

# Grußwort Landrat Dr. Ralf Niermann

Viele Menschen ziehen sich nach Erhalt einer Demenzdiagnose zurück, statt weiter aktiv zu sein. Sie isolieren sich dadurch immer mehr und verlieren nicht nur an Kompetenzen, sondern auch an Lebensfreude und Lebenssinn. Dem versucht der Verein „Leben mit Demenz“ gemeinsam mit vielen engagierten Partnern mit Sport- und Bewegungsangeboten speziell für Menschen mit Demenz entgegen zu wirken. Die Erfahrungen zeigen: Im Sport ist vieles möglich, auch für Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen. Die Teilnehmer erleben Freude und Spaß an der Bewegung, genießen die Gemeinschaft und schöpfen neuen Lebensmut. Sport tut gut – ob mit oder ohne Demenz! Ich freue mich, dass der Kreis Minden-Lübbecke in Sachen Sport, Bewegung und Demenz jetzt als Modellregion bundesweit als Vorbild dienen kann.

  
Dr. Ralf Niermann, Landrat



*Die Fotos sind im Rahmen des Buchprojektes „Was geht...“ mit dem Fotografen Michael Uhlmann entstanden, das im Frühjahr 2014 im Verlag Hans Huber erscheinen wird.  
[www.uhlensee.de](http://www.uhlensee.de)*

## Projekträger

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

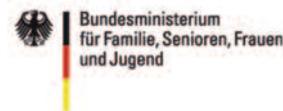
## Projektpartner vor Ort

Kreissportbund Minden-Lübbecke e.V.  
ADFC Kreisverband Minden-Lübbecke e.V.  
Kanu-Klub Minden e.V.

## 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,  
Triathlet, Dipl. Sportwissenschaftler

Das Projekt wird gefördert von:



Robert Bosch **Stiftung**

**ERICH UND LISELOTTE  
GRADMANN-STIFTUNG**

## „Was geht!

### Sport, Bewegung und Demenz“

**Leben mit Demenz  
Alzheimergesellschaft Kreis Minden-  
Lübbecke e.V.**

Goethestr. 42  
32427 Minden  
Hartmut Schilling  
Tel. 0571-6483546  
schilling@leben-mit-demenz.info  
[www.leben-mit-demenz.info](http://www.leben-mit-demenz.info)

### Koordinationsstelle Sport und Demenz

**Kreissportbund Minden-Lübbecke e.V.**  
Hahler Straße 112  
32427 Minden  
Olaf Wittkamp, Tel. 0571-829075-0  
o.wittkamp@ksb-ml.de  
[www.ksb-ml.de](http://www.ksb-ml.de)

### ADFC Radfahren mit und ohne Demenz

**Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club  
Kreisverband Minden-Lübbecke e.V.**  
Vinckestr.1/Gr. Domhof  
32423 Minden  
Wolfgang Weber, Tel. 0571-84460  
wolfgang.weber@adfc-minden.de  
[www.adfc-minden.de](http://www.adfc-minden.de)

### Kanu fahren mit und ohne Demenz

**Kanu-Klub Minden e.V.**  
Unterm Berge 135  
32429 Minden  
Friedhelm Kinkelbur  
Tel. 0571-52239  
f.kinkelbur@kanu-klub-minden.de  
[www.kanu-klub-minden.de](http://www.kanu-klub-minden.de)

Weitere Informationen  
[www.sport-bewegung-demenz.de](http://www.sport-bewegung-demenz.de)

# Sport, Bewegung und Demenz

Aktivitäten und Angebote im Kreis Minden-Lübbecke



## Leben mit Demenz

Alzheimergesellschaft  
Kreis Minden-Lübbecke e.V.  
[www.leben-mit-demenz.info](http://www.leben-mit-demenz.info)

*Was geht!*  
Sport, Bewegung und Demenz

Im Kreis Minden-Lübbecke hat der Verein **Leben mit Demenz** gemeinsam mit regionalen Sportvereinen, dem ADFC Minden-Lübbecke und dem Kreissportbund Minden-Lübbecke in den letzten Jahren eine beeindruckende Vielfalt sportlicher Aktivitäten für Menschen mit (Früh-)Demenz entwickelt.



Im Rahmen des Projektes „Was geht!“ Sport, Bewegung und Demenz“, werden die Netzwerkpartner „exemplarisch“ bestehende Sportangebote weiterentwickeln, neue vorbildliche Angebote erproben, das Thema „Sport, Bewegung und Demenz“ verstärkt in die Öffentlichkeit tragen und wichtige Beiträge zur Entwicklung von Weiterbildungen sowie Lehrfilmen leisten. Darüber hinaus erhalten die Sportvereine in der Region beim Kreissportbund einen festen Ansprechpartner zum Thema.

**Keine Frage:** Sich zu bewegen und Sport zu treiben ist gut für die Gesundheit. Bewegung und Sport sind aber vor allem anderen Quellen der Lebensfreude und ermöglichen Teilhabe und Begegnung von Menschen mit und ohne Demenz.

# Bewegung | Gymnastik | Radfahren | Kanu | Schwimmen | Tanzen | Walking | Wandern | Aktiv-Reisen

- Sport und Talk
- Sport am Vormittag
- Gemeinsam bewegen wir uns lieber als allein



- Feierabend-Radtouren
- Tages- und Mehrtagesradtouren
- Feld-, Wald-, und Wiesentouren
- Begleitete Einzelradtouren
- Radtouren für Angehörige

*Was geht!*  
Sport, Bewegung und Demenz

**Das Projekt „Was geht! Sport, Bewegung und Demenz“** ist ein Bundesmodellvorhaben. Im Brennpunkt steht die Absicht, Menschen mit Demenz die Möglichkeit zu bieten, Sport zu treiben und gemeinsam mit anderen in Bewegung zu sein. Der Schwerpunkt liegt dabei auf dem „normalen“ Breiten- und Gesundheitssport.



- Weiterbildung**
- Qualifizierung „Bewegung für und mit Menschen mit Demenz“
  - Qualifizierung „Radfahren für und mit Menschen mit Demenz“
  - Qualitätszirkel

- Info-Veranstaltungen**
- Vorträge
  - Workshops

- Praxis-Materialien**
- „Gemeinsam bewegen wir uns lieber als allein“ (DVD, Mabuse Verlag 2011)
  - Lehrfilm für Breitensport
  - Lehrfilm für Rad fahren