

Fachtagung Sport bewegt Menschen mit Demenz

Am 12. Mai 2022 fand in Frankfurt am Main die Fachtagung „Sport bewegt Menschen mit Demenz“ statt, die als Abschlussveranstaltung des Gesamt-Projektes diente. Aus Osnabrück waren die Projektleitungen Philipp Karow und Verena Jahns mit den



Übungsleitenden Olaf Wittkamp, Petra Böske und Marie-Christin Uchdorff sowie Nina Panitz vom LSB Niedersachsen der Einladung des DOSB gefolgt und haben aus dem Teilprojekt der Sportregion Osnabrück Stadt und Land berichtet.

Neben dem Thema „Netzwerkarbeit“, wurden das erarbeitete Kurskonzept, die Schulungs- und Weiterbildungsangebote sowie die Erfahrungen aus den Sportangeboten für Menschen mit Demenz, die bei den Sportvereinen TuS Glane, HpH Bersenbrück, SG Hankenberge-Wellendorf und dem Osnabrücker Sportclub gefördert wurden, vorgestellt.

Weitere Informationen zur Abschlussveranstaltung und zu den weiteren Teilprojekten gibt es auf der Projektseite des **DOSB**.

Bild von KSB Osnabrück-Land zeigt v.r.n.l.: Olaf Wittkamp (KSB Minden-Lübbecke) Marie-Christin Uchdorff (Autorin Kurskonzept, TuS Glane), Verena Jahns (KSB Osnabrück-Land, Projektleitung), Nina Panitz (LSB Niedersachsen), Petra Böske (HpH Bersenbrück und Inklusionsbeauftragte KSB Osnabrück-Land), Philipp Karow (KSB Osnabrück-Land)

OSC startet Bewegungsangebot für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

Im Rahmen des Projekts „Sport bewegt Menschen mit Demenz“ werden Sportvereine aus Osnabrück Stadt und Land bei der Gestaltung und Umsetzung von geeigneten Sport- und Bewegungsangeboten für Demenzerkrankte gefördert und unterstützt.



Der **Osnabrücker Sport Club (OSC)** bietet unter dem Titel „Bewegung nicht vergessen!“ Kurse für Demenzbetroffene und deren Angehörige an. Im November werden 8 Termine unter der Leitung von Physiotherapeuten, Sportlehrern und angehenden Ergotherapeuten angeboten. Alle weiteren Informationen und Kontaktdaten finden Interessierte im Flyer.

Gutschein zur Teilnahme am Demenzsport

Forum “Sport bewegt Menschen mit Demenz” am Welt-

Alzheimertag am 21.09.

Am Welt-Alzheimertag, dem 21. September, findet von 14 – 16 Uhr ein Forum zum Thema „Sport bewegt Menschen mit Demenz“ statt. Das Forum richtet sich an Menschen mit Demenz und Ihre Angehörigen. Die Veranstaltung findet in Präsenz statt, im Clubhaus der TSG Burg Gretesch (Helmut-Stockmeier-Str. 3 in 49086 Osnabrück).



Programm

Prof. Dr. Lüttje: Vortrag zum Thema „Positive Effekte von Bewegung und sportlicher Aktivität“

Marion Schulte: Vortrag & Praktische Übungen aus dem Bereich Yoga

Ingrid Schaal: Vorstellung der Alzheimer-Gesellschaft Osnabrück

Überblick zu konkreten Bewegungsangeboten der Sportvereine in Osnabrück Stadt und Land

Die Anmeldung erfolgt über folgenden Link: <https://www.ksb-osnabrueck.de/projekte/sport-bewegt-menschen-mit-demenz/>

Bei Fragen schreiben Sie gerne eine E-Mail an: jahnsportunddemenz@gmx.de

Am 01. Oktober 2020 startete der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) in Zusammenarbeit mit der Deutschen Alzheimer Gesellschaft das Projekt „Sport bewegt Menschen mit Demenz“,

das vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert wird. Die Sportregion Osnabrück Stadt und Land e.V. nimmt als ein Standort an dem Modellprojekt teil. Ziel ist es bedarfsorientierte Bewegungsangebote für Demenzerkrankte und Ihre Angehörigen zu erstellen.

Sport bewegt Menschen mit Demenz

Der DOSB bietet in Kooperation mit der Deutschen Alzheimer Gesellschaft ein Online-Seminar zum Thema „Wissen, was Demenz ist“ und „Wie ich Menschen mit Demenz begegne“ an. Im Rahmen unseres Modellprojekts in der Sportregion Osnabrück Stadt und Land empfehlen wir interessierten Übungsleitenden eine Teilnahme, um ältere Menschen in den Vereinen zu halten sowie Menschen mit einer beginnenden Demenz und ihren Angehörigen passgenaue Übungsstunden anzubieten. Zudem werden in Kooperation mit dem LSB und dem KSB Harburg-Land weitere Aufbau-Seminare und Weiterbildungen zu spezifischen Themen mit Praxisbezug folgen.



Die Seminare von der Deutschen Alzheimer Gesellschaft finden online in zwei Modulen á zwei Stunden statt. Die Referentinnen verfügen nicht nur über ausgezeichnetes Fachwissen, sondern auch über jede Menge Erfahrung mit Bewegungsgruppen für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen.

Die Teilnahme ist kostenfrei und wird mit einer Urkunde der Deutschen Alzheimer Gesellschaft als „Demenz Partner“

bestätigt.

Termine:

4. und 11. Juni 2021

oder

27. August und 3. September 2021

oder

19. November und 3. Dezember 2021

jeweils von 14 bis 16 Uhr

Zur Anmeldung geht es hier

Das Netzwerk Sport bewegt Menschen mit Demenz wächst!

Am 20.03. fand im Rahmen des Projekts **“Sport bewegt Menschen mit Demenz”** erstmalig ein Forum zum Thema statt. 41 Teilnehmende nutzen den virtuellen Raum, um sich über Beispiele und Ansätze aus der Praxis zu informieren.



Ein Praxis-Impuls kam von Dr. Bettina Arasin. Sie stellte das Modellprojekt „Brelinger Bänke bieten Bewegung“ vor, welches Bewegungsanreize und Verweilmöglichkeiten im öffentlichen Raum geschaffen hat. In ehrenamtlicher Arbeit entstanden mehrere Bänke, die in Brelingen aufgestellt wurden. Bewegungstafeln bieten zudem Übungsanleitungen für Jung und Alt.

Olaf Wittmann berichtete von seinen Erfahrungen, die er als Sportreferent im KSB Minden-Lübbecke im Rahmen eines Projekts **“Sport und Demenz”** gesammelt hat. Seine Beispiele aus der

Vereinspraxis, die von Radtouren über Wanderungen, Schwimm- und Ruderangeboten bis hin zu Gruppenreisen berichteten, boten den Teilnehmenden sehr anschauliche Einblicke. Sein Fazit: "Es geht!" Gelingensbedingungen sind seiner Ansicht nach Netzwerke vor Ort sowie engagierte und qualifizierte Übungsleitende.

Die gesammelten Eindrücke wurden anschließend in Kleingruppen für einen Austausch genutzt, so dass weitere Ideen gesammelt werden konnten, die auch für das Osnabrücker Projekt hilfreich sind. Zudem wurde von den Beteiligten signalisiert, dass ein regionales oder evtl. niedersachsenweites Netzwerk zum Thema Sport und Demenz ein nachhaltiger oder zumindest aktuell sehr förderliches Instrument sein kann, um mehr Bewegungsangebote für demenziell Erkrankte zu schaffen und zu etablieren.

Foto: DOSB

Was ist eigentlich Demenz?

Im Rahmen des Projekts Sport bewegt Menschen mit Demenz möchte die Sportregion Osnabrück Stadt und Land aufmerksam machen sowie die Sportvereine sensibilisieren und informieren. Zu Monatsanfang wird ein interessanter Artikel verfasst, der das Thema Sport und Demenz aufgreift. Den Anfang macht der Eintrag "Was ist eigentlich Demenz?"



Zudem findet am 20.03. erstmalig in Niedersachsen ein Forum Sport bewegt Menschen mit Demenz statt. Die Teilnahme ist kostenlos. Die Einladung richtet sich an Sportvereine, Übungsleitende, sowie Akteure und Institutionen außerhalb des Sports, wie Pflegeeinrichtungen, Engagierte in der Seniorenarbeit und Akteure, die sich mit dem Thema Demenz

beschäftigen. Auch Angehörige sind eingeladen an der Veranstaltung teilzunehmen. Hier gehts zur Anmeldung.

Foto: LSB NRW

Save the Date „Sport bewegt Menschen mit Demenz“

Durch die Corona-Pandemie und die damit verbundenen Maßnahmen ist die Lebenssituation von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen zusätzlich zu den durch die Erkrankung ohnehin vorhandenen Barrieren eingeschränkt. Mit dem Modellprojekt „Sport bewegt Menschen mit Demenz“ möchte der federführende Kreissportbund Osnabrück für die Sportregion Osnabrück-Stadt und Land e.V in diesem Jahr das Thema Sport und Demenz in den Fokus nehmen. Neben bedarfsorientierten Bewegungsangebote für Demenzerkrankte und Ihre Angehörigen ist die Vernetzung von Institutionen, Einrichtungen, Angehörigen und Sportvereinen ein zentraler Aspekt. Das Osnabrücker Projekt orientiert sich dabei an der nationalen Demenzstrategie und möchte Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz fördern, ein regionales Netzwerk unterstützen und einen Beitrag zur Sensibilisierung der Öffentlichkeit zum Thema Demenz leisten. Am 20. März sind neben Sportvereinen und Übungsleitenden alle Interessierten Bürgerinnen und Institutionen eingeladen an einem 1. Online-Forum „Sport bewegt Menschen mit Demenz“ in der Sportregion Osnabrück-Stadt und Land teilzuhaben.



Das erste Forum „Sport bewegt Menschen mit Demenz“ findet am 20. März von 10:00 – 13 Uhr online statt. Informationen zum

Programm und zur Anmeldung werden auf www.ksb-osnabrueck.de veröffentlicht.

Informationen zum Projekt

Sport bewegt Menschen mit Demenz

Das **DOSB-Projekt** "Sport bewegt Menschen mit Demenz hat sich zum Ziel gesetzt", die Sportvereine in Deutschland demenzfreundlich zu machen – gefördert durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) und in Zusammenarbeit mit der Deutschen Alzheimer Gesellschaft. Die Sportregion Osnabrück-Stadt und Land ist einer von bundesweit vier Modellstandorten.

Interessierte sind herzlich eingeladen einen Beitrag zu leisten und ihre Perspektive und ihre Ideen einzubringen. Diese sollen in einem virtuellem Auftaktworkshop als ergänzende Grundlage für die Projektplanung und Gestaltung von Maßnahmen einfließen. Ein erster Austausch im Rahmen einer Interessensbekundung und Kontaktaufnahme kann per Email an [philipp.karow@ksb-osnabrueck](mailto:philipp.karow@ksb-osnabrueck.de) oder telefonisch unter 0541 600 179 64 erfolgen.

Der Vereinssport in der Region wird demenzfreundlich – Projektschritte

- In einem ersten Schritt erarbeiten der **DOSB** und die Deutsche Alzheimer Gesellschaft gemeinsam was Sportvereine vor Ort tun können, um für Menschen mit

Demenz ein Ort zu werden, an dem sie weiter Teil der Gesellschaft sein können und wie der Verein auch zum Ort der Unterstützung für Angehörige werden kann. Gleiches gilt zunächst für das Projekt in der Sportregion Osnabrück Stadt und Land. Neben der inhaltlichen Aufbereitung unter Berücksichtigung der wissenschaftlichen Leitlinien sollen Handlungsempfehlungen erarbeitet werden und Ideen entwickelt werden, die eine Umsetzung von Angeboten in der Praxis auch während der Pandemie ermöglichen.

- Der zweite Schritt geht in die Praxis und in die Regionen. Es werden Ressourcen, Praxisbeispiele, bestehende Kooperationen und Angebote abgefragt und Unterstützungsbedarfe ermittelt. So zeigt sich was Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen, aber auch Sportvereine und Übungsleitende tatsächlich brauchen. In der Sportregion Osnabrück Stadt und Land sollen zudem mindestens fünf Vereine fachlich und finanziell unterstützt, um Zielgruppen-orientierte Angebote zu erproben. Zudem wird sich der thematische Schwerpunkt auch in den Bildungsangeboten und Veranstaltungen in der Sportregion wiederfinden. Den Auftakt macht hier die **ÜL-Fortbildung Sport und Demenz** am 30.01.2021.
- Ab Herbst 2021 beginnt der dritte Schritt. Dann sollen die Ergebnisse verbreitet werden und die Sportvereine in ganz Deutschland erreichen. Auch Informationen aus den anderen Modellprojekten vom Deutschen Turner Bund (DTB), Deutschen Tisch-Tennis-Bund (DTTB) und dem LSB NRW werden einfließen. Im Sinne der Nachhaltigkeit soll in die Sportregion Osnabrück Stadt und Land ein "Runder Tisch" entstehen, der auch über den Projektzeitraum 31.12.2021 hinaus fortbestehen soll.

Ansprechpartner im Projekt und Mitglieder der Projektsteuerungsgruppe sind Verena Jahns (Projektleitung), Jutta Schlochtermeyer (Inklusionsbeauftragte SSB Osnabrück), Stefanie Heilig (Vorstand KSB Osnabrück-Land), Philipp Karow

(Sportreferent), Ralf Dammermann (Geschäftsführer SSB Osnabrück), Nina Panitz (LSB Niedersachsen). Weitere Informationen zum Projekt werden auf der Projektseite veröffentlicht

<https://www.ksb-osnabrueck.de/projekte/sport-bewegt-menschen-mit-demenz/>