

# 1.2012



## Aktivitäts Programm

für Menschen mit einer Demenzerkrankung im Frühstadium

### Veranstaltungen

14. – 15. Januar | Mehrere Tage

**Gut ins neue Jahr – kleine Auszeit in Petershagen**

Gemeinsame Wochenendfahrt mit Angehörigen:  
Besuch „Büschings Mühle“, Besuch der Glashütte Gernheim mit Workshops „Glas machen“ und „Kreativ mit Glas“;  
Konzert mit dem Vokalensemble „Con Voce“;  
„Sich regen bringt Segen“ – Morgengymnastik;  
„Stadtspaziergang“, Andacht „Vitamine für die Seele“

29. Februar | Tag

**Wald und „Wilde“ Küche**

Ein Wintertag im Bückeburger Wald – zu Gast im Forsthaus Halt  
Gemeinsame Zubereitung eines „Wilden“-Mehrgängemenüs (mit zwei Küchenmeistern) Waldspaziergang mit dem Förster

31. März | Halber Tag

**„Narzissus und die Tulipan, die ziehen sich viel schöner an als Salomonis Seide“**

Fahrt zum „Narzissenfest“ auf Schloss Ippenburg (auch für Angehörige und Gäste) Mit einer kleinen Führung und Kaffeetrinken im „Cafe Feuerwehr“

05. Mai | Tag

**Mit Oldtimern unterwegs**

Überraschungsausflug mit dem Oldtimerstammtisch Schaumburg e.V.

30. Mai | Halber Tag

**Das Weserbergland einmal anders sehen**

Auf der Weser unterwegs mit Mannschaftscanadiern von Vlotho-Uffeln nach Minden  
Gemeinsames Grillen mit dem Kanu-Klub Minden

30. Juni | Tag

**Kreuzfahrtschiffe auf dem Lande?!**

Fahrt zur südlichsten Seehafenstadt Deutschlands (auch für Angehörige und Gäste)  
Zu Besuch bei den Ozeanriesen – Besichtigung der Meyer-Werft

### Ausblick 2. Halbjahr 2012

25. August | Tag

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

Abenteuer für Kanufahrer und Nichtkanufahrer (auch für Angehörige)

### 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.

Zehn Mal

**Pilotprojekt Aktiv-Gruppe**

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

### Radtouren

21. März | Feierabend

**Im Märzen die Radler das Radl einfahren**

Auf geht's: nach Wiedensahl mit Kaffeetrinken bei der Ururgroßnichte von Wilhelm Busch

20. April | Feierabend

**Süßes und Saures**

Fahrt zum Salz- und Zuckerland in Bad Oeynhausen

04. Mai | Feierabend

**Besuch bei Meister Adebar**

Fahrt zum Storchenmuseum in Windheim

13. Mai | Tagestour

**Muttertagstour – auch mit Mann und Maus**

Ein Radausflug für die ganze Familie mit Freunden: 1 x Windheim und zurück (all inklusive 42 km)

08. – 10. Juni | Mehrtagestour

**Wir sind dann mal weg!**

Radtour von Minden via Hannover zum Steinhuder Meer und als „Highlight“:  
Chinesische Feuerwerkskunst im barocken Großen Garten – zu Gast beim 22. Internationalen Feuerwerkswettbewerb  
(Tagesstreckenlängen: 47km, 38 km und 35 km)

20. Juni | Feierabend

**Die Rittersleut im Altkreis Lübbecke**

Eine Radtour zu den herrschaftlichen Wohnsitzen im Altkreis Lübbecke mit anschließendem Grillen in Preußisch-Oldendorf

Feierabend Radtouren

Streckenlänge  
ca. 25 – 35 km



### Ausblick 2. Halbjahr 2012

04. Juli | Feierabend

**Schauriges im Schaumburger Wald**

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



Über unsere Radsport- und Bewegungsangebote informiert der Film „Gemeinsam bewegen wir uns lieber als allein“ (DVD) Mabuse-Verlag 2012  
www.mabuse-verlag.de

**Zusammen** sind wir weniger allein!

**1.2012**

### 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



### Förderer

Allgemeiner Deutscher Fahrradclub e.V. (ADFC)  
ADFC Kreisverband Minden-Lübbecke e.V. –  
Preis E.ON Weser Westfalen:  
›Radtouren für Menschen mit Demenz‹ -  
„Herausragendes Leuchtturmprojekt 2011 für  
bürgerschaftliches Engagement“

Erich und Liselotte Gradmann-Stiftung  
F. & G. Robering Stiftung  
Hertie-Stiftung – Preis für Engagement  
und Selbsthilfe 2010

Kreissportbund Minden-Lübbecke  
NEF (Network of European Foundations) –  
EFID Award 2012  
(European Foundations Initiative on Dementia)  
Robert Bosch Stiftung – Förderprogramm  
Menschen mit Demenz in der Kommune (2011)

### Unterstützer

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

### dazu kommen

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

### Kooperationspartner

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



# Aktivitäts Programm

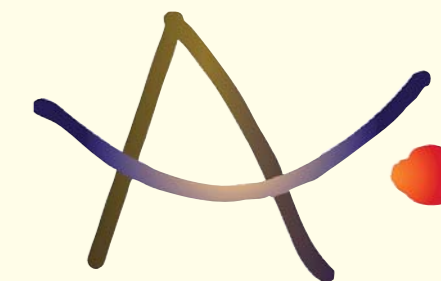
für Menschen mit einer  
Demenzerkrankung im Frühstadium



### 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  
Dr. med. Alexander Hemmersbach 3. Vorsitzender



### Leben mit Demenz

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