

## Lokal vernetzt – gemeinsam engagiert

Die AG „Sport und Demenz“ hat sich 2014 gegründet. Anlass hierzu war das landesweite Modellprojekt „Sport für Menschen mit Demenz“ des Behinderten- und Rehabilitationssportverband NRW und des Landessportbundes NRW (2014 – 2016). Daraus ist ein Netzwerk aus verschiedenen Akteuren und Sportvereinen entstanden, die sich seither für die Thematik „Sport und Bewegung bei Demenz“ engagieren.

## Was wir bewirken wollen

Ziel der AG-Arbeit ist es, auf die besondere Bedeutung von Sport und Bewegung für demenzerkrankte Menschen aufmerksam zu machen. Im Fokus stehen Schaffung und Ausbau von Sport- und Bewegungsangeboten für Menschen, die in einem **frühen Stadium** an einer Demenz erkrankt sind.

## Was wir tun

- Regelmäßiger Austausch und fachliche Diskussion
- Bewegungsangebote auf- und ausbauen
- Infoveranstaltungen, Schulungen
- Ausbau der Netzwerkidee

## Wer wir sind

- Alzheimer Gesellschaft im Kreis Gütersloh
- Diakonie Kreis Gütersloh mit der Aktion „Atempause“
- Turnverein Werther, Wiedenbrücker Turnverein, Gütersloher Turnverein, Sportverein Spexard, Turnverein Verl, SC Grün-Weiß Varesell, Gesundheits- und Rehabilitationssportverein Gütersloh
- Kreissportbund Gütersloh

## Angebote – Bewegt trotz Demenz

Unsere AG-Vereine halten verschieden Sportangebote vor, die zum Mitmachen einladen – vom Reha-Sport (Teilnahme mit ärztlicher Verordnung) bis hin zu inklusiven Breitensportgruppen. Erkundigen Sie sich und fragen direkt nach:

- **Wiedenbrücker Turnverein**  
Adelheid Fischer, Tel. 05242 7182
- **Sportverein Spexard**  
Heike Maibrink Tel. 05241 48495
- **Turnverein Werther**  
Birgit Jaschkowitz, Tel. 05203 1641
- **Gütersloher Turnverein**  
Annette Dankow, Tel. 05241 48881
- **Turnverein Verl**  
Diana Beyer, 05246 9364745
- **Grün Weiß Varesell**  
Andrea Uhrmeister, Tel. 05244 9756886
- **Gesundheits- und Rehabilitationssportverein Gütersloh**  
Heike Kusch, 05241 2338116

## Info – Programme und Mitarbeit

- **Kreissportbund Gütersloh**  
Tel. 05241/85 1446, E-Mail: ksb@gt-net.de, www.ksb-gt.de

## Beratung – Demenz und Hilfeangebote

- **Diakonie Gütersloh – Aktion „Atempause“**  
Brunhilde Peil, Tel. 05241 9867-3520
- **Alzheimer Gesellschaft Gütersloh**  
Tel. 05241 35498  
E-Mail: info@alzheimer-guetersloh.de,  
<http://www.alzheimer-guetersloh.de>

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:



Staatskanzlei  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Fotos: Landessportbund NRW, A. Bowinkelmann  
Stand: März 2022

# Sport Bewegung Demenz



**KREISSPORTBUND GÜTERSLOH**  
Mitglied im Landessportbund Nordrhein-Westfalen

**Alzheimer Gesellschaft**  
Kreis Gütersloh e.V.



## Demenz geht uns alle an



### Jeden kann es treffen

Etwa 1,7 Millionen demenziell erkrankte Menschen leben heute in Deutschland. Tendenz steigend. Fast jeder kennt eine/n Betroffene/n in seinem Umfeld. Demenz ist ein Thema, das viele betrifft, jeden berührt und daher alle zum Handeln aufruft.

### Demenz verändert alles

„Eine Demenz ist mehr als eine einfache Gedächtnisstörung. Sie zieht das ganze Sein des Menschen in Mitleidenschaft. Umso wichtiger ist es für Betroffene und Angehörige, trotzdem ermutigt zu bleiben und Wege ins „normale Leben“ zu finden bzw. gar nicht erst abbrechen zu lassen.“

### Aktiv am gesellschaftlichen Leben teilnehmen

Menschen mit Demenz wollen so lange wie möglich aktiver Teil der Gesellschaft bleiben, sozialen Anschluss halten und geliebte Hobbies fortführen können. Wichtige Orte dafür sind u.a. die Sportvereine. Unter dem Motto „Teamgeist für Menschen mit Demenz“ sollen Sport- und Vereinsleben in Zukunft demenzfreundlicher und inklusiver werden. Dafür steht die „Nationale Demenzstrategie“<sup>1)</sup> der Bundesregierung in Zusammenarbeit mit zahlreichen Akteuren.

<sup>1)</sup> Quelle: [www.nationale-demenzstrategie.de](http://www.nationale-demenzstrategie.de)

## Sport und Bewegung bei Demenz

### Mobil bleiben & Lebensqualität erhalten

Familien, die mit der Diagnose Demenz konfrontiert sind, denken an alles, nur nicht an Sport. Dabei spielt gerade das Thema Sport & Bewegung eine wichtige Rolle, wenn es neben Therapie und medizinischer Betreuung um die alltagsbezogene Bewältigung der Krankheit geht. Denn Sport und Bewegung bei Demenz haben erwiesenermaßen „gute Nebenwirkungen“ und gehören daher als wichtige „Helfer“ zur Verbesserung der Lebensqualität unbedingt dazu.

### Gemeinsames Sporttreiben in einer Gruppe verbindet!



### Das können Sport und Bewegung bewirken

Studien zeigen, dass körperliche Aktivität ganz wesentlich dazu beitragen kann, Krankheitsbelastungen und krankheitsbedingte Defizite zu kompensieren. Beispiele:

- Erhalt der körperlichen Funktionsfähigkeit
- Reduzierung des Sturzrisikos durch Kraft- und Balance-Training
- Training der Koordination und Beweglichkeit
- Geistige Anregung durch vielfältige Bewegungsreize
- Förderung der Hirndurchblutung

## Weil noch Vieles geht



### Mitten drin bewegt

Bewegung und das Aktivsein in einer Sportgruppe ist für demenziell erkrankte Menschen und ihre Angehörigen ein wichtiger Baustein zur Verbesserung der Lebensqualität.

Dabei geht es nicht nur um den Erhalt von Fitness und Mobilität, sondern auch und gerade um das Erleben von Gemeinschaft, sozialer Einbindung und gesellschaftlicher Teilhabe.

Daher wollen wir Demenzerkrankte, insbesondere Betroffene im Frühstadium, ermutigen und einladen, an unseren Bewegungsangeboten teilzunehmen, weil noch Vieles geht!

### Sportliche Aktivitäten in der Frühdemenzarbeit

- Reha-Sport für Menschen mit neurologischen Erkrankungen
- Breitensport inklusiv
- Geht-Treffs und Spaziergänge
- Nordic-Walking
- Rollator-Training
- Fit für 100 & NADiA – Neue Aktionsräume für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen
- Rollator-Training
- Radfahren
- Tanzen
- Wandern