DIE ZIELE

BAYERNWEIT

Im Rahmen des Projekts **„Sport & Bewegung trotz(t) Demenz“** sind sowohl zahlreiche klassische als auch außergewöhnliche Bewegungsangebote entstanden.

⋮

VIELFALT

In **Fürth** wird geklettert, in **Augsburg** gewandert, in **Aschaffenburg** getanzt, um nur einige Beispiele zu nennen, bei denen sich Menschen mit und ohne Demenz gemeinsam bewegen.

⋮

ZUKUNFT

Wir wünschen uns, dass in den kommenden Jahren in Bayern ein **flächendeckendes Netz** von Bewegungsangeboten für Menschen mit Demenz entsteht.

⋮

GEMEINSAM

Um dieses Ziel zu verwirklichen, benötigen wir Ihre **Mithilfe** und möchten Sie als Akteure gewinnen. Wir unterstützen Sie mit unserem **Know How** und unserer **Erfahrung**.

IHR KONTAKT

SPRECHEN SIE UNS AN, WENN …

… Sie eine Bewegungsgruppe für Menschen mit Demenz in Ihrer Kommune, Ihrem Verein oder in einer anderen Trägerorganisation aufbauen möchten.

… Sie Interesse an einer Kursleiterschulung haben.

… Sie einen qualifizierten Kursleiter suchen. Dieser kann über die Kursleiterbörse in Ihrer Nähe gefunden werden.

… Sie Hilfe beim Aufbau von Kooperationen oder Netzwerken benötigen.

… wenn Sie einen Referenten für Ihre Veranstaltung benötigen.

… Sie nähere Informationen über das Projekt **„Sport & Bewegung trotz(t) Demenz“** wünschen.

… Sie sich über das Krankheitsbild Demenz informieren möchten.

- Besuchen Sie uns unter www.alzheimer-bayern.de. Sie finden dort einen weiteren Flyer zum Download und können auf einem Einlegeblatt einfach die Kontaktdaten zu Ihrem speziellen Bewegungsprogramm eintragen und ausdrucken.
- Wünschen Sie weitere Informationen, dann richten Sie Ihre Anfrage an info@alzheimer-bayern.de

Bayernweites Projekt „Sport und Bewegung trotz(t) Demenz“

"Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege, sowie durch die Arbeitsgemeinschaft der Pflegekassenverbände in Bayern und durch die private Pflegeversicherung gefördert."

gefördert durch Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege

Festhalten, was verbindet.
Bayerische Demenzstrategie

Deutsche Alzheimer Gesellschaft
Landesverband Bayern e.V.
Selbsthilfe Demenz

Information für Initiatoren

Sport & Bewegung trotz(t) Demenz

TEILHABE
FREUDE AN DER BEWEGUNG
GEMEINSCHAFT
ZUVERSICHT

DER HINTERGRUND

Demenzerkrankungen sind nach wie vor ein in der Gesellschaft tabuisiertes Thema mit der Folge, dass die betroffenen Personen sich zurückziehen und häufig nicht mehr am öffentlichen Leben teilnehmen. Teilhabe bedeutet aber Zugang zur sozialen und kulturellen Infrastruktur und kann nur erfolgen, wenn sich die Gesellschaft auf die Bedürfnisse der Menschen mit diesem Krankheitsbild einstellt.

Die demenzfreundliche Gestaltung einer Kommune gelingt dann, wenn sich mehrere lokale Organisationen zusammenschließen und gemeinsam überlegen, wie den Betroffenen der Zugang zu den sozial-integrativen Angeboten erleichtert werden kann.

Zur selbstverständlichen Alltagskultur gehören sportliche Aktivitäten in der Gemeinschaft. Sie fördern die Gesundheit und erhalten die Lebensqualität.

Vor diesem Hintergrund kommt den Initiatoren von Bewegungsangeboten, die sich ihrer gesellschaftlichen Verantwortung bewusst sind, eine besondere Rolle zu:

Geben Sie den Betroffenen die Möglichkeit, sich weiterhin aktiv am Leben zu beteiligen und sich in der Mitte der Gesellschaft zu fühlen.

DAS PROJEKT

Mit dem Projekt **„Sport & Bewegung trotz(t) Demenz“** leistet die Deutsche Alzheimer Gesellschaft Landesverband Bayern e. V. einen wichtigen Beitrag zur Teilhabe und Verbesserung der Lebenssituation von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen. Finanziell unterstützt wird es vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege sowie von den Bayerischen Pflegekassen.

Der Landesverband unterstützt Initiatoren aus (Sport-) Verbänden, Vereinen und Demenznetzwerken, Bewegungsangebote für Menschen mit Demenz ins Leben zu rufen. Personen in der Frühphase der Erkrankung bekommen damit die Möglichkeit, bisherige sportliche Aktivitäten fortzuführen oder neu damit zu beginnen.

Wissenschaftliche Erkenntnisse bestätigen, dass ein regelmäßig besuchtes Bewegungsangebot dazu beiträgt, dem Abbau von Gedächtnisleistungen präventiv entgegenzuwirken und die Alltagskompetenzen zu stärken.

Motorische und geistige Fähigkeiten bleiben länger erhalten. Den Betroffenen wird somit ein Gefühl des „Ich-Kann-Noch-Etwas“ und „Ich-Gehöre-Zur-Gesellschaft“ vermittelt.

DIE QUALITÄT

In einer 4-tägigen Schulung werden angehende Kursleiter/innen darin ausgebildet, innerhalb ihrer Trägerorganisation (Verein, Verband, Kommune etc.) ein Bewegungsangebot für Menschen mit Demenz zu initiieren und zu leiten.

Neben der Vermittlung von sportpraktischen Inhalten stellt die Schulung den kommunikativen Umgang und das Verstehen der Menschen mit Demenz in den Mittelpunkt.

Die Kursleiter/innen sind nach abgeschlossener Ausbildung in der Lage, ihren TeilnehmerInnen folgendes zu vermitteln:

- Erhalt oder Steigerung der motorischen Leistungsfähigkeit
- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Verminderung des Sturzrisikos durch Gleichgewichtstraining
- Einüben alltagspraktischer Bewegungsmuster
- Förderung der Selbstbestimmung
- Spaß und Freude am gemeinsamen Aktivsein
- Minderung von Stress und Isolation
- Steigerung des Wohlbefindens