der Beratungsstelle für selbständiges Leben im Alter starten die diesjährigen Aktivwochen am

Samstag, 7. August, um 10 Uhr vor dem Wiesbadener Rathaus auf dem Schlossplatz. Hier erhalten alle interessierten Bürgerinnen und Bürger das aktuelle Programm.

Sind es nicht meist die kleinen Dinge im Leben, die uns ein Lächeln ins Gesicht zaubern und uns Freude bereiten!? Bewegung in frischer Luft, Ausflüge zu schönen Plätzen und Veranstaltungen, gesellschaftliche Teilhabe und Begegnungen, der Blick ins Grüne, ein gutes Gespräch oder ein Gesellschaftsspiel mit anderen lieben Menschen – all das ist gut für Körper, Gehirn und Psyche und stellt eine Bereicherung dar. Für unser Wohlbefinden und unsere körperliche Gesundheit spielt Bewegung eine besonders große Rolle. Gerade auch für ältere Menschen sind körperliche Aktivitäten von hohem Stellenwert zur Vorbeugung von Beschwerden wie Rücken- und Gelenkschmerzen, zur Sturzprävention oder auch zur Prävention anderer somatischer, aber auch demenzieller Erkrankungen. Gemeinsam mit anderen in Bewegung zu sein und Sport zu treiben fördert noch dazu die Zufriedenheit und trägt zu einer gesunden Lebensführung bei.

Weitere Informationen und das Programm gibt es auch unter [www.forum-demenz-wiesbaden.de](http://www.forum-demenz-wiesbaden.de) oder unter Telefon (0611) 313472.

+++