

## 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.

Die Treffen finden regelmäßig 14tägig statt. Das Sportangebot ist – wenn möglich – 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.

### Kontakt

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

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

**Sport und Talk in Minden:**  
Frau Kaase  
Tel. 0571-9733731



### Unterstützer und Kooperationspartner

- Allgemeiner Deutscher Fahrradclub Kreisverband Minden-Lübbecke e.V. (ADFC)
- Anna Luise Altendorf Stiftung
- Balance – Verein für Präventions- und Rehabilitationssport e.V.
- BSG Lübbecke
- BSG Minden
- Demenzfachdienst im Kreis Minden-Lübbecke
- Demenz Support Stuttgart
- Ev.-luth. St. Marienkirchengemeinde Minden
- Johanniter-Ordenshäuser, Bad Oeynhausen
- Kanu-Klub Minden
- Kreissportbund Minden-Lübbecke e.V.
- Niedergelassene Neurologen und Psychiater im Kreisgebiet Minden-Lübbecke
- Psychiatrische Institutsambulanz, Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik des Krankenhaus Lübbecke
- Stadt Lübbecke
- Vereinigte IKK

### dazu kommen

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

*Die Bilder von der Kanutour, vom Radfahren und vom Wildschnupperkochkurs sind im Rahmen eines geplanten Buchprojektes mit dem Fotografen Michael Uhlmann entstanden.  
[www.uhlensee.de](http://www.uhlensee.de)*

### Auszeichnungen

- NEF (Network of European Foundations) – EFID Award 2012 Auszeichnung der European Foundations' Initiative on Dementia für beispielhafte Vorgehensweisen, die Menschen mit Demenz und ihren Familien dabei helfen, gut zu leben und aktiv an ihrer lokalen Gemeinschaft teilzuhaben
- E.ON Weser Westfalen – »Radtouren für Menschen mit Demenz« „Herausragendes Leuchtturmprojekt 2011 für bürgerschaftliches Engagement“ (Preis für unseren Kooperationspartner ADFC Kreisverband Minden-Lübbecke e.V.)
- Hertie-Stiftung – Preis für Engagement und Selbsthilfe 2010



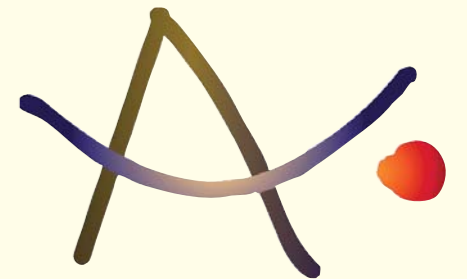
### Leben mit Demenz

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](http://www.leben-mit-demenz.info)  
[post@leben-mit-demenz.info](mailto:post@leben-mit-demenz.info)

Dr. phil. Harriet Heier 1. Vorsitzende  
Christina Gerhardt 2. Vorsitzende  
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](http://www.leben-mit-demenz.info)



# Aktivitäts Programm

für Menschen mit einer Demenzerkrankung im Frühstadium

## Veranstaltungen

**25. August | Tag**

**Durch die Lüneburger Heide – mit und ohne Kanu**

Abenteuer für Kanufahrer und Nichtkanufahrer (auch für Angehörige); Kanutour mit Zweierkajaks und 4er- Canadiern auf einem idyllischen kleinen Fluss (Böhme) und „heid-schnuckel“ige Stunden für die Nichtkanufahrer

**30. September | Tag**

**Ein Hochgenuss für jeden Pferdefreund**

Wir fahren zum Top-Highlight im Veranstaltungskalender des Nordrhein-Westfälischen Landgestüts: zur Hengstparade in Warendorf (auch für Angehörige und Gäste).

**17. Oktober | halber Tag**

**4. Informationsfahrt mit Angehörigen und Gästen**

Leben mit Demenz in der Gemeinschaft – praktische Beispiele in der Kommune Enger, Begleitprogramm: Besuche Kleinbahn- und Widukind-Museum

**09. November | Abendveranstaltung**

**3. Kleine Tanzparty**

mit bekannten und beliebten Rhythmen vom Walzer bis zum Rock'n Roll (Sonderveranstaltung gemeinsam mit Angehörigen)

**30. November | halber Tag**

**Schätze eines Jahres**

schöne Bilder, viele Erinnerungen, nette Leute, gutes Essen (und Trinken) und Zeit: danke schön zu sagen (gemeinsam mit Angehörigen, Engagierten und Gästen)

**Ausblick 1. Halbjahr 2013**

**26. – 27. Januar | mehrere Tage**

**Gut ins neue Jahr**

Kleine Auszeit auf dem Bückeberg bei Obernkirchen, JBF-Centrum (gemeinsame Wochenendfahrt mit Angehörigen)



## Weitere Angebote

**Wöchentlich**

**Wöchentliches Bewegungsangebot**

Für die Teilnehmer der „Sport und Talk“-Gruppe in Bad Oeynhausen läuft das zusätzliche Sportangebot weiter. Die Termine sind so organisiert, dass für die Teilnehmer ein wöchentliches Regelsportangebot besteht.

**Bildhauer-Workshops**

**Kreuzblumenprojekt**

Für die Bildhauer unter den Teilnehmern der Gesprächskreisgruppen finden von Juli bis September die letzten ca. fünf Workshops statt, in denen gemeinsam mit dem Bildhauermeister Peter Medzech die sechs Kreuzblumen für die Giebel der St. Marienkirche in Minden erschaffen werden.

**Feier: Erinnern und Vergessen**

**28. Oktober, 11.00 Uhr, St. Marienkirche Minden**

Feier zur Enthüllung der Kreuzblumen Gottesdienst und anschl. Abschlussveranstaltung zum Gemeinschaftsprojekt der ev.-luth. St. Marien-Kirchengemeinde und des Vereins Leben mit Demenz

## Radtouren



**04. Juli | Feierabend**

**Schauriges im Schaumburger Wald**

Fahrt zu den im Wald versteckten Mausoleen; als Abschluss: Grillen im Grünen

**20. Juli | Feierabend**

**Eis und Heiß!**

Fahrt durch das Schaumburger Land, Fürstliches Eis in Bückeberg mit anschließendem Grillen

**10. August | Feierabend**

**Auf den Spuren des Eilsener Minchens**

Radtour rund um den Harrl mit anschließendem Grillen

**12. September | Feierabend**

**Spätsommer genießen**

Abschlussradtour von Minden nach Petershagen



Feierabend Radtouren in Zusammenarbeit mit dem ADFC Kreisverband Minden-Lübbecke e.V. | Streckenlänge ca. 25 – 35 km

## Sonderveranstaltungen

**04. September | 19.15 Uhr**

**Wie fühlt sich das Leben mit Demenz an?**

Lesung mit Helga Rohra  
Gemeindehaus der St. Andreas-Kirche,  
32312 Lübbecke, Pfarrstr. 1

**05. September | 18.00 Uhr**

**Wie fühlt sich das Leben mit Demenz an?**

Lesung mit Helga Rohra  
Synodalsaal St. Marien  
32423 Minden, Hermannstr. 21

**05. Oktober | 15.30 – 18.00 Uhr**

**Verwöhnnachmittag für Angehörige**

von Menschen mit Demenz:  
sich zurücklehnen und verwöhnen lassen  
bei Kaffee, Kuchen, Kleinkunst  
„Prinz Friedrich“, 32423 Minden, Johansenstr. 1

## Pilotprojekt

**Aktiv-Gruppe**

**Sommertermine**

Ehemalige Teilnehmer der „Sport und Talk“-Gruppen treffen sich vierzehntäglich zum Sport in Kombination mit einer weiteren Aktivität. Das Programm wird quartalsweise geplant.  
Kontakt: Frau Ochs, Tel. 0571-22380

**03. Juli** Ein (Kaffee) Besuch in der Diakonie Stiftung Salem

**17. Juli** Blumen, Bäume, Beeren und andere (Klein-) Gartenfreuden

**21. August** Interessantes rund um den Mindener Dom (mit Führung)

**04. Sept.** Viel Schwung und ein kleiner Ball beim Minigolf an der Weser

**18. Sept.** Wir bekommen in der Goethestraße vierbeinigen Besuch.