

Workshop

## Denken bewegt

Beim Wandern in freier Natur kann mit Wahrnehmungs-, Koordinations- und abwechslungsreichen Denksportübungen geistige und körperliche Frische getankt werden. Wissenschaftliche Übungen belegen, dass die Kombination von gemäßigter körperlicher Bewegung und geistigem Training die Leistungsfähigkeit des Gehirns um 20 % erhöht. Dazu ist keine besondere Ausrüstung notwendig. Nur gutes Schuhwerk.

**01. März 2017 / 05. April 2017 / 03. Mai 2017**

jeweils ab 16:00 Uhr, Start im Marienstift  
Teilnahme ist kostenlos

Workshop

## Gedächtnistraining

Auch bei bereits bestehenden kognitiven Leistungseinschränkungen kann der Verlauf durch spezielles Gedächtnistraining hinausgezögert werden. Ohne Leistungsdruck werden Hirnleistung und Alltagskompetenzen trainiert.

**08./14./21. März 2017**

jeweils von 15:00 bis 16:00 Uhr, im Marienstift  
Teilnahme ist kostenlos

Workshop

## DETOX-Bewegungspraxis

Entgiften und Entspannen im Rhythmus der Jahreszeiten  
Praktische und theoretische Einführung ins ganzheitliche  
Entgiften. Referentin: Barbara Heiner, Yogalehrerin u. Autorin

**26. April 2017**

von 13:00 bis 16:00 Uhr, im Marienstift  
Anmeldung erforderlich, Kosten: 30 €/Teilnehmer

**Workshop-Anmeldung: Klara Hochmuth**

hochmuth.klara@marienstift-dorfen.de

Telefon: 08081 / 9322 - 15

Städtische Einrichtung

## Marienstift Dorfen

*Aufbauend auf seine über 100jährige Geschichte  
ist das Marienstift Dorfen heute eine kompetente  
Pflegeeinrichtung mit Flair.*

Zentrumsnah und doch ruhig gelegen in der schönen Stadt Dorfen bieten wir Ihnen ein Zuhause, in dem Sie sich wohl fühlen werden. In netter Gemeinschaft, von qualifizierten Mitarbeitern gut umsorgt, lässt es sich hier gut leben.

Ein hoher Standard in Pflege und Betreuung zeichnen alle Bereiche des in Trägerschaft der Stadt Dorfen befindlichen Marienstifts aus, ob im ambulanten Dienst, in der Tagespflege oder im stationären Umfeld. In Umfragen unter unseren Kunden, Bewohnern, Angehörigen und Mitarbeitern erhalten wir stets Bestnoten. Externe Qualitätsprüfungen bestätigen diese Ergebnisse.

Wir laden Sie zu einem unverbindlichen Hausrundgang ein. Oder wohnen Sie einfach für ein paar Tage zur Probe. Meist übernimmt die Pflegekasse die Kosten.

### BERATUNG

*Haben Sie Fragen zu Pflegeleistungen,  
Antragsstellung und Erstattungsfähigkeit?*

Als gemeinnützige Organisation bieten wir Ihnen  
und Ihren Angehörigen kostenlose und unverbindliche  
Beratung in allen Fragen rund um die Pflege an.

**Marienstift Dorfen**

Städtische Einrichtung für Altenhilfe

Ruprechtsberg 18  
84405 Dorfen

Telefon 08081/93 22 - 0

Telefax 08081/93 22 - 65

info@marienstift-dorfen.de

www.marienstift-dorfen.de



STÄDTISCHE EINRICHTUNG  
MARIENSTIFT DORFEN

# WUSSTEN SIE SCHON?



**Demenzstammtisch,  
Infoabende  
und Workshops**



www.marienstift-dorfen.de

Demenzstammtisch

## Termine für Demenzstammtisch 2017

An folgenden Terminen trifft sich der Demenzstammtisch  
im Marienstift Dorfen im Besprechungsraum,  
jeweils mittwochs von 19:00 bis 20:30 Uhr

Mi. 18. Januar 2017

Mi. 19. Juli 2017

Mi. 15. Februar 2017

Mi. 16. August 2017

Mi. 15. März 2017

Mi. 20. September 2017

Mi. 19. April 2017

Mi. 18. Oktober 2017

Mi. 17. Mai 2017

Mi. 15. November 2017

Mi. 21. Juni 2017

Mi. 20. Dezember 2017

Der Demenzstammtisch wurde ins Leben gerufen, um Angehörigen von an Demenz erkrankten Menschen die Möglichkeit zum Austausch zu geben.

Seit vier Jahren trifft sich eine Gruppe, mit zum Teil wechselnden Teilnehmern, um monatlich Neuigkeiten zu erfahren und die eigene Situation zu besprechen.

Auf Wunsch bereitet Frau Freyja Brönnle, Pflegedienstleitung des Marienstifts, ein Kurzreferat zu einem gewünschten Thema vor z.B. Demenz und Depression, Demenz und Schlaganfall, Endstadium der Demenz.

**Über neue Teilnehmer freuen  
wir uns jederzeit.**

**Anmeldung ist nicht erforderlich.**



Infoabende im Marienstift

## Infoabende 2017

Jeweils von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr im Raum  
der Begegnung. Jeder ist herzlich eingeladen.  
Anmeldung ist nicht erforderlich.

### Feldenkrais

24/01/2017

Bewusstheit durch Bewegung. Bewußte körperliche Erfahrung soll in jeder Altersstufe möglich sein und ist die Voraussetzung, ein Leben lang zu lernen und zu reifen.

Referentin: Jutta Numberger, Feldenkraistrainerin

### Gut vernetzt

21/02/2017

Wer rastet, der rostet. Unser Gehirn gestaltet sich lebenslang um, je nachdem, wie wir es nutzen. Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie wir die Nutzung des Gehirns nicht dem Zufall überlassen, sondern gezielt einsetzen. Die Vielfalt der Übungen lassen unser Gehirn auch besser auf alltägliche Situationen reagieren.

Referentin: Klara Hochmuth, Gedächtnistrainerin

### Mobilität im Alter

04/04/2017

Wie kann Mobilität erhalten werden? Methoden und praktische Anleitung zur Mobilitätssteigerung.

Referent: Stefan Hillinger, Physiotherapeut

### Geriatrische Massage

26/07/2017

Berühren und berührt werden, non-verbale Kommunikation auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. Eine achtsame und respektvolle Begegnung bei der beide Seiten fühl- und spürbar voneinander profitieren können.

Referentin:

Sonja Nowak-Zimmermann, Gerontomasseuse

### Shiatsu - achtsame Berührung

24/10/2017

Ein harmonischer Fluss unserer Lebensenergie hilft uns dabei, gesund zu bleiben. Die japanische „Fingerdruck-Massage“ hat das Ziel, die uns innewohnende Lebensenergie zu aktivieren und auszugleichen und so Wohlbefinden, Körperbewusstsein und Lebensfreude zu fördern, bis ins hohe Alter. Sie möchten mehr über Shiatsu erfahren? Vortrag mit praktischen Übungen.

Referentin: Margot Koller, Shiatsupraktikerin