

Der Tiroler Demenztag 2018  
wird Ihnen präsentiert von der

# tiroler VERSICHERUNG

Mit freundlicher Unterstützung:



**INNS'  
BRUCK**

**ORF T**

Präsentation von Hilfsangeboten



**VAGET**

**Caritas**

**Veranstalter:**

**licht.blicke – demenz.hilfe.tirol e.V.**

6020 Innsbruck | Telefon 0 681 10450090

[www.demenzhilfe-tirol.at](http://www.demenzhilfe-tirol.at) | [info@demenzhilfe-tirol.at](mailto:info@demenzhilfe-tirol.at)

## EINLADUNG

### 11. Tiroler Demenztag

**WORKSHOPS – Prävention,  
Hilfe für Betroffene und Angehörige**

#### VORTRAG

**„So senken Sie Ihr biologisches Alter.“**

Dienstag, 20. März 2018  
15.00 – 21.00 Uhr

ORF Landesstudio Tirol  
Rennweg 14, Innsbruck



## Workshops

- 15.00 – 16.15 **Oma und Opa schalten nimma so schnell**  
Demenz/Vergessen macht Schule
- Dieser Workshop gibt einen kurzen theoretischen Input und Erklärungen zum leichteren Verstehen der Erkrankung Demenz. Jugendliche lernen darüber zu reden. Sie erleben am eigenen Körper, wie es sich anfühlen könnte, dement zu sein. Berührungsgängste werden abgebaut und ein respektvolles Miteinander gefördert.
- Melanie Albrecht**, Caritas Demenz-Servicezentrum und youngCaritas
- 15.00 – 16.30 **Demenzabklärung: wann, wo, wie?**
- Dr. med.univ. Michaela Defrancesco**, MMSc, PhD Univ.-Klinik für Psychiatrie | Leiterin Gedächtnissprechstunde
- 15.15 – 16.30 **Hilfe für die Helfer – demente Menschen verstehen**
- Dipl.Päd. Markus Moosbrugger**, MHPE – ehem. Ausbilder am AZW, Pflegedirektor der Heime der Stadt Hall
- 16.00 – 17.15 **Mein persönlicher Biografiepass!**  
Was möchten Sie, das Ihre Kinder oder betreuende Personen über Sie wissen? Worauf legen Sie Wert? Rituale, Gewohnheiten, Persönliches. Lassen Sie uns gemeinsam auf eine kleine Reise durch die Zeit gehen, um ein wenig aufmerksamer zu sein und wichtige Kleinigkeiten wahrzunehmen.
- Martina Permoser**, DGKS Biografiearbeiterin
- 16.00 – 17.00 **Bilder aus deinem Leben**  
Wo die Worte fehlen, lassen wir die Bilder sprechen. Die Kunsttherapie hilft den Erinnerungen und Gefühlen einen Ausdruck zu verleihen. Das Selbstwertgefühl und das Erleben von Selbstkompetenz können durch die geschaffenen Werke gestärkt werden. Es werden keine künstlerischen Vorkenntnisse gebraucht, die Freude am Tun steht im Vordergrund. Freies Malen, kleben, kneten - wir geben den Geschichten, die das Leben schreibt, eine Form und können dabei erleben, wie die Kunst selbst therapiert.
- Johanna Oberjakober**, Kunsttherapeutin, Klinische- und Gesundheitspsychologin

- 16.30 – 18.00 **Ihrem Gedächtnis zuliebe – bedarfsgerechtes Gehirntraining aus ganzheitlicher Sicht**

**MMag. Manuela Baum-Tamerl**

Zertifizierte Denk-, Lern- und Gedächtnistrainerin,  
Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin

- 16.45 – 17.30 **Sturzprophylaxe – Kraft & Koordinationstraining im Alter und bei Demenz**

sowie

- 17.45 – 18.30 Wie sie mit einfachen Übungen Ihre Standfestigkeit und Ihr Gleichgewicht trainieren sowie Ihre Koordination verbessern.

**Johannes Klee**, Physiotherapeut, Osteopath i.A., Manualtherapeut

19.00

### Vortrag im Studio 3

**Auch ohne Skalpell – um bis zu 17 Jahre jünger. So senken Sie Ihr biologisches Lebensalter.**

Man ist so alt, wie man sich fühlt. An diesem Sprichwort könnte tatsächlich einiges dran sein. Denn das Alter, das in unserem Personalausweis steht, sagt wenig darüber aus, wie fit und gesund, kurz, wie alt unser Körper ist. Die Wissenschaft spricht vom „biologischen Alter“. Je nach Lebensstil kann das sehr unterschiedlich sein. Aber warum altern wir überhaupt und können wir unser biologisches Alter beeinflussen?

Wir altern mit dem Tag unserer Geburt. Aber wie genau - und was dabei im Körper passiert, das beginnen Wissenschaftler erst jetzt zu verstehen. Denn auch wenn die Lebenserwartung gestiegen ist, sind die Geheimnisse des Alterns noch nicht entschlüsselt. Das Ziel ist es, Menschen bis ins hohe Alter gesund zu halten. Wie weit ist die Forschung? DDr. Despeghel bringt sein Publikum spielerisch auf den neuesten Stand.

**DDr. Michael Despeghel**, Europas führender Gesundheitsexperte & Lifestyle Coach gibt Tipps & Tricks um dem Alter ein Schnippchen zu schlagen.

**Eintritt frei. Spenden erbeten!**

**Für die Workshops ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich. Begrenzte TeilnehmerInnenzahl.**

Per Telefon 0681/10 45 00 90 oder per E-Mail [info@demenzhilfe-tirol.at](mailto:info@demenzhilfe-tirol.at)