SPORT
FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

BRSNW
Behinderten- und Rehabilitationssportverband Nordrhein-Westfalen e.V.

Workshop zu attraktiven Angeboten

Weiter denken. Chancen sehen. Neues wagen.

Am Samstag, 24. November 2018, kamen mehr als 40 Projektbeteiligte und Interessierte zum gemeinsamen Workshop in der Nachprojektphase von SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ. Der BRSNW hatte in den Tagungsflügel der Jugendherberge Duisburg Sportpark eingeladen. Auf dem Programm stand Erfahrungsaustausch zur Weiterentwicklung von Gruppenangeboten.

Handlungshilfe mit Tipps und Hinweisen

Im dreijährigen Projektzeitraum von 2014 bis 2016 konnten neue Angebote für Menschen mit Demenz entwickelt und erprobt werden, Qualifizierungsarbeit wurde geleistet, und man hat tragfähige Strukturen aufgebaut: der Sport zusammen mit Partnern aus Pflege, Betreuung und Demenzberatung. Die Projektergebnisse sind in eine Handlungshilfe für Sportvereine und ihre Partner eingeflossen. Sie steht allen Interessierten zum Download zur Verfügung: **www.brsnw.de/demenz**

Von Finnen und Nonnen

Ist gesundes Altern Schicksal oder kann man etwas dafür tun? Welchen Einfluss hat der Lebensstil? Was weiß die Wissenschaft? Und was bedeutet das für die Quartiersarbeit in Nordrhein-Westfalen? Gemeinsam mit Arnd Bader vom Demenz-Servicezentrum Bergisches Land gab Dr. Georg Schick vom BRSNW Impulse zum Thema Prävention. In ihrem Vortrag wurden zwei einflussreiche Langzeitstudien diskutiert: die finnische FINGER-Studie und die amerikanische Nonnen-Studie. Noch sind die Zusammenhänge nicht eindeutig geklärt, doch sicher ist: Was die Gesundheit insgesamt fördert, beeinflusst auch die geistige Leistungsfähigkeit positiv – Bewegung ist dabei ein wesentlicher Faktor.

Über Stock und Stein

Dagmar Lewandowski vom Verein *BS Leichlingen* beginnt ihre Bewegungsstunde mit einem Begrüßungsritual: *Unser Weg zum Bewegungsraum*. Meist sitzend *gehen* die Teilnehmer gemeinsam durch eine ihnen vertraute Umwelt, die Lewandowski immer wieder neu, lebendig und bildhaft schildert. Da schlängelt man sich am See entlang, wirbelt Laub auf, besteigt eine Aussichtsplattform und jubelt mit den Fans im Stadion.

In der Natur macht Martina Lüth vom Sportverein *DJK Eintracht Stadtlohn* mit ihrer Gruppe *Erlebnisspaziergänge*. Sie lenkt dabei die Aufmerksamkeit auf Details, die sie als Anreiz zu Bewegungsübungen nutzt. Umgestülpte Becher, Boule-Kugeln und Emojis hat sie in ein zielgruppengerechtes Spiel integriert und das auch für Rollstuhlfahrer angepasst.

Aus Werkstatt und Haushalt

Bruno Kaulen vom Verein *BSP Bensberger Sport- und Physiotherapie* wird im Baumarkt inspiriert. Mit Isoliermaterialien zum Beispiel macht er Dinge handlicher und verleiht ihnen Aufforderungscharakter. So werden Gummischnüre zu zielgruppengerechten Übungsgeräten. Selbst einfache Küchenrollen lassen sich umfunktionieren. Das weiß Delia Meyers vom *TuS Bommern*.

Jens Hollenberg vom Verein *Rehasport-Erft* setzt Bälle kreativ ein. Er hat Übungs- und Spielideen entwickelt, die Spaß machen und nebenbei Koordination, Konzentration, Kognition fördern. Das schafft auch Hans Vogt vom *TV Duisburg-Wanheim* mit dem Fröbelturm. Als traditionsreiches Geschicklichkeitsspiel bleibt er aktuell: erfordert Geduld und Kooperation, also Teamwork.

Organisation und Menschlichkeit

Solche guten Ideen helfen, Angebote für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen attraktiv zu gestalten. Daneben gilt es immer wieder, organisatorische Fragen zu klären: Themen wie Transport/Fahrdienst, Bewegungsangebote im Wasser oder Schwerstbehindertengruppen. Informationen dazu sind auf den Projektseiten zu finden, weitere werden in die Dokumentation einfließen: **www.brsnw.de/demenz/workshop-2018**

Einig waren sich die Workshop-Teilnehmer/-innen, dass in der bunten Vielfalt zielgruppengerechter Angebote eines für alle gilt: Es kommt vor allem auf die menschliche Zuwendung und Betreuung an.

foto: bowinkelmann | lsb nrw

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

Gefördert durch:

LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN

Staatskanzlei des Landes Nordrhein-Westfalen

SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

Weiter denken. Chancen sehen. Neues wagen.

Workshop | Duisburg | 24. November 2018

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

Gefördert durch:

SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

Weiter denken. Chancen sehen. Neues wagen.

09.30 Uhr	Anreise und Come together
10.00 Uhr	Begrüßung
danach	**Stand der Dinge** Was gibt es Neues? Was machen die Anderen?
10.45 Uhr	**Bewegung – Teil 1**
11.45 Uhr	**Sportverein: Ort der Gesundheitsförderung für MmD** Körperliche sowie geistige Aktivität und Ernährung – multimodal! Demenzprävention – Was ist möglich?
12.30 Uhr	Mittagspause
13.30 Uhr	**Bewegung – Teil 2**
14.30 Uhr	**Fishbowl: Kreative Ansätze der Angebotsentwicklung**
16.00 Uhr	**Zusammenfassung der Workshop-Ergebnisse und Ausblick**
16.30 Uhr	Ende der Veranstaltung

SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

Weiter denken. Chancen sehen. Neues wagen.

Stand der Dinge

foto: norbert koch

- Was gibt es Neues?
- Was machen die Anderen?

SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

Stand der Dinge | BRSNW 2018

Bildung und Lehre

- **3** Ausbildungen
  ÜL B Rehabilitationssport, Profil *Neurologie*
- **7** Fortbildungen,
  davon **2** in Kooperation
  mit KSB Ennepe-Ruhr
- **4** Inhouse-Schulungen für
  - Übungsleiter/-innen
  - Pflege- und Betreuungskräfte

SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

Stand der Dinge | BRSNW 2018

Bildung und Lehre | Einsätze im Netzwerk

- **Inklusion konkret**
  Gold-Kraemer-Stiftung und
  Stiftung Wohlfahrtspflege NRW
  Workshop auf Fachtagung *Bewegung vor Ort: Sport im Alter – Sturz und Demenz*
- **Kassenärztliche Vereinigung Nordrhein**
  Ärztefortbildung innerhalb *Kölner Demenzwochen: Brennpunkt Demenz in der Arztpraxis Verordnung Rehasport – Wie und für wen?*

SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

Stand der Dinge | BRSNW 2018

Bildung und Lehre | Einsätze im Netzwerk

- **Netzwerk Demenz in Monheim am Rhein**
  Vortrag innerhalb *Woche der Demenz*
  unter dem Motto *Mit Würde altern: Sport für Menschen mit Demenz*
- **Alzheimer Gesellschaften Düsseldorf und Mettmann**
  Vortrag auf Informationstag
  Neues Angebotsspektrum für M. m. D.: Körperliche Aktivität fördern – und mehr!
- ...

SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ
Stand der Dinge | LSB NRW

LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN

Kooperationsvereinbarung
mit **Alzheimer Gesellschaften**
2018-09-05

- Ziel: Sport- und Bewegungsangebote für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen weiter auf- und ausbauen mit stärkerem Fokus auf **Risikosenkung**
- Mitgliedsorganisationen werden in die Umsetzung einbezogen und über **Fördermöglichkeiten** informiert.
  - Bewegt ÄLTER werden / Bewegt GESUND bleiben
  - 1 000 x 1 000

www.lsb.nrw/medien/news/artikel/news/bewegung-und-sport-sind-risikosenkend

SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ
Stand der Dinge | LSB NRW

LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN

Projekt **BAP** | Bewegende Alteneinrichtungen und Pflegedienste
2016-07 bis 2019-03

- Ziel: **100** Kooperationen von Sportvereinen, Alteneinrichtungen und Pflegediensten integrieren Bewegungsangebote nachhaltig in pflegerische Versorgungsstrukturen.
- 100 geförderte BAP-Kooperationen sind erreicht.
- 2018-11-27 | 18 Uhr | 4. BAP-Fachforum | Wolfsburg in Mülheim/Ruhr
- 2018-12-01 | BAP-Basisschulung | Oerlinghausen

www.vibss.de/service-projekte/bewegt-aelter-werden/foerderungen-projekte

SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ
Stand der Dinge | LSB NRW

LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN

Programm **BÄW**
Bewegt ÄLTER werden in NRW!

- Aktuelle Informationen zu BÄW und **Förderprogramm 2019** auf

www.lsb.nrw/unsere-themen/bewegt-aelter-werden-in-nrw/

SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ
Stand der Dinge | Tour DeMenz 2018

Landesinitiative Demenz-Service Nordrhein-Westfalen

2030
Wie wollen wir leben?
Bewegt in die Zukunft

- **Arnd Bader** Demenz-Servicezentrum Bergisches Land
- **Christian Heerdt** Informations- u. Koordinierungsstelle Landesinitiative
- **Heinz-Gert Moritz** Evangelisches Altenzentrum Hasensprungmühle
- **Christopher Winter** Solinger Sportbund
- **150 km** Leichlingen Solingen Wuppertal Remscheid Radevormwald Gummersbach Overath Bergisch Gladbach Burscheid

SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ
Stand der Dinge | Tour DeMenz 2018

Landesinitiative Demenz-Service Nordrhein-Westfalen

2030
Wie wollen wir leben?
Bewegt in die Zukunft

- **Video Sequenz 1** Intro und Start *bis 04.17*
  Diakoniezentrum Hasensprungmühle in Leichlingen
- **Video Sequenz 2** Kooperation *21.20 bis 25.30*
  – Wohneinrichtung Arbeiter-Samariter-Bund in Bensberg
  – BSP Bensberger Sport- und Physiotherapie e. V.

SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ
Stand der Dinge | Tour DeMenz 2018

Landesinitiative Demenz-Service Nordrhein-Westfalen

2030
Wie wollen wir leben?
Bewegt in die Zukunft

- **Ziele**: Öffentlichkeit Aufmerksamkeit Wertschätzung
- **Stanislaus Stegemann**: *Wenn im Alltag Abwechslung stattfindet, dann hat die Demenz auch nicht diese Macht, die sie sonst hat.*
- **Jaqueline Heppner**: *Das Erinnerungsvermögen wird in Kombination mit Beweglichkeit verbessert und in Gang gehalten.*

SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ
Weiter denken. Chancen sehen. Neues wagen.

foto: lsb nrw | bowinkelmann

BEWEGUNG

SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ
Weiter denken. Chancen sehen. Neues wagen.

SPORTVEREIN
Ort der Gesundheitsförderung

- Körperliche sowie geistige Aktivität und Ernährung – multimodal!
- Demenzprävention Was ist möglich?

foto: brsnw | a. geist

SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ
Weiter denken. Chancen sehen. Neues wagen.

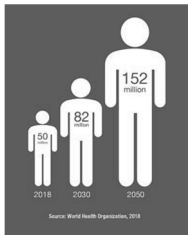
foto: brsnw | a. geist

ARND BADER
DR. GEORG SCHICK

KÖRPER UND GEIST IN BEWEGUNG

- Prävention von Alterserkrankungen
- Zusammenhang von Diabetes, Bluthochdruck und Demenz

ADI | Alzheimer Disease International



bildquelle: www.alz.co.uk/media

- Forscher vom King's College, London im **Welt-Alzheimer-Bericht** 2015:
  - Ausmaß der Krankheit wird unterschätzt.
  - Gesellschaftliche und volkswirtschaftliche Kosten: 711 Milliarden € pro Jahr – Tendenz steigend
  - **Mehr in Vorbeugung investieren!**

DEMENZ | Symptomatik allgemein

- vielfältig, die gesamte Hirnleistung betreffend
- gestörte Grundleistungsfunktionen: kognitiv – emotional-affektiv – sozial

- Konzentration und Gedächtnis
- denken, urteilen, entscheiden
- Vitalität und Stimmung
- Kommunikation und Verhalten

DEMENZ | Symptomatik motorisch

- deutlich reduzierte motorische Leistungsfähigkeit

foto: microsoft.com

- Kraft
- Gleichgewicht
- Gehfähigkeit
- *dual-task*-Fähigkeit
- Orientierungsfähigkeit
- Sturzrisiko/Sturzrate

Ist das Alter der größte Risikofaktor???

FÜR KÖRPERLICHE GESUNDHEIT
7 Tipps
UND LEISTUNGS-FÄHIGES GEHIRN

1. Intellektuelle Herausforderungen suchen
2. Sozial aktiv bleiben
3. **Mehr bewegen!**
4. Sich ausgewogen ernähren
5. Stress reduzieren
6. Schlafqualität erhöhen
7. **Medizinische Probleme behandeln lassen!**

PRÄVENTION
Gehirn in Bewegung

Lernfähigkeit

- Das Gehirn ist bis ins hohe Alter ***trainierbar!***
- Zwar nimmt die Anpassungsfähigkeit im Alter ab, aber: Je niedriger das Ausgangsniveau, desto größer die Leistungsverbesserung.

Neurobiologische Anpassungsprozesse

- Stimulierung der Bildung von Nervenzellen
- nervenschützende Effekte
- Regulierung der Botenstoffe im Gehirn
  ⏩ Stimmungsaufhellung, psychische Stabilisierung

PRÄVENTION
Gehirn in Bewegung

Wirkmechanismen

Diskutiert werden positive Effekte auf

foto: lsb nrw | bowinkelmann

- Blutzucker/Blutfette
- Entzündungen
- Blutdruck
- Hirndurchblutung
- Hirnvolumen
- gesundheitsbewusster Lebensstil

DEMENZ-PRÄVENTION
durch Bewegung und Sport

foto: lsb nrw | bowinkelmann

- **Schutzfaktor** bis ins hohe Alter: 25 bis 50 % Risikoreduktion!
- Körperliche beeinflusst geistige Leistungsfähigkeit.
- Regelmäßige Bewegung im Alltag ist entscheidend.
- Größter Gewinn für Funktion/Gesundheit durch Steigerung von inaktiv zu gelegentlich aktiv: **2-4 Stunden pro Woche** leichte körperliche Aktivität oder täglicher Spaziergang

DEMENZ-PRÄVENTION
durch Bewegung und Sport

- Demographischer Wandel: **Vaskuläre Degeneration** des Gehirns gewinnt an Bedeutung.
- Fokus auf **verhaltensbedingte Risiko- und Schutzfaktoren** in der (sport-)ärztlichen Beratung/Betreuung

foto: microsoft.com

- Rauchen
- Übergewicht
- Alkohol
- Ernährung
- Bewegung

SEKUNDÄRPRÄVENTION
FINGER finnische geriatrische Studie

- Erste randomisierte, kontrollierte Demenz-Studie
  ⏩ Interventions- und Kontrollgruppe
- 1 260 Frauen und Männer zwischen 60 und 77 Jahren mit leicht erhöhtem Demenzrisiko
- Intervention
  24 Monate
  - Ernährung: gesunde, ausgewogene Mischkost
  - Sport: Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht
  - Kognitionstraining am Computer
  - Überwachung vaskulärer Risiken

NGANDU, T. et al. (2015). A 2 year multidomain intervention of diet, exercise, cognitive training, and vascular risk monitoring versus control to prevent cognitive decline in at-risk elderly people (FINGER): a randomised controlled trial. *Lancet, 385,* 2255-2263.

SEKUNDÄRPRÄVENTION

FINGER Studie | Intervention

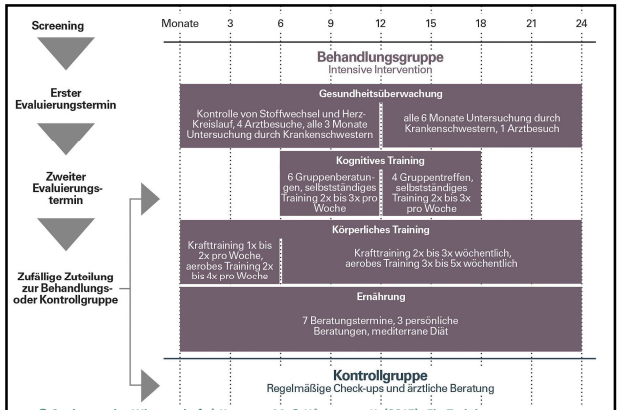
Ernährung

- ausgewogen: Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Salz
- weniger Transfettsäuren, raffinierter Zucker, Alkohol
- viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Rapsöl
- mindestens zweimal pro Woche Fisch
- Vitamin D als Nahrungsergänzungsmittel

Bewegung

- **Krafttraining**: ein- bis zweimal 30 bis 45 Minuten, später zwei- bis dreimal 60 Minuten pro Woche
- **Ausdauertraining**: 2 bis 4, später 3 bis 5mal pro Woche moderate Belastung bei 60 bis 75 % maximaler Herzfrequenz nach Wahl: Nordic Walking, Wassergymnastik, Jogging

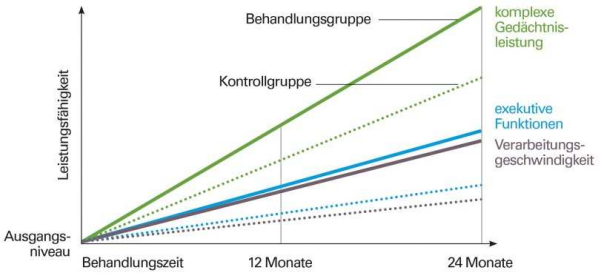
foto: isb nrw



© Spektrum der Wissenschaft | Kivipelto, M. & Håkansson, K. (2017). Ein Training gegen Alzheimer. https://www.spektrum.de/news/demenz-training-gegen-alzheimer/1478865

SEKUNDÄRPRÄVENTION

FINGER Studie | Ergebnis



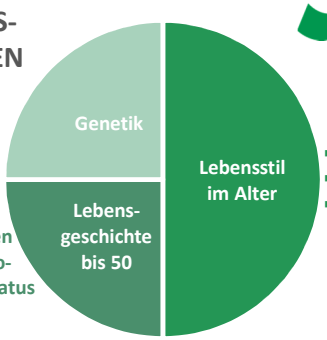
© Spektrum der Wissenschaft | Kivipelto, M. & Håkansson, K. (2017). Ein Training gegen Alzheimer. https://www.spektrum.de/news/demenz-training-gegen-alzheimer/1478865

SEKUNDÄRPRÄVENTION

FINGER Studie | Ergebnis

- **Kognitive Fähigkeiten**
  - ↗ in beiden Gruppen Verbesserung
  - ↗ in Interventionsgruppe um 25 % stärkere Steigerung
- **Risiko für kognitiven Abbau**
  - ↘ in Interventionsgruppe um 30 % niedriger
- **Krankheitsbeginn**
  - ↘ in Interventionsgruppe um 7,5 Jahre verzögert
- **Effekte auch bei genetisch bedingt höherem Demenzrisiko**
  Probanden mit Genvariante (APOE e4) profitierten besonders.

EINFLUSS-FAKTOREN



- Krankheiten
- sozioökono-mischer Status
- ...

- Sport
- Ernährung
- ...

Altern ist beeinflussbar!

PRÄVENTION

von Demenz, Depression, Schlag-anfall, Morbus Parkinson ...

SALUTOGENESE

PRÄVENTION im Quartier

- **Bewegungprogramme** Ausdauer, Kraft und Koordination, Gruppenangebote, Spazierengehen, Tanzen, Yoga, Tai Chi …
- **Ernährung** Empfehlungen, Vermittlung von Erkenntnissen, gemeinsames Kochen und Essen
- **Soziale Interaktion** Depression und Isolation vorbeugen, *Sharing*, Austausch und Unterstützung, Vernetzung, Selbsthilfegruppe
- **Stressbewältigung** Resilienztraining, Salutotherapie, Entspannungs- und Wohlfühlprogramme, Selbstwirksamkeitstraining
- **Geistige Aktivierung** Sprachen und Musikinstrumente lernen, Meditation, Gedächtnistraining: *SimA*
- **Vorsorgeprogramme** Selbstpflege, Selbstmanagement, Vorbereiten: *PV, Präventives Wohnen* …

MASTERPLAN
Altengerechte Quartiere.NRW

grafik: © landesbüro altengerechte quartiere.nrw

ZIELE

- Möglichst lange und selbstbestimmt in vertrauter Umgebung leben
- Ohne Brüche leben – auch bei Krankheit oder Pflegebedürftigkeit
- Positive Beziehungen zwischen den Generationen
- Soziale Folgekosten vermeiden
  - wohnortnahe Prävention
  - haushaltsnahe Versorgung

PRO-AGING
statt Anti-Aging

foto: flickr.com | rui rocha

- Gesund und aktiv bleiben
- Bewegen und Sport treiben
- Lebensphase *Alter* annehmen

FRAGEN

? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ?

SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ
Weiter denken. Chancen sehen. Neues wagen.

foto: lsb nrw | bowinkelmann

BEWEGUNG

SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ
Weiter denken. Chancen sehen. Neues wagen.

foto: flickr.com | kay kim

SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

Weiter denken. Chancen sehen. Neues wagen.

Fishbowl
Impulsfragen

- Was hat Dich weitergebracht?
- Welche Hürden hast Du bewältigt?

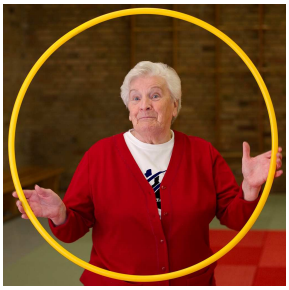


foto: lsb nrw | bowinkelmann

SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

Weiter denken. Chancen sehen. Neues wagen.

Ausblick

- **FORTFÜHRUNG**
  der Kooperationen und Maßnahmen von BRSNW und LSB NRW
- **WIEDERSEHEN**
  Auch 2019 laden wir ein ...

foto: skitterphoto.com | peter heeling

FRAGEN

? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ?

BRSNW aktiv dabei

VIELEN DANK
FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT!

BRSNW
Behinderten- und Rehabilitationssportverband Nordrhein-Westfalen e.V.

Weiter denken. Chancen sehen. Neues wagen. | Workshop 2018

BEWEGUNG | Idee von DAGMAR LEWANDOWSKI: **Begrüßungsritual**

Unser Weg zum Bewegungsraum

Um in der Gruppe und im Raum anzukommen, wird die Stunde mit einer Bewegungsgeschichte zu passender Musik begonnen. Dabei sitzen die Teilnehmer/-innen oder stehen und gehen auf der Stelle.

Geschichte	*Bewegung*
Wir gehen wie immer am Bertasee entlang.	Auf der Stelle gehen.
Wir kommen am Spielplatz vorbei und balancieren über einen liegenden Baumstamm. Wir setzen die Füße voreinander auf und breiten die Arme wie ein Seiltänzer aus. Am Ende des Baumstamms angekommen, springen wir mit einem Satz herunter.	Wie beschrieben.
Der Weg schlängelt sich am See entlang. Wir gehen mal nach links und mal nach rechts.	Wie beschrieben auf der Stelle gehen.
Vor uns liegen große Laubhaufen. Mit den Füßen wirbeln wir das Laub auf.	Beine wie beim Fußballschießen nach vorne bewegen.
Die Blätter fliegen hoch.	Beide Arme nach oben werfen.
Wir besteigen die Aussichtsplattform.	Große Schritte machen, dabei Knie anheben.
Wir blicken über den See.	Mit Händen über den Augen umherschauen.
Wir hören die Kraniche auf ihrem Weg nach Süden.	Nach oben zeigen und schauen.
Wir müssen uns beeilen.	Übungsleiter/-in tippt auf die Uhr, und alle gehen schnell auf der Stelle.
Auf der linken Seite ist ja schon das Stadion zu sehen.	Laut jubeln oder seufzen, je nach Spielausgang am Vortag.
Noch ein letzter kurzer Halt. Wir müssen die Kruppstraße überqueren.	Kurz innehalten und zu den letzten Takten der Musik auf der Stelle gehen.

Variation

- Aktuelle Wetterlage einbeziehen: Kleidung, Regenschirm, ...
- Jahreszeiten einbeziehen: Löwenzahn, Huflattich, Obstblüte, erstes zartes Grün, wogende Kornfelder, abgeerntete Stoppelfelder, Ernte, Nüsse, Kastanien, Herbstlaub, ...
- Feiertage einbeziehen: religiöse Feste, Schützenfest, Obstmarkt, Weihnachtsmarkt, ...

SPORT
FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

BRSNW
Behinderten- und Rehabilitationssportverband Nordrhein-Westfalen e.V.

Weiter denken. Chancen sehen. Neues wagen. | Workshop 2018

BEWEGUNG | Idee von MARTINA LÜTH: **Erlebnisspaziergang**

An der frischen Luft wird gemeinsam erzählt, geschaut und entdeckt, was die Natur zu bieten hat – aber auch das, was dort gar nicht hingehört. Die Aufmerksamkeit ist auf diese Details gerichtet, und situativ werden Bewegungsanreize gegeben. Jeder Spaziergang verläuft anders – bei Regen auch im Haus.

Suchen und finden
- Wir finden einen roten/blauen/weißen Vermessungspunkt.
- Wir finden einen blauen Eislöffel.
- Wir suchen nach etwas Gelbem und finden ein Blatt.
- Wir suchen nach etwas Schwarzem und finden einen Ast.
- Übungsleiter/-in zeigt Teilnehmern/-innen (TN) den Parallelstand als sichere Position.
- Das Gefundene wird besprochen:
  Wie ist es dahingekommen? Was fällt Ihnen zu der Farbe ein? Welche Lieblingsfarbe haben Sie? ...

Eine Bank nutzen
- 3 TN setzen sich auf die Bank, die anderen stehen dahinter in Schrittstellung oder Ausfallschritt und halten sich dabei an der Bank fest.
- Die sitzenden TN üben Aufstehen und Setzen, während die stehenden TN Dehnübungen machen, ihre Beine einzeln heben und senken, hin- und herschwingen, zur Seite bewegen.
- Anschließend wechseln die TN-Gruppen ihre Position und Übungen.

foto: dagmar möllers

Partnerübung
- Je 2 TN stehen sich gegenüber in Parallelstellung, ihre Handflächen berühren sich.
- Gemeinsam versuchen sie 3-5 Kniebeugen, so tief sie können.
  Arme und Beine werden anschließend gelockert.
- Zurück in der Ausgangsstellung führt ein/-e TN: bewegt die Hände im Kreis, nach oben, unten, zur Seite, auseinander ...
  Der/die geführte TN schließt dabei die Augen (wenn möglich/gewollt).

Einen gefundenen Stock nutzen
- Wir schwingen den Stock von einer zur anderen Hand und führen ihn hinter den Rücken.
- Wir heben ein Bein an und führen den Stock von rechts und links zwischen die Beine.
  (Das geht auch auf dem Rollator sitzend.)
- Wir tauschen unseren Stock miteinander aus.
- Wir bewegen den Stock mit nur zwei Fingern.
- Wir kratzen uns mit dem Stock an verschiedenen Körperstellen.

Heimkehren
- Wir reflektieren (auch während und nach den oben beschriebenen Übungen).
- Wir treten gemeinsam den Rückweg an.
- Im Haus angekommen trinken wir gemeinsam und machen noch eine Abschlussrunde.

SPORT
FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

BRSNW
Behinderten- und Rehabilitationssportverband Nordrhein-Westfalen e.V.

Weiter denken. Chancen sehen. Neues wagen. | Workshop 2018

BEWEGUNG | Idee von MARTINA LÜTH: **Spiel mit Boule-Kugeln**

Hier werden Spielideen aus dem Ausbildungslehrgang abgewandelt.
Wie beim *Hütchenspiel* verschwinden Kugeln unter umgestülpten Bechern.
Farbig und mit Bildern versehen regen sie besonders zum Spielen an.

Material

- 6 Boule-Kugeln
- 6 Becher
  Zum Beispiel: 500 ml Buttermilchbecher
  Oder besser: Blumenübertöpfe aus Kunststoff,
  deren Ränder mit Filz beklebt werden, damit sie nicht quietschen.
- Emojis zum Ausdrucken und Bekleben der Becherböden
  Quelle für Vorlagen zum Beispiel: https://commons.wikimedia.org/wiki/emoji

Spiel

- Zunächst soll ein Gefühl für das Schieben der Kugeln entwickelt werden:
  - vor und zurück,
  - seitlich,
  - im Zickzack.
- Kreisend schieben, wobei der Radius immer größer wird.
- Mit seitlich gestrecktem Bein an Sitzpartner/-in weitergeben: links-, dann rechtsherum.
- Schließlich kreuz und quer schieben,
  aber mit viel Gefühl, damit die Becher nicht wegfliegen.

Material für Teilnehmer/-innen im Rollstuhl

- Mini-Boule-Kugeln
- Kleine Schnapsgläser aus Kunststoff
- Kleine Emojis zum Ausdrucken und Bekleben der Becherböden
  Quelle für Vorlagen zum Beispiel: https://commons.wikimedia.org/wiki/emoji
- Schuhkartondeckel (gratis in vielen Schuhgeschäften/Kaufhäusern erhältlich)
- Labyrinth/Kreise/Linien zum Ausdrucken und Bekleben des Deckels (Quelle wie oben)

emojis: commons.wikimedia.org | google | apache license 2.0

SPORT

FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

BRSNW
Behinderten- und Rehabilitationssportverband Nordrhein-Westfalen e.V.

Weiter denken. Chancen sehen. Neues wagen. | Workshop 2018

BEWEGUNG | Idee von BRUNO KAULEN: **DIY Do it yourself!**

Mit preiswerten und robusten Materialien aus dem Baumarkt können Übungsgeräte zielgruppengerecht umgestaltet oder selbst hergestellt werden.

SPORT
FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

BRSNW
Behinderten- und Rehabilitationssportverband Nordrhein-Westfalen e.V.

Weiter denken. Chancen sehen. Neues wagen. | Workshop 2018

BEWEGUNG | Idee von DELIA MEYERS: **Übungen mit Küchenrollen**

Kreative Köpfe finden im Haushalt Gegenstände, die sich mit Einfallsreichtum zu sinnvollen, dabei preiswerten Übungsgeräten wandeln und zudem Alltagsbezug mitbringen.

Material

- 2 leere Küchenrollen pro Teilnehmer/-in, am besten mit abwischbarer bunter Folie beklebt

*Einstieg mit **einer** Rolle*

- Mit dem Übungsgerät bekannt machen:
  anfassen, hindurchschauen, ans Ohr halten, erst senkrecht, dann waagerecht ...
- Rolle von oben und dann von unten greifen, Arme strecken, dann Rolle heranziehen,
  nach vorne, nach oben, abwechselnd.
- Beide Hände an die Rolle legen, dabei die gestreckten Finger seitlich an der **senkrechten** Rolle.
  Mit den Ellbogen vor der Brust die Rolle hoch und runter bewegen.
- Bei gestreckten Fingern mit beiden Handflächen an der **waagerechten** Rolle
  kreisende Bewegungen nach oben und unten machen.
- Rolle am Körper entlang nach unten rollen und wieder hoch.
- Rolle unter rechtem Bein durchgeben, dann unter linkem Bein,
  dann abwechselnd in Form einer 8, dann unter beiden Beinen gleichzeitig.
- Mit beiden Händen an der Rolle und ausgestreckten Armen den Körper nach rechts drehen
  und der Rolle hinterherschauen, dann nach vorne, dann nach links.

Annehmen und Weggeben

- Von einer in die andere Hand geben:
  hinter dem Kopf, hinter dem Rücken, mit großen Kreisbewegungen in beide Richtungen.
- Von einer in die andere Hand werfen.
- Im Kreis annehmen und weitergeben:
  Die linke Hand nimmt, und die rechte Hand gibt. Dann Richtungswechsel.
- Rolle auf den Boden legen und darübersteigen: seitlich, vorne, hinten.

*Ausklang mit **zwei** Rollen*

- Mit den Ellbogen am Körper Kreisbewegungen der Handgelenke machen.
- Bei gestrecktem Arm Drehbewegung aus der Schulter machen.
- Vor der Brust kreuzen: waagerecht und senkrecht, schnell heran- und wegbewegen.
- Zum Schluss abklopfen.

SPORT
FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

BRSNW
Behinderten- und Rehabilitationssportverband Nordrhein-Westfalen e.V.

Weiter denken. Chancen sehen. Neues wagen. | Workshop 2018

BEWEGUNG | Idee von HANS VOGT: **Fröbelturm**

Kurzweiliges Geschicklichkeitsspiel, bei dem die Spieler/-innen unbedingt ein Team bilden und sich körperlich wie geistig einbringen müssen.

Material (gibt es im Handel als Fröbelturm zu kaufen)

- 6 Hartholzklötze (Buche) • Größe: 6 x 6 x 17 cm • Kanten: leicht abgerundet • mit Nut 4,5 cm unter Oberkante, 1,3 cm breit, 3 cm tief
- 1 Holzbügel • Größe: 14,5 x 17 cm • aus 3 Holzstücken + 1 Metallstab: 14,5 cm, Ø 6 mm
- 1 Holzteller • Größe: Ø 13 cm • mit 12 Bohrungen: Ø 6 mm
- 24 Schnüre • Stärke: Ø 6 mm • Länge: 3,6 m

Teilnehmer/-innen (TN)

- bis zu 24 Personen ab 8 Jahren

Ziel

- Aus den Holzklötzen einen Turm bauen, indem alle TN mindestens eine Schnur in der Hand halten und gemeinsam versuchen, den Metallstab des Bügels in der Nut eines Holzklotzes zu platzieren, um diesen zu bewegen.

Variationen

- Turm wieder abbauen.
- Schnur mit nur einer Hand halten.
- Schnur nur mit *schwacher* Hand halten.
- Ohne zu sprechen spielen.

fotos: dagmar möllers, rosi spec, wendy weldon

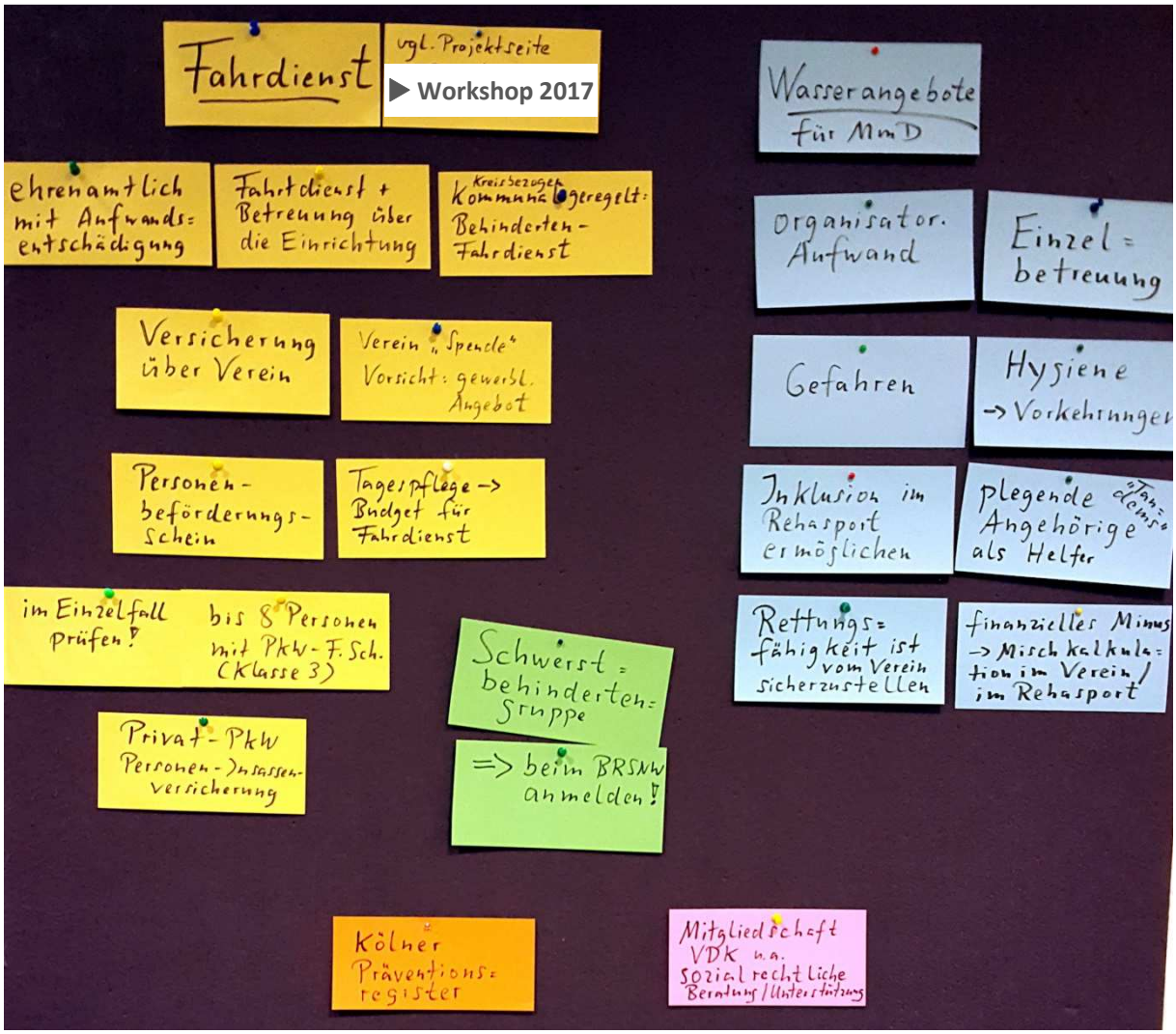
SPORT
FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

BRSNW
Behinderten- und Rehabilitationssportverband Nordrhein-Westfalen e.V.

Weiter denken. Chancen sehen. Neues wagen. | Workshop 2018

FISHBOWL | Kreative Ansätze der Angebotsentwicklung

Impuls: Was hat Dich weitergebracht? Welche Hürden hast Du bewältigt?



- **Fahrdienst** vgl. auch Infoblatt zu Workshop 2017.
  → www.brsnw.de/fileadmin/dokumente/Demenzprojekt/workshop-2017/2017-11-25-demenz-workshop--info-fahrdienst.pdf

- **Kölner Alzheimer Präventionsregister** informiert in vierteljährlichem Newsletter.
  → www.uk-koeln.de/alzheimer-praevention

- **Sozialverband VdK Deutschland e. V.** bietet Hilfe und Beratung rund um Themen wie Rente, Gesundheit und Pflege, Teilhabe und Behinderung, Leben im Alter oder soziale Sicherung.
  - Beratungsstellen → www.vdk.de/deutschland/pages/der_vdk/72455/suche-beratungsstelle