

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

Programm

Workshops

- 15.00 – 16.15 **Oma und Opa schalten nimma so schnell** – Demenz/Vergessen macht Schule
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 I 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!**
Martina Permoser, DGKS Biografiearbeiterin
- 16.00 – 17.00 **Bilder aus deinem Leben**
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

Vortrag im Studio 3

- 19.00 **Auch ohne Skalpell – um bis zu 17 Jahre jünger. So senken Sie Ihr biologisches Lebensalter.**
DDr. Michael Despeghel, Europas führender Gesundheitsexperte & Lifestyle Coach gibt Tipps & Tricks um dem Alter ein Schnippchen zu schlagen.