

Grußworte



Es ist ein großes Unterfangen, Menschen mit Demenz und Ihre Angehörigen in der vertrauten Umgebung zu halten.

Wenn das gelingt, haben die Demenzerkrankten eine Chance, ihr Leben mittendrin zu führen. Es ist besonders verdienstvoll, wenn diese Aktionen mit Bewegung zu tun haben. Das tut allen gut. So halten wir alle unseren Kreislauf in Schwung. So lassen wir unseren Kopf durchlüften. Und freuen uns darüber, dies in fröhlicher Runde gemeinsam mit Gleichgesinnten zu tun. Ich grüße die Fachtagung in Minden herzlich und wünsche allen Anregungen, neue Bekanntschaften und eine Ermutigung, den eingeschlagenen Weg weiterzugehen.

Dr. Henning Scherf
Bremer Bürgermeister a.D.

Demenz und Sport: Geht das überhaupt?

Natürlich. So wie es früher Spaß gemacht und Freude gebracht hat, sich mit anderen gemeinsam zu bewegen, sei es in der Natur oder in der Halle, so kann es auch trotz und mit Demenz heute noch sein. Auch wenn nicht mehr alles so einfach zu meistern ist, wie vielleicht früher, aber mit ein wenig Hilfe und viel Humor, Geduld und Toleranz schafft man es. Zudem weiß man aus Studien, dass körperliche Aktivität vorbeugend wirksam sein kann und das Fortschreiten der Krankheit verlangsamen kann. So kann ich die Verbreitung dieser Ideen und Erkenntnisse im Rahmen der Fachtagung nur begrüßen und wünsche viel Spaß beim Sport.

Heike von Lützu-Hohlbein
1. Vorsitzende der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V.
Selbsthilfe Demenz, Berlin

Anmeldung

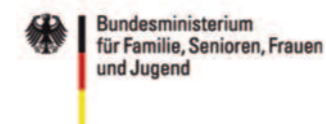


Herzlichen Dank für die Zusammenarbeit und Unterstützung:

Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club Kreisverband Minden-Lübbecke e.V. (ADFC)
Behindertensportverband NRW BKK Melitta Plus
Demenz Support Stuttgart gGmbH
Demenz-Netz Minden-Lübbecke
Diakonie Stiftung Minden
Diakonie Stiftung Salem gGmbH
Kanu-Klub Minden e.V.
Kreissportbund Minden-Lübbecke e.V.
Landessportbund NRW e.V.
Sparkasse Minden-Lübbecke

Fotos: Michael Uhlmann
www.uhlensee.de

Gefördert von:



Robert Bosch Stiftung

ERICH UND LISELOTTE GRADMAN-STIFTUNG

Anmeldung

Für die Anmeldung benötigen wir die Zusendung des Anmeldeformulars (online, per Fax oder Post). Das Anmeldeformular und weitere Informationen finden Sie unter folgenden Adressen im Internet:

www.leben-mit-demenz.info

www.ksb-ml.de

Tagungsgebühr

Bitte überweisen Sie mit der Absendung der Anmeldung Ihre Tagungsgebühr auf folgendes Konto bei der Sparkasse Minden-Lübbecke: KSB Minden-Lübbecke
Konto 80 549 793 | BLZ 490 501 01
IBAN: DE02 4905 0101 0080 5497 93
BIC: WELADED1MIN

Verwendungszweck:

Teilnehmername Was geht 2014.
Erst mit Eingang der Gebühr werden wir Sie für die gewünschten Workshop-Angebote vormerken.

Die Tagungsgebühren betragen:

Ganztage (incl. Mittagsimbiss) 49,- Euro
Vormittag (o. Mittagsimbiss) 19,- Euro
Nachmittag (o. Mittagsimbiss) 29,- Euro

Übernachtungsmöglichkeiten:

Wenden Sie sich an Tourist-Information Minden
Tel. 0571 8290659 | www.minden-erleben.de

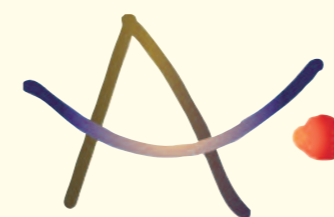
Veranstalter

Leben mit Demenz – Alzheimergesellschaft Kreis Minden-Lübbecke e.V.
Goethestr. 42, 32427 Minden
Tel. 0571-9742969
Dr. phil. Harriet Heier, 1. Vorsitzende
Christina Gerhardt, 2. Vorsitzende



Was geht! Fachtagung

Sport, Bewegung und Demenz
20. September 2014
in Minden, Hermannstr. 21a
Begegnungszentrum e-Werk



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

Was geht!
Sport, Bewegung und Demenz

Einführung



Sportliche Perspektiven für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

Im Vorfeld des diesjährigen Welt-Alzheimertages führt der Verein Leben mit Demenz gemeinsam mit Betroffenen, Angehörigen und vielen Netzwerkpartnern zu dem Projekt „Was geht! Sport, Bewegung und Demenz“ eine eintägige Fachtagung in Minden durch. Vielfältige modellhafte Aktivitäten werden einer breiten Öffentlichkeit präsentiert. Zudem werden vorbildliche Angebote aus Nachbarregionen und aktuelle Entwicklungen auf Landesebene NRW vorgestellt.

Wir wünschen allen Beteiligten, dass sie am Ende des Tages begeistert darüber sind „Was geht!“ und mit vielen Ideen und Anregungen nach Hause fahren!

Dr. Harriet Heier
1. Vorsitzende Leben mit Demenz
Alzheimergesellschaft Kreis Minden-Lübbecke e.V.

Hartmut Schilling
Projektkoordinator „Was geht!
Sport, Bewegung und Demenz“

- ab 09.30 Uhr Ankommen, Anmeldung, Begrüßungskaffee, Infoangebote
- 10.00 – 10.15 Uhr Eröffnung und Grußworte
Diakon Ulrich Strothmann
Theol. Vorstand/Sprecher der Diakonie Stiftung Salem
Landrat Dr. Ralf Niermann
Kreis Minden-Lübbecke
Dr. Harriet Heier
1. Vorsitzende Leben mit Demenz, Alzheimergesellschaft Kreis Mi.-Lüb.
Peter Wißmann
Geschäftsführer der Demenz Support Stuttgart gGmbH
- 10.15 – 10.30 Uhr Bewegter Auftritt
- 10.30 – 11.00 Uhr „Was geht!“ am Vormittag – Vorstellung der Referenten
Moderation: Prof. Dr. Jens Große
Präsident des KSB Minden-Lübbecke e.V.
- 11.15 – 12.45 Uhr Workshops am Vormittag
- 13.00 – 13.30 Uhr Mittagsimbiss
- 13.45 – 14.15 Uhr „Was geht!“ am Nachmittag – Vorstellung der Referenten
Moderation: Prof. Dr. Jens Große
- 14.15 – 15.45 Uhr Workshops am Nachmittag
- 16.00 Uhr Kaffee-/Teepause
- 16.15 – 17.15 Uhr „Gehirn, Geist, körperliche Aktivität“ Vortrag von Prof. Dr. Dr. hc Wildor Hollmann
Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin, Deutsche Sporthochschule Köln
- 17.15 Uhr Fazit
- 17.30 Uhr Ende

Workshops am Vormittag

WS 1 Indoor

Qualifizierung: Bewegung für und mit Menschen mit Demenz



Doris Kaase
Lebens- und Sozialberaterin mit Schwerpunkt Demenz
Olaf Wittkamp
Dipl. Sportlehrer, KSB Minden-Lübbecke

Im Kreis Minden-Lübbecke wurden in den letzten Jahren erfolgreich Bewegungsangebote für Menschen mit (Früh-)Demenz eingeführt. Die Erfahrungen und Erkenntnisse hieraus bilden die Basis der Qualifizierung, die sich in eine Grund- und Aufbaustufe gliedert. Vorgestellt werden die Curricula mit Inhalten, Methoden und neu erstellten Lehrfilmen. Das Zusammenspiel von Wissen um das Krankheitsbild Demenz sowie der Umgang mit Betroffenen in der Bewegungspraxis wird aufgezeigt.

WS 2 Indoor

Gemeinsam bewegen wir uns lieber als allein!

Kathrin Dietrich
Physiotherapeutin, Rehasport-Übungsleiterin

Seit Herbst letzten Jahres gibt es in Minden im Rahmen des Breitensports ein wöchentliches Regelsportangebot für Menschen mit Demenz zusammen mit Partnern, Kindern, Enkeln und Freunden. Im Workshop wird das Konzept vorgestellt und über wichtige Erfahrungen und Erkenntnisse aus der Einführungsphase berichtet. Es gibt zahlreiche Informationen und Tipps, die für eine Initiierung und erfolgreiche Durchführung nützlich sind.

WS 3 Indoor

Einzelradfahren mit einer Begleitperson

Eberhard Maskus
Einzelradbegleiter, Minden

Das begleitete Einzelradfahren bietet unendlich viele Möglichkeiten für maßgeschneiderte Angebote. Zum Beispiel Langstreckenfahrten für Menschen mit Demenz, die körperlich noch sehr leistungsstark sind, bis hin zu „Schlenderfahrten“ von wenigen Kilometern bis zur nächsten Eisdielen. In dem Workshop werden die Besonderheiten des Angebotformats „Begleitetes Einzelradfahren“ vorgestellt. Ein besonderes Augenmerk wird auf das Anforderungsprofil von Begleitpersonen gerichtet.

WS 4 Outdoor

Radfahren in Gruppen

Wolfgang Weber
Radtourenleiter ADFC Minden-Lübbecke

Qualifizierte Radtourleiter und -begleiter sorgen dafür, dass für Menschen mit Demenz das Radfahren in einer Gruppe - mit und ohne Angehörige/mit und ohne Gäste – ein ganz normales Ereignis ist. Was im Vorfeld einer solcher Tour aus Sicht der Radtourleitung zu berücksichtigen ist, damit die Tour ein Erfolg wird und wie das Zusammenspiel von Radtourleitung und Begleitern in der Praxis aussieht, erfahren die Teilnehmer/innen bei einer kleinen Radtour an der Weser.

WS 5 Outdoor

Wandern für und mit Menschen mit Demenz

Karin Kunz
Leiterin der Heimat- und Wanderakademie BaWü (Schwäbischer Albverein)

Unter dem Titel „Lust auf Wandern“ bieten der Schwäbische Albverein und die Demenz Support Stuttgart seit mehr als einem Jahr Wanderungen für Menschen an, die Interesse an Wanderungen in der Natur haben. Diese Wanderungen sind bewusst inklusiv ausgerichtet: Mitmachen kann jeder, aber sie sind speziell auch für Menschen mit Gedächtnisproblemen und Demenz geeignet. Wie das alles funktioniert, kann man in diesem Outdoor-Workshop erfahren.

WS 6 Outdoor

Kanutouren für und mit Menschen mit Demenz

Friedhelm Kinkelbur
1. Vorsitzender Kanu-Klub Minden



Ein wesentlicher Erfolgsfaktor für das gute Gelingen von Kanutouren mit Menschen, die von Demenz betroffen sind, liegt in der sorgsamen Vorbereitung. Das gilt im Prinzip für jede Kanutour, aber die Betrachtung der Organisation

durch die „Demenz-Brille“ ist doch eine besondere. Was bei der Planung zu berücksichtigen ist und wie die Praxis aussieht, erfahren die Teilnehmer/innen bei einer Kanufahrt auf der Weser.

Workshops am Nachmittag

WS 7 Indoor

Entwicklung von Sportangeboten in und mit Sportvereinen in NRW

Dr. Georg Schick
Geschäftsführung im Modellprojekt, Behinderten-Sportverband NRW (BSNW)

In einem dreijährigen Modellprojekt „Sport für Menschen mit Demenz“ (2014 – 2016) sollen mindestens 40 neue und unterschiedliche Angebote für Menschen mit Demenz entwickelt und erprobt werden. Initiatoren und Kooperationspartner auf Landesebene sind der Behinderten-Sportverband und der Landessportbund. Wesentliche Eckpfeiler des Projekts werden vorgestellt: ganzheitliches Sportkonzept, settingspezifische Angebote, differenziertes Qualifizierungskonzept und nachhaltige Netzwerkentwicklung.

WS 8 Indoor

Qualifizierung: Radfahren für und mit Menschen mit Demenz

Doris Kaase
Lebens- und Sozialberaterin mit Schwerpunkt Demenz
Wolfgang Weber
Radtourenleiter ADFC Minden-Lübbecke



Der Verein „Leben mit Demenz“ hat gemeinsam mit dem ADFC Minden-Lübbecke hat in den letzten Jahren ein Radtourprogramm entwickelt, das aus vielfältigen Angeboten besteht. Die Erfahrungen und Erkenntnisse aus der Praxis bilden die Basis der Qualifizierung, die sich in eine Grund- und Aufbaustufe gliedert. Vorgestellt werden die Lernziele und -inhalte. Dabei werden z.B. Informationen zum Krankheitsbild Demenz gegeben, die für die Radfahrpraxis von besonderer Bedeutung sind.

WS 9 Indoor

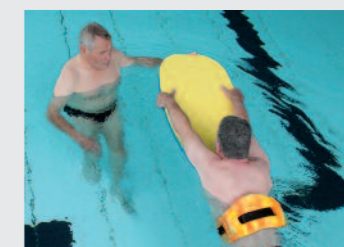
Sport, Bewegung und Demenz = Bewegung, Spiel und Spaß

Jennifer Mester
Sport- und Fitnesskauffrau Sportpark Enger

Die Alzheimer Beratungsstelle des Generationen-Treff Enger, das Haus Stephanus in Hiddenhausen und der Sport Park Enger bieten ein offenes Bewegungsangebot für Menschen mit und ohne Demenz und mit und ohne Behinderung an. In den Kursen, die bereits stattgefunden haben, wurde deutlich: Bewegung, Spiel, Spaß, Motivation und Wohlfühl sind zentrale Bestandteile dieses Bewegungsangebotes.

WS 10 Kreisschwimmhalle

Schwimmen mit Einzelpersonen und kleinen Gruppen



Eberhard Maskus
Schwimmbegleiter, Minden
Barbara Quade
Dipl. Pädagogin, Rehasport-Übungsleiterin
Susanne Windhorst
Leiterin Sport- und Talk Gruppe Lübbecke

Durch den Wunsch eines Teilnehmers „mal wieder schwimmen zu gehen“ gibt es seit einem Jahr dieses Angebot im Kreis Minden-Lübbecke. Neben konkreten Praxisanregungen im Medium Wasser wird in diesem Workshop auf die vielen positiven Wirkungen dieser Bewegungsangebote auf die Betroffenen und deren Umfeld eingegangen. Aber auch die wesentlichen organisatorischen und personalen Aspekte für das positive Gelingen werden dargestellt.

WS 11 Indoor

Bewegung und Musik „Wir schlagen die Trommel und bewegen uns“

Uwe Pacewitsch
Musiklehrer, Minden

Rhythmische Arbeitsformen werden seit Jahrzehnten in verschiedenen Praxisfeldern für behinderte und nicht behinderte Menschen erfolgreich eingesetzt. Es ist beeindruckend zu erleben, mit wie viel Freude Menschen mit Demenz die Trommel schlagen und locker und neugierig gemeinsam ein neues Terrain erobern. Der Workshop will dazu einladen, Experimente im Bereich Rhythmik und Bewegung zu wagen. Es werden verschiedene Materialien und Instrumente ausprobiert und es gibt Tipps aus der Praxis.

WS 12 Outdoor

Rollator-Walking für Menschen mit und ohne Demenz

Nicole Kons
Dipl. Sportlehrerin, Münster

Unter dem Motto „Raus aus dem Sessel – ran an den Rollator“ bietet der Stadtsporthaus Duisburg seit Juli 2011 das Bewegungsangebot „Rollator-Walking“ an. Teilnehmen können alle interessierten Bürger/-innen, die auf einen Rollator angewiesen sind, egal ob jung oder alt, Mann oder Frau. Aufgezeigt wird in diesem praxisorientierten Workshop, welche Ziele wie mit dem Rollator-Walking erreicht werden und was für die Organisation und Durchführung vorbereitet und bedacht werden will.