



	<b>SPORT UND BEWEGUNG</b>
<b>TROTZ(T)</b>	
	<b>DEMENZ</b>

### 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

## Der Projektträger

Verantwortlich für das Projekt ist die Deutsche Alzheimer Gesellschaft Landesverband Bayern e.V., in der sich 30 regional tätige Alzheimer Gesellschaften Bayerns zusammengeschlossen haben. In unseren Grundsätzen stehen wir für Selbsthilfe, Unabhängigkeit und Kompetenz. Unsere Aufgabe sehen wir darin, die Interessen von Menschen mit Demenz und ihrer Angehörigen zu wahren und zu vertreten, und deren Situation zu verbessern.

Dies versuchen wir mit folgenden Aktivitäten zu erreichen:

- ❖ Beratung und Information betroffener Personen, Gruppen und Organisationen
- ❖ Aufbau und Unterstützung regionaler Alzheimer Gesellschaften, Initiativen und Netzwerke
- ❖ Öffentlichkeitsarbeit durch landesweite Informationsveranstaltungen und Fachtage
- ❖ Schulung von Angehörigen, Fachkräften und Ehrenamtlichen im ambulanten, teilstationären und stationären Bereich sowie in Kliniken
- ❖ Fortbildung von Schülern und Personen des öffentlichen Dienstes (Polizei, Bank, Geschäfte)
- ❖ Aufbau und Umsetzung von Hilfen für Menschen mit Demenz und deren Angehörige (Besuchsdienste, Betreuungsgruppen, Angehörigengruppen, begleiteter Urlaub)
- ❖ Initiierung, Planung und Durchführung bayernweiter Projekte wie z.B. Menschen mit Demenz im Krankenhaus und Leben mit Demenz in der Kommune
- ❖ Interessensvertretung in Gremien des Gesundheitswesens, Mitwirkung bei der Ausgestaltung von Verordnungen auf Landesebene durch fachliche und politische Stellungnahmen

## Das Projekt Sport und Bewegung trotz(t) Demenz

Mit dem Projekt (Laufzeit von 05/15 bis 04/20) möchten wir einen Beitrag zu Verbesserung der Situation von Menschen mit Demenz in einer frühen Krankheitsphase leisten. Durch Aufrechterhaltung der sozialen Bezüge und die Teilnahme am öffentlichen Leben in vertrauten Bereichen, möchten wir die Lebensqualität trotz Erkrankung erhalten. Daneben wissen wir, dass Bewegung zur Prävention von Demenzerkrankungen beiträgt und den Krankheitsverlauf positiv beeinflusst. Deshalb möchten wir in Kooperation mit Vereinen, Verbänden und Organisationen Bayerns neue, geeignete Sport- und Bewegungsangebote initiieren, an denen Menschen mit Demenz und andere teilnehmen können. Gerade Sportvereine mit ihrer großen integrativen Kraft können einen wichti-



gen Beitrag leisten, dass erkrankte Menschen ihren Platz in „unserer Mitte“ behalten.

Mit folgenden Projektbausteinen möchten wir diese Ziele erreichen:

### **1. Schulung von KursleiterInnen**

- ❖ In Seminaren mit 40 Fortbildungseinheiten bereiten wir ÜbungsleiterInnen und Fachkräfte der sozialen Arbeit auf die Leitung solcher Bewegungs- und Sportgruppen vor.
- ❖ Die geschulten TeilnehmerInnen sollen nach der Schulung Angebote aufbauen und leiten, die den Projektzielen entsprechen.

### **2. Unterstützung beim Aufbau von Angeboten**

- ❖ Wir beraten potentielle Anbieter demenzspezifischer Angebote bei der Entscheidungsfindung, und informieren zum Thema Demenz.
- ❖ Wir unterstützen Anbieter bei der Gestaltung geeigneter Angebote und bei der Gewinnung von TeilnehmerInnen.

### **3. Förderung neuer Angebote aus Projektmitteln**

- ❖ Modellhafte Angebote, die Menschen mit Demenz beteiligen, können wir auf Antrag aus Projektmitteln fördern.

### **4. Öffentlichkeitsarbeit**

- ❖ Das Projekt und entstehende Angebote stellen wir auf unserer Homepage dar.
- ❖ Wir unterstützen Anbieter und Kooperationspartner bei der Bekanntmachung der Angebote.
- ❖ Im Verlauf des Projektes werden wir in zwei öffentliche Fachveranstaltungen das Projekt und die Projekterfahrungen darstellen.

### **5. Fachaustausch**

- ❖ Im Verlauf des Projektes wird ein regelmäßiger Fachaustausch aller Projektbeteiligten, der Anbieter, der KursleiterInnen und der Alzheimer Gesellschaften eingerichtet.
- ❖ Aufgabe dieses Fachaustausches ist eine Weiterentwicklung der Angebote und die Entwicklung von Handlungsleitfäden und Handreichungen für Kursleiter und Anbieter.

## **Die Seminare Kursleiter „Sport und Bewegung trotz(t) Demenz“**

Im Verlauf des Projektes qualifizieren wir Kursleiter, die in den verschiedenen Regierungsbezirken Bayerns Angebote für Menschen mit Demenz in einer frühen Krankheitsphase durchführen sollen.

### **Zielgruppe**

Als TeilnehmerInnen der Seminare kommen Personen in Frage, die geeignete Qualifikationen mitbringen, und motiviert sind nach Absolvierung des Seminars mit ihren Vereinen/Organisationen passende Sport und Bewegungsangebote ins Leben zu rufen:

- ❖ Übungsleiter von Sportvereinen und vergleichbare Ausbildungen
- ❖ Fachkräfte der Pflege oder Sozialpädagogik, mit Erfahrung im Arbeitsfeld Demenz

### **Inhalte des Seminars**

- ❖ Demenz verstehen (Erkrankungen, Krankheitsstadien, Symptomatik und Kompetenzen)
- ❖ Menschen mit Demenz verstehen (wie reagieren Menschen auf die spürbare Veränderung, was sind ihre Wünsche und Bedürfnisse)
- ❖ Menschen mit Demenz begegnen (Umgang mit den Menschen unter Berücksichtigung ihrer speziellen Situation, Kommunikation)
- ❖ Gestaltung der Angebote unter Berücksichtigung kognitiver Veränderungen
- ❖ Angebote initiieren, vernetzte Zusammenarbeit in der Region, Rahmenbedingungen
- ❖ Rechtliche Grundlagen und Finanzierung von Angeboten



- ❖ Motorische, kognitive, motivationale, emotionale und soziale Ziele des Angebotes
- ❖ Praktische Übungen zu Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit
- ❖ Praktische Übungen zur Körper und Sinneswahrnehmung, Tänze nach Musik im Sitzen und in der Bewegung.

### **Methoden**

Vortrag und Erfahrungsaustausch, Gruppendiskussion, Veranschaulichung mit Filmen, Praktische Übungen

### **Weitere Informationen zum Projekt finden Sie unter:**

<https://www.alzheimer-bayern.de/index.php/wir-fuer-sie/projekte/sport-und-bewegung-trotz-t-demenz>

**Bei Fragen zum Projekt oder bei Interesse an einer Zusammenarbeit, können Sie gerne mit mir Kontakt aufnehmen.**

Gerhard Wagner, Geschäftsführer, Projektleitung  
Deutsche Alzheimer Gesellschaft Landesverband Bayern e.V.  
Frauentorgraben 73, 90443 Nürnberg  
Tel. 0911-44 66 784, Fax. 0911-27 23 501  
[wagner@alzheimer-bayern.de](mailto:wagner@alzheimer-bayern.de)  
[www.alzheimer-bayern.de](http://www.alzheimer-bayern.de)