



PRESSEMITTEILUNG  
LfP

Amberg, 06.09.2021

## Bewegung und Ernährung bei Demenz – Infos und Mitmach-Aktionen bei der 2. Bayerischen Demenzwoche am LfP

„Prävention – Trainingsbereiche im Alltag“. Unter diesem Motto steht der Vortrag von Referent Christoph Endress anlässlich der 2. Bayerischen Demenzwoche im Landesamt für Pflege (LfP) in Amberg. Endress zeigt nach seinem Vortrag beim Lifestyle-integrated Funktional Exercise-Programm, kurz LiFE, verschiedene funktionelle Übungen, die vor allem für ältere pflegende Angehörige geeignet sind und sich ganz einfach in den Alltag integrieren lassen – zum Beispiel beim Einkaufen, bei der Körperpflege oder bei der Hausarbeit. So werden Kraft und Gleichgewicht quasi fast nebenbei trainiert.

Die Veranstaltung wird am **Dienstag, den 21. September 2021**, zweimal angeboten: Einmal ab **9 Uhr**, das zweite Mal ab **11 Uhr**. Veranstaltungsort ist das Bayerische Landesamt für Pflege, Mildred-Scheel-Str. 4, in Amberg. Für gesunde Snacks und Getränke während der Veranstaltung ist gesorgt.

Ab **17 Uhr** steht dann bei einer zweiten Veranstaltung das Thema „Ernährung und Demenz“ auf dem Programm. Referentin Sabine Riemer erklärt den Teilnehmerinnen und Teilnehmern an verschiedenen Genuss-Stationen wie Menschen mit Demenz schmecken und riechen und gibt wertvolle Informationen über das Problem der Unterernährung im Alter – und speziell bei Demenz. Mit im Gepäck hat sie hilfreiche Tipps und verschiedene Rezepte für zuhause. Nach dem Vortrag mit Rundkurs gibt es dann noch beim gemeinsamen Essen genug Gelegenheit für weitere Fragen an die Referentin. Das Ende der Veranstaltung ist für etwa 20 Uhr geplant. Essen und Getränke werden vom LfP gestellt.

Interessierte können sich bis spätestens 15. September per Mail unter [veranstaltungen@lfp.bayern.de](mailto:veranstaltungen@lfp.bayern.de) für die drei Veranstaltungen anmelden. Weitere Infos gibt es per Mail oder telefonisch unter 09621/ 9669-1603 oder -1604.