



# Aktivitäts Programm

für Menschen mit einer Demenzerkrankung im Frühstadium

## Tagesveranstaltungen

22. – 23. Jan.

### Gut ins neue Jahr – kleine Auszeit in Loccum

Gemeinsames Wochenende mit Angehörigen: Workshop für Angehörige „Für sich was Gutes tun“; Besuch der Königlichen Badeanlagen Bad Rehburg, Kloster Loccum, Sektkellerei im Schloss Landestrost; Konzert mit dem Ensemble „Flötissimo“; Andacht „Erholung für die Seele“

23. Februar

### 100 Jahre westfälisches Schulmuseum und Borussia Dortmund

„Also lautet der Beschluss, dass der Mensch was lernen muss“  
Besuch des Schulmuseums in Dortmund  
„Echte Liebe – Schwarzgelb“ – Besuch des schönsten Stadions der Welt und des BORUSSEUM

30. März

### „Frühling in der Luft“

„Airlebnis“: Besuch des Flughafens Hannover und der Ausstellung „Welt der Luftfahrt“ (mit Führung)  
„Die Luft ist blau, das Tal ist grün“  
Frühjahrsblüte im Berggarten von Hannover

24. April

### Alte und neue Welten

„Automatenwelten im Spiegel der Zeit – zur Geschichte der Münzautomaten“ – Besuch der Sonderausstellung im Historischen Museum Bielefeld | Welt der Medien – zu Gast beim WDR im Studio Bielefeld (mit Führung)

25. Mai

### Da ist meine Heimat, da bin ich zu Haus

Auf und an der Weser unterwegs: mit dem Schiff (Kanal-Weser-Rundfahrt), zu Fuß (Besuch Schiffsmühle) und per Boot (Tour von Holtrup-Porta Westfalica nach Minden mit dem Kanu-Klub Minden)

29. Juni

### Spargel, Pellkartoffeln und Hering(?)!

#### für Fahrradfahrer und Nichtfahrradfahrer

Auf dem Weserradweg nach Nienburg (ca. 55 km); historische Stadtführung für Nichtfahrradfahrer; Besuch des Spargelmuseums mit plattdeutscher Führung und Musik; Speisen an der längsten Pellkartoffeltafel der Welt (auch für Angehörige)

02. September

### Humor ist die Würze des Lebens!

Besuch Wilhelm Busch Geburtshaus Wiedensahl  
Zu Gast beim TuT Clownensemble 50plus im Kulturzentrum „Alte Polizei“ in Stadthagen (auch für Angehörige und Gäste)

28. September

### Blauer Dunst und frische Luft –

#### für Fahrradfahrer und Nichtfahrradfahrer

Mit dem Fahrrad von Bad Oeynhausen nach Bünde (ca. 55 km)  
100 Jahre Tradition – Besuch der Cigarrenfabrik August Schuster (Nichtfahrradfahrer) Treffpunkt Bünde: Besuch des Deutschen Tabak- und Zigarrenmuseums

12. Oktober

### 3. Informationsfahrt mit Angehörigen und Gästen

Informationsfahrt zum Albertinen-Haus  
Zentrum für Geriatrie und Gerontologie, Hamburg  
Besuch der Medizinisch-Geritarischen Klinik und einer Wohnpflegeeinrichtung für demenzkranke Menschen;  
Begleitprogramm: Die etwas andere Hafenerundfahrt  
„Auge in Auge mit den Giganten“

23. November

### „Backen, kochen, spinnen und waschen“

Tradition und Moderne im Haushalt:  
Besuch des Museums Wäschefabrik in Bielefeld (mit Führung) und Besuch der Dr. Oetker Welt

## Feierabend Radtouren

(Streckenlänge ca. 25 – 35 km)



23. März

### 1 Millionen Goldmark und herrenlose Vierbeiner

Fahrt zum größten Mausoleum seiner Art in Europa (im Schlosspark Bückeburg) und Besuch des Tierheims Bückeburg

06. April

### „Mercur“ lässt grüßen

Fahrt zum Deutschen Automatenmuseum in Espelkamp

04. Mai

### Eisessen und trotzdem abnehmen!

Fahrt von Bad Oeynhausen nach Vlotho zum besten Eis vor Ort

18. Mai

### Harte Arbeit und schöne Natur

Fahrt von Lübbecke zum großen Torfmoor – mit Führung

15. Juni

### Kohle – Energie in unterschiedlicher Art und Form

Fahrt von Petershagen zum Kraftwerk Lahde (mit Führung) und dann zum Grillen nach Döhren

13. Juli

### Bad Oeynhausen mit dem Rad

Radtour rund um Bad Oeynhausen mit anschließendem Grillen

17. August

### Hille und seine Ortschaften

Radtour durch die Ortschaften der Gemeinde Hille mit anschließendem Grillen

14. September

### Weser am Abend und Rinteln bei Nacht

Abendfahrt von Minden nach Rinteln und ein Stadtrundgang mit dem Nachtwächter

## Sonderveranstaltung

05. November

### „Darf ich bitten....?“

2. Kleine Tanzparty mit bekannten und beliebten Rhythmen vom Walzer bis zum Rock and Roll (DJ Uli Treude) Sonderveranstaltung gemeinsam mit Angehörigen

## Weitere Angebote

Wöchentlich

### Wöchentliches Bewegungsangebot

Für die Teilnehmer der „Sport und Talk“-Gruppe in Bad Oeynhausen konnte ein zusätzliches Sportangebot geschaffen werden. Die Termine sind so organisiert, dass für die Teilnehmer ein wöchentliches Regelsportangebot besteht.

Zehn Mal

### Bildhauer-Workshops

Für die Bildhauer unter den Teilnehmern der Gesprächskreisgruppen finden ca. zehn Workshops statt, in denen gemeinsam mit einem Bildhauermeister sechs Kreuzblumen für die Giebel der St. Marienkirche in Minden erschaffen werden.

## Zusammen sind wir weniger allein!

### Leben mit der Diagnose Demenz

Mit der Diagnose „Alzheimer“ oder „Demenz“ verändert sich das Leben: das der Betroffenen und das der Angehörigen. Es müssen viele, sehr individuelle und praktische Lösungen gefunden werden. Als besonders hilfreich und entlastend werden von den Kranken und von Angehörigen Angebote erlebt, die es ermöglichen:

- ◆ weiter aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen, soziale Kontakte zu pflegen, Gemeinschaft zu erleben,
- ◆ die vorhandenen Fähigkeiten zu fördern, sich selbst regelmäßig etwas Gutes zu tun und das große Bedürfnis nach Bewegung zu befriedigen.

Hier setzen unsere Angebote an.

### Sport und Talk

**für Menschen, bei denen eine Demenz im Frühstadium festgestellt wurde.**

**Sport treiben** – sich zum Sport treffen und die Freude an der Bewegung genießen

**Talk halten** – sich zum Gesprächskreis treffen und über das sprechen, worüber man gerne sprechen will.

### Kontakt

**Sport und Talk in Lübbecke:**  
Frau Windhorst  
Tel. 05741-600696

**Sport und Talk in Bad Oeynhausen und Minden:**  
Herr Schilling  
Tel. 0571-6483546

Die Treffen finden regelmäßig 14tägig statt. Das Sportangebot ist den Gesprächskreistreffen zeitlich unmittelbar vorangestellt. Beide Veranstaltungen dauern jeweils 1,5 Stunden. Eine „Sport und Talk“ Gruppe besteht aus maximal sechs Teilnehmern. Die Sportveranstaltungen und die Gesprächskreistreffen werden von Fachkräften begleitet. Voraussetzung für die Teilnahme an einer Gruppe ist eine fachärztlich gestellte Diagnose Demenz und ein persönliches Vorgespräch gemeinsam mit dem nächsten Angehörigen. Weitere Informationen geben die Ansprechpartner.



#### Förderer

F. & G. Robering Stiftung  
Hertie-Stiftung – Preis für Engagement und Selbsthilfe 2010  
Land NRW – Förderprogramm „1000 x 1000“  
Robert Bosch Stiftung – Förderprogramm Menschen mit Demenz in der Kommune  
Sparkasse Minden-Lübbecke

#### Unterstützer

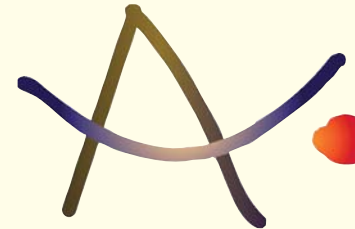
Anna Luise Altendorf Stiftung  
Johanniter-Ordenshäuser, Bad Oeynhausen  
Kreissportbund Minden-Lübbecke  
Stadt Lübbecke  
Vereinigte IKK

#### Kooperationspartner

ADFC Kreisverband Minden-Lübbecke e.V.  
Balance - Verein für Präventions- und Rehabilitationssport e.V.  
BSG Lübbecke  
BSG Minden  
Ev.-luth. St. Marienkirchengemeinde Minden  
HilDe – Hilfen bei Demenz  
Niedergelassene Neurologen und Psychiater im Kreisgebiet Minden-Lübbecke  
Psychiatrische Institutsambulanz, Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik des Krankenhaus Lübbecke  
Vergissmeinnicht

#### dazu kommen

...viele ehrenamtlich Engagierte, die die Projekte auf vielfältige Art unterstützen



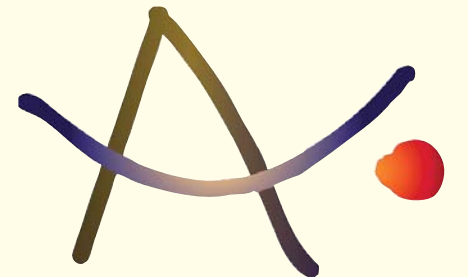
#### Leben mit Demenz

Alzheimergesellschaft  
Kreis Minden-Lübbecke e.V.  
Goethestr. 42  
32427 Minden  
Tel. 0571 - 974 29 69  
Fax 0571 - 974 29 68  
www.leben-mit-demenz.info  
post@leben-mit-demenz.info

Dr. phil. Harriet Heier  
1. Vorsitzende  
Prof. Dr. med. Udo Schneider  
2. Vorsitzender  
Dr. med. Alexander Hemmersbach  
3. Vorsitzender

## Aktivitäts Programm

für Menschen mit einer  
Demenzerkrankung im Frühstadium



#### Leben mit Demenz

Alzheimergesellschaft  
Kreis Minden-Lübbecke e.V.  
www.leben-mit-demenz.info