

Informationen zu den Rahmenbedingungen zum Aufbau einer Bewegungsgruppe für Menschen mit Demenz

- **Demenzbetroffene und Angehörige erhalten jeweils eigene Bewegungsangebote** (i. d. R. eine Stunde) **in voneinander getrennten Gruppen**. Dafür werden **zwei** möglichst barrierefreie **Räume** benötigt - wahlweise beim Turn- und Sportverein oder bei der sozialen Einrichtung.
- **Die Anleitung erfolgt in beiden Gruppen durch ein „Tandem“** aus Übungsleiter/in des Turn- und Sportvereins und Betreuungsperson aus der sozialen Einrichtung - „doppeltes Tandem“. Von Seiten des Turn- und Sportvereins werden also **zeitgleich zwei qualifizierte Übungsleiter/innen** benötigt, eine/r für die Demenzbetroffenen und eine/r für die Angehörigen. Die soziale Einrichtung gewährleistet, **zeitgleich zwei qualifizierte Demenz-/Angehörigen-betreuer/innen** vorzuhalten. Das Netzwerk Aktiv-bis-100 bietet spezielle Fortbildungen zur Vorbereitung auf diese Tätigkeiten an.
- Die **maximale** Teilnehmer/innenzahl liegt in der Betroffenenengruppe bei **10 Personen**.
- Die **Bewegungsgruppen sind offen** und nicht auf Betreute/Gäste/Bewohner/innen einer bestimmten sozialen Einrichtung bzw. Mitglieder eines bestimmten Turn- und Sportvereins beschränkt.
- Sowohl der Verein als auch die soziale Einrichtung können für/mit das/dem Projekt werben und über eigene Kontakte Teilnehmer/innen akquirieren.
- **In den ersten 6 Monaten** (Einstiegsphase) wird das Angebot aus Sportfördermitteln der Stadt Frankfurt am Main (über den Turngau Frankfurt am Main e. V.) unterstützt. So **ist** in dieser Phase **das Bewegungsangebot für die Teilnehmer/innen kostenlos**.
- **Nach dieser Einstiegsphase finanziert der Turn- und Sportverein das Angebot aus eigenen Mitteln**: Die Teilnehmer/innen beider Gruppen werden Mitglieder / Kursteilnehmer/innen des Vereins – wobei im Hinblick auf die besonderen Bedürfnisse der Zielgruppe der beteiligte Verein **teilnehmerfreundliche Konditionen** einrichtet: Statt Mitgliedschaft wird z. B. die Möglichkeit der Buchung eines Kurses eingerichtet, max. 3 Monate Dauer, ohne automatische Verlängerung. Die Höhe der Gebühren bestimmt der Turn- und Sportverein.
- Wünschenswert ist ein Fahrdienst für mobilitätseingeschränkte Teilnehmer/innen.

**Ziel ist die Bildung von „Tandems“
aus Turn- und Sportverein plus sozialer Einrichtung**

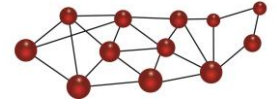
Wer hilft?

Kontakt: Maren Kochbeck

Projektbeauftragte „Bewegung für Menschen mit Demenz“ im Turngau Frankfurt am Main e. V.

Tel. 0049 69 23812281, mobil 0049 163 3442368

aktiv-bis-100-MmD@turngau-frankfurt.de ♦ www.frankfurt.de/aktiv-bis-100



Informationen zu den Rahmenbedingungen zum Aufbau einer Bewegungsgruppe für Menschen mit Demenz

Zum Hintergrund:

Demenz gilt als eine Erkrankung des höheren Lebensalters. Sie stellt eine der größten Herausforderungen unserer heutigen und zukünftigen Gesellschaft dar. Allein in Frankfurt am Main sind schätzungsweise 17.000 Menschen an einer Demenz erkrankt, zwei Drittel von ihnen werden zu Hause von Angehörigen betreut.

Wissenschaftliche Forschungsergebnisse zeigen, dass Sport und Bewegung sowohl den Ausbruch als auch den Krankheitsverlauf und die Symptome dieser fortschreitenden Erkrankung positiv beeinflussen können. – Hier können Turn- und Sportvereine helfen!

Das Frankfurter Netzwerk Aktiv-bis-100, in dem Turn- und Sportvereine sowie –verbände, soziale Einrichtungen* und die Stadt Frankfurt zusammenarbeiten, um in den Stadtteilen Bewegungsangebote für hochaltrige Menschen zu organisieren, hat sich deshalb als zusätzliches Ziel vorgenommen, spezielle Bewegungsangebote für Menschen mit Demenz, auch jüngere, zu schaffen. Die Stadt Frankfurt am Main unterstützt dies finanziell.

Eine Besonderheit dabei ist, dass parallel zum Bewegungsangebot für Menschen mit Demenz auch für die betreuenden Angehörigen ein Bewegungskurs stattfindet. Die Angehörigen sind durch die Demenzerkrankung ihrer Eltern, Partner oder Familienmitglieder und die Betreuung meist körperlich und seelisch stark belastet. Deshalb lautet das Prinzip: Die Betroffenen zum Sport begleiten und sich dann im Raum „nebenan“ selbst betätigen und dem eigenen Körper etwas Gutes tun.

Worum genau geht es im Bewegungsangebot für Demenzbetroffene?

- Die Betroffenen liebevoll an die Bewegung heranzuführen
- Mit Bewegungsübungen dazu beitragen, den Ausbruch der Symptome und den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen
- Durch kräftigende Übungen der Beine und Gleichgewichtstraining die Standfestigkeit verbessern und das Sturzrisiko reduzieren
- Bewegungen trainieren, die helfen, Alltagsfunktionen zu erhalten und die Selbstständigkeit möglichst lange zu bewahren
- Durch die Bewegung können die Betroffenen zu mehr Ruhe und Entspannung finden und nachts besser schlafen
- Und: Zu schwungvoller Musik Freude an der Bewegung und Lebenslust spüren und Gemeinschaft erfahren

Und in der Angehörigengruppe?

- Die Angehörigen können sich mal ganz auf sich selbst konzentrieren; wohltuende Bewegungen verbessern Körperwahrnehmung und Körpergefühl**
- Gezielte Übungen können Beweglichkeit und Haltung verbessern
- Lockerung des verspannten Nacken- und Schulterbereichs
- Muskulatur kräftigen, vor allem den Rücken stärken
- Durch die Bewegung mehr Ruhe und Entspannung und einen besseren Schlaf gewinnen
- Und: zu schwungvoller Musik Freude an der Bewegung und Lebenslust spüren und Gemeinschaft erfahren

* Soziale Einrichtungen in diesem Sinne können z. B. sein: Tagespflegeeinrichtungen, Begegnungsstätten, Mehrgenerationenhäuser, Kirchengemeinden, Betreuungsgruppen, Besuchsdienste, offene Altenhilfe, Pflegedienste etc. - in gemeinnütziger Trägerschaft

** Für Gespräche und den Austausch der Angehörigen untereinander kann bei Bedarf ein Zeitraum am Schluss des Bewegungsprogramms eingeplant werden.