



**Zusammen  
sind wir  
weniger allein!**



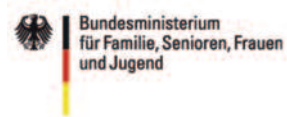
**2.2013**

**Was geht!**  
Sport, Bewegung und Demenz

Projektpate Sebastian Zeller zu Gast bei der Jahreshauptversammlung des Vereins „Leben mit Demenz“ am 18. Juni 2013 in Minden.

„Als leistungsorientierter Triathlet nehme ich mir viel Zeit für mich und mein Training, weiß aber, dass man nur gemeinsam (z.B. als Team) größere Ziele erreichen kann. So empfinde ich es auch als große Freude mich zusammen mit meiner Freundin auf größere Wettbewerbe vorbereiten zu können. Auch im Triathlon gibt es Mannschaftswettbewerbe und bei diesen muss man als Team zusammen arbeiten – schließlich ist man nur so stark wie das schwächste Glied. Diese Aspekte erkenne ich auch in Unternehmungen des Projekts „Sport, Bewegung und Demenz“, weil hier mit Freude, Gemeinschaft und Rücksicht die Bewegung als Chance angesehen wird, die eigenen Grenzen zu verschieben!“

Gefördert vom:



Robert Bosch Stiftung

ERICH UND LISELOTTE  
GRADMANN-STIFTUNG

## Start Bundesmodellvorhaben „Was geht! Sport, Bewegung und Demenz“

Im Brennpunkt des Vorhabens steht die Absicht, Sport und Bewegung als Möglichkeiten der sozialen Teilhabe und Quelle von Lebensfreude für Menschen mit Demenz zu erschließen.

### Weitere Informationen:

www.sport-bewegung-demenz.de

### Projektträger

Demenz Support Stuttgart gGmbH  
in Kooperation mit dem Verein Leben mit Demenz – Alzheimergesellschaft Kreis Minden-Lübbecke

### Projektpartner vor Ort:

Kreissportbund Minden-Lübbecke  
ADFC Minden-Lübbecke  
Kanu-Klub Minden

### Projektpaten: (u.a.)

Dr. Henning Scherf, Bürgermeister a.D. der Hansestadt Bremen  
Marcel Ngyuen, Olympia-Silbermedaillengewinner, Turner  
Franz-Peter Walkowski, Ehrenpräsident des Kanu-Verbandes NRW  
Imke Oelerich, Triathletin, 70.3 Ironman-Europameisterin (AK 18-24)  
Sebastian Zeller, Dipl. Sportwissenschaftler, Wissenschaftlicher Mitarbeiter der Deutschen Sporthochschule Köln

## Start „Initiative Demenz und Kultur“

Das Mehrgenerationenhaus Schaumburg im Kulturzentrum Alte Polizei in Stadthagen (als Projektträger) und der Generationen-Treff mit dem Senioren-Experten-Team in Enger und der Verein „Leben mit Demenz“ (beide als Projektpartner) nehmen an der dritten Auflage des Programms „Menschen mit Demenz in der Kommune“ teil, das von der Robert Bosch Stiftung gefördert und mit Unterstützung der Aktion Demenz e.V. realisiert wird.

### Weitere Informationen:

www.aktion-demenz.de

### Unterstützer und Kooperationspartner

- Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club Kreisverband Minden-Lübbecke e.V. (ADFC)
- Anna Luise Altendorf Stiftung
- Balance – Verein für Präventions- und Rehabilitationssport e.V.
- BSG Minden
- DCM-Verband
- Demenzfachdienst im Kreis Minden-Lübbecke
- Demenz Support Stuttgart
- Diakonie Stiftung Salem
- E.ON Weser Westfalen
- Ev.-luth. St. Marienkirchengemeinde Minden
- Generationen-Treff mit dem Senioren-Experten-Team, Enger
- Johanniter-Ordenshäuser, Bad Oeynhausen
- Kanu-Klub Minden
- Kommunikationszentrum Alte Polizei e.V./ Mehrgenerationenhaus Schaumburg
- Kreissparkasse Minden-Lübbecke
- Kreissportbund Minden-Lübbecke e.V.
- Landfrauen Ortsverband Lübbecke
- Mehrgenerationenhaus Schaumburg im Kulturzentrum Alte Polizei (Arbeitskreis „Leben mit Demenz“)
- Niedergelassene Neurologen und Psychiater im Kreisgebiet Minden-Lübbecke
- Pro Meißen e.V.
- Psychiatrische Institutsambulanz, Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik des Krankenhaus Lübbecke
- Reha- und Sportverein am Wiehen e.V.
- Rotary-Club Bückeburg
- Stadt Lübbecke
- Vereinigte IKK

### dazu kommen

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

### 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

Titelfoto: Michael Ganß | Foto Kreuzblume: Peter Hübbe  
Foto Projektpate S. Zeller: Privat | Alle anderen Bilder sind im Rahmen eines geplanten Buchprojektes mit dem Fotografen Michael Uhlmann entstanden: www.uhlensee.de

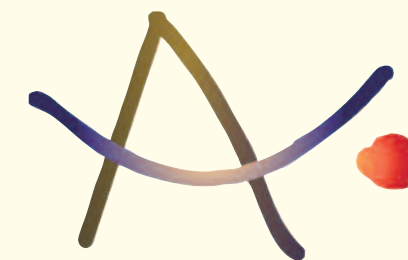


### Leben mit Demenz

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  
Christina Gerhardt 2. Vorsitzende

### Ansprechpartner

AktivitätsProgramm | Hartmut Schilling  
Tel. 0571-6483546  
schilling@leben-mit-demenz.info



### Leben mit Demenz

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

# Aktivitäts Programm

für Menschen mit einer Demenzerkrankung im Frühstadium



# 2.2013

## Aktivitäts Programm

für Menschen mit einer Demenzerkrankung im Frühstadium



### Veranstaltungen der Sport und Talk-Gruppen

#### Bad Oeynhausen

➔ Herr Schilling Tel. 0571-6483546

**Do 24. Oktober**

Besuch Automuseum Melle mit Führung

**Do 19. Dezember noch offen**

„Sport am Donnerstag-Vormittag“

Für die Teilnehmer der „Sport und Talk“-Gruppe in Bad Oeynhausen läuft das zusätzliche Sportangebot weiter.

#### Minden

➔ Frau Kaase Tel. 0571-9733731

**Do 24. Oktober**

Tiere aus fünf Kontinenten  
Besuch Tierpark Ströhen

**Mi 18. Dezember**

Besuch des Weihnachtskonzertes der „Schaumburger Märchensänger“ in der Stadtkirche Bückeberg

#### Lübbecke

➔ Frau Windhorst Tel. 05741-600696

**Mi 16. Oktober**

Das Leben auf dem Lande  
Ausflug zum Freilichtmuseum Detmold

**Mi 11. Dezember**

„Budenzauber“  
Besuch des Weihnachtsmarktes in Melle

### Veranstaltungen der Aktiv-Gruppe

➔ Frau Moser Tel. 0571-42504

„Walking“ in Kombination mit einer weiteren Aktivität:

02. Juli, 16. Juli, 13. August, 03. Sept.  
17. Sept.: gemütliches Beisammensein mit Gästen in der Goethestraße



### Veranstaltungen mit und ohne Angehörige und alle, die Lust haben

#### Radfahren

**Mi 14. August**

Ländlich, idyllisch und erholsam  
Durch das Oldendorfer Land mit anschließendem Grillen in Preußisch Oldendorf [Feierabendradtour]

**Do 22. August**

Durch das schöne Schaumburger Land  
Radtour via Bückeberg zum „Dicken Heinrich“ in Lüdersfeld [Halbtagestour, 44 km]

**Mi 18. September**

Leider schon vorbei  
Radtour zum Saisonende zur Windmühle Petershagen [Feierabendradtour]

#### Kanu

**Sa 07. September**

„Auf Medaillenkurs!“  
Weserberglandrallye für Kanuten im Rahmen des Blauen Bandes der Weser

*Was geht!*  
Sport, Bewegung und Demenz



#### Rad- und Kanu-Freizeit

**Sa 27. – So 28. Juli**

Mit Armen und Beinen unterwegs  
Paddeln auf der Böhme und Radeln in der Heide [ca. 30 km]

*Was geht!*  
Sport, Bewegung und Demenz

#### Turnen/Gymnastik

**ab 07. November**

Gemeinsam bewegen wir uns lieber als allein  
Bewegungsangebot zusammen mit Partnern, Kindern, Enkeln, Freunden... wöchentlich, jeweils donnerstags, 11.00-12.30 Uhr in Minden-Meißen

*Was geht!*  
Sport, Bewegung und Demenz

### Veranstaltungen nur für Angehörige

**Di 02. Juli**

Zu Besuch bei Freunden  
Nachmittagsradtour zum Kaffeetrinken in Rothenuffeln [Radtour für Angehörige, 21 km]

**Angehörigen-Stammtisch**

donnerstags, 17.00-19.00 Uhr  
26. Sept. [Goethestr. 42, Minden]  
31. Oktober, 28. November



Handwerk und Kunst

**So 07. Juli 11.00 Uhr**

„...da ruhte Gott von seinen Werken“  
St. Marienkirche Minden  
Festgottesdienst mit Kantorei und anschl. Enthüllung der Kreuzblumen in Gegenwart der Künstler und Sponsoren; Abschlussveranstaltung zum Gemeinschaftsprojekt der ev.-luth. St. Marienkirchengemeinde und des Vereins Leben mit Demenz in Zusammenarbeit mit dem Bildhauer Peter Medzech.

**Steinbildhauerei und modellieren in Ton**

➔ Frau Moser Tel. 0571-42504 mit dem Steinbildhauermeister Peter Medzech  
jeweils dienstags, 09.30-12.00 Uhr,  
09. Juli, 10. September, 08. Oktober, 12. November und 10. Dezember

Musik (zwo, drei, vier)

**Di 22. Oktober**

„In einer kleinen Konditorei“  
Liedernachmittag mit Kaffee und Kuchen, 15.00 – 18.00 Uhr

**Fr 08. November**

4. Kleine Tanz-Party  
Mit bekannten und beliebten Rhythmen vom Walzer bis zum Rock'n Roll

**Mi 18. Dezember**

Besuch des Weihnachtskonzertes der „Schaumburger Märchensänger“ in der Stadtkirche Bückeberg

Gute Traditionen

**Sa 21. September**

Hannover explosiv –  
Südafrikanische Feuerwerkskunst  
Fahrt zum 23. Internationalen Feuerwerkswettbewerb [Herrenhäuser Gärten]

**Fr 29. November**

Schätze eines Jahres  
Schöne Bilder, viele Erinnerungen, nette Leute, gutes Essen (und Trinken) und Zeit: danke schön zu sagen

#### Immer mal was Neues

**Sa 31. August**

Ein Ausflug mit „Feinen Kerlen“  
Besuch Motorradwerkstatt und Museum HBS Minden und Fahrt mit Motorradgespannen und Cabrios zum Steinhuder Meer



#### Informativ

**Di 24. September**

18.00 Uhr  
„Was geht! Sport, Bewegung und Demenz“  
Info-Veranstaltung zu Angeboten und Aktivitäten im Kreis Minden-Lübbecke in der Bürgerbegegnungsstätte „Altes Amtsgericht“ Gerichtsstraße 5, 32312 Lübbecke

*Was geht!*  
Sport, Bewegung und Demenz

**Mo 02. September 19.30 Uhr**

„Vergiss mein nicht“  
Lesung mit David Sieveking im Gemeindehaus der St. Andreas-Kirche, Pfarrstr. 1, 32312 Lübbecke

**Di 03. September 19.30 Uhr**

„Vergiss mein nicht“  
Lesung mit David Sieveking  
Kulturzentrum BÜZ  
Johanniskirchhof 1, 32423 Minden

**Mi 16. Oktober 20.00 Uhr**

„Vergiss mein nicht“  
Film von David Sieveking  
Kulturzentrum BÜZ  
Johanniskirchhof 1, 32423 Minden

**Mi 06. November 19.00 Uhr**

„Zusammen sind wir weniger allein“  
Info-Veranstaltung zu neuen Alltagsperspektiven für Menschen mit (Früh)-Demenz  
„Altes Pfarrhaus“, Hedemerstr. 71, 32312 Lübbecke/Alswede

#### Ausblick 2014

**ab 16. Januar 2014**

Musik Werkstatt  
14-tägig donnerstags, 14.00-15.30 Uhr in Minden-Meißen  
Singen, musizieren, Musik erleben, in Erinnerungen schwelgen...

**25.-26. Januar 2014**

Gut ins neue Jahr  
Kleine Auszeit in Petershagen