Zusammen sind wir weniger allein!

1.2013

Aktivitäts Programm

für Menschen mit einer Demenzerkrankung im Frühstadium

Was geht!
Sport, Bewegung und Demenz

Unsere Vereins-Botschafterin in Sachen Sport und Bewegung, Kathrin Dietrich, im Gespräch mit dem Olympiasilbermedaillengewinner Marcel Nguyen bei der Auftaktveranstaltung des Projektes „Was geht!“ am 25. Januar in Stuttgart. Rechts daneben – im Gespräch mit Henning Scherf: „Wir müssen eine große Öffentlichkeit erreichen und begeistern dafür, dass wir mit unseren demenzerkrankten Mitbürgern so viele gemeinsame Erfahrungen machen, wie es nur irgend möglich ist. Und da ist der Sport …das Fahrradfahren… eine wunderbare Brücke.(…) Ich bin überzeugt davon, dass das die Zukunft ist.“

Gefördert von:

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Robert Bosch Stiftung

ERICH UND LISELOTTE GRADMANN-STIFTUNG

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

Gemeinsam mit anderen in Bewegung sein und Sport treiben – für die meisten kein Problem. Für Menschen, die mit Gedächtnis- und Orientierungsproblemen zu tun haben, sieht es oft anders aus. Der Verein „Leben mit Demenz“ und Demenz Support Stuttgart gGmbH haben deshalb das Projekt „Was geht! Sport, Bewegung und Demenz“ konzipiert und renommierte Einrichtungen zu seiner finanziellen und ideellen Unterstützung gewonnen. 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. An zwei Standorten (Region Stuttgart, Kreis Minden-Lübbecke) werden modellhaft Aktivitäten entwickelt und erprobt. Das Projekt will jedoch bundesweit wirken, d.h. möglichst breit Impulse geben und Aktivitäten anstoßen.

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
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

Weitere Informationen:
www.sport-bewegung-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
- Demenzfachdienst im Kreis Minden-Lübbecke
- Demenz Support Stuttgart
- 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.
- Niedergelassene Neurologen und Psychiater im Kreisgebiet Minden-Lübbecke
- Psychiatrische Institutsambulanz, Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik des Krankenhaus Lübbecke
- 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

Die Bilder (außer Interviewszenen) 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*
Dr. med. Alexander Hemmersbach *3. Vorsitzender*

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

1.2013

Aktivitäts Programm

für Menschen mit einer Demenzerkrankung im Frühstadium

1. Halbjahr 2013

26. – 27. Januar Samstag und Sonntag
Gut ins neue Jahr – kleine Auszeit auf dem Bückeberg
Gemeinsame Wochenendfahrt mit Angehörigen: u.a. Besuch Katharinenkirche in Kathrinhagen, „Wald-Kunst-Workshop“, Wildschnupper-Kochkurs, Besuch Schloss Bückeburg, Konzert mit dem Schütte-Chor

27. Februar Mittwoch
Faszination Fliegen – vom Traum zur Wirklichkeit
Zu Gast bei einem europäischen Vorzeigeunternehmen: Besuch des Airbuswerkes in Bremen (mit Führung)

13. März Mittwoch
Endlich wieder auf dem Rad!
Radtour zum Ferienhof Holthöfer in Hävern
[Feierabendradtour ca. 30 km]

15. März Freitag
Kreativ mit Farben
im Atelier Deppe in Porta Westfalica
[Sport + Talk Gruppe Minden]

20. März Mittwoch
Vom Lehm zum Ziegel
Ein Nachmittag im Industriemuseum Lage
[Sport + Talk Gruppe Lübbecke]

04. April Donnerstag
Seefahrt gestern und heute
Besuch Marinemuseum und Tiefwasser Containerhafen in Wilhelmshaven
[Sport + Talk Gruppe Bad Oeynhausen]

10. April Mittwoch
Zum Engel im Rock
Radtour zum Cafe Engelsdür in Röcke
[Feierabendradtour ca. 30 km]

24. April Mittwoch
Ein Paradies für Tierliebhaber und Gartenfreunde
Besuch des weltweit größten Vogelparks
Vogelpark Walsrode – offen für Angehörige und Gäste

24. April Mittwoch
Zum Rattenfänger
Entlang der Weser nach Hameln (Tagesfahrt, 59 km)
[Radtour nur für Angehörige]

24.- 26. Mai Freitag – Sonntag
Versailles liegt im Münsterland
Kleine Radrundtour im Münsterland zu den Schlössern Raesfeld und Nordkirchen (145 km)

06. Juni Donnerstag
Weserbergland-Kanu-Safari
von Rinteln nach Vlotho
[Sport + Talk Gruppe Bad Oeynhausen]

06. Juni Donnerstag
Das Leben auf dem Lande
Ausflug zum Freilichtmuseum Detmold
[Sport + Talk Gruppe Minden]

12. Juni Mittwoch
Tiere hautnah erleben
im Allwetterzoo Münster
[Sport + Talk Gruppe Lübbecke]

19. Juni Mittwoch
Liebe Gäste und Nachbarn…!
Von Minden nach Bückeburg zum ersten Mal mit unserem Schirmherrn Dr. Henning Scherf, Landrat Dr. Ralf Niermann und…
[Feierabendradtour ca. 30 km]

Vorschau 2. Halbjahr 2013

02. Juli Dienstag
Zu Besuch bei Freunden
Nachmittagstour zum Kaffeetrinken in Rothenuffeln
[Radtour für Angehörige 21 km]

27.- 28. Juli Samstag und Sonntag
Was geht! Sport, Bewegung und Demenz
Mit Armen und Beinen unterwegs
Paddeln auf der Böhme und Radeln in der Heide (60 km)

14. August Mittwoch
Unterwegs mit den Wasserdrachen
Vom Landschaftssee zum Mittellandkanal: zu Gast bei den Merkur Dragons
[Feierabendradtour ca. 30 km]

22. August Donnerstag
Durch das schöne Schaumburger Land
Radtour via Bückeburg zum „Dicken Heinrich“ in Lüdersfeld
[Halbtagesradtour 44 km]

31. August Samstag
Mit „Feinen Kerlen“ unterwegs
mit Motorradgespannen nach Bodenwerder

07. September Samstag
Was geht! Sport, Bewegung und Demenz
„Auf Medaillenkurs!“
Weserberglandrallye für Kanuten im Rahmen des Blauen Bandes der Weser

Weitere Angebote

Offene Bildhauer-Workshops
mit dem Steinbildhauermeister Peter Medzech
jeweils dienstags, 09.30 – 12.00 Uhr;
12. März, 09. April, 14. Mai, 11. Juni, 09. Juli
Kontakt: Frau Moser, Tel. 0571-42504

Feld-, Wald- und Wiesen-Touren
Radfahren in kleiner Gruppe, Länge ca. 20 km
Mittwoch 15. Mai und Mittwoch 12. Juni
Auf idyllischen Wegen unterwegs
Quer durch den Raum Petershagen

Einzelradfahren mit Begleitperson
Was geht! Sport, Bewegung und Demenz
Testfahrtprogramm
auch mit Tandem und Dreiradtandem
Kontakt: Herr Maskus, Tel. 0571-35191

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

Walking
Erprobung eines „Walking“ Angebotes
in kleinen Gruppen; nur für Teilnehmer der „Aktiv-Gruppe“
Kontakt: Frau Dallmann-Bulthuis, Tel. 0571-34446

„Aktiv-Gruppe“
Ehemalige Teilnehmer der „Sport und Talk“-Gruppen treffen sich vierzehntäglich zum Sport in Kombination mit einer weiteren Aktivität.
Kontakt: Frau Moser, Tel. 0571-42504

Kontakt

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

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

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

Aktivitäts Programm
Herr Schilling Tel. 0571-6483546
schilling@leben-mit-demenz.info

Das Foto wurde auf dem 22. Europäischen Alzheimer Kongress am 05.11.2012 in Wien mit dem 1. Preis ausgezeichnet. (Kategorie „Perspektivenwechsel und neue Sichtweisen von Demenz“)