

# Herzlich Willkommen zum **FACHTAG**

## Sport & Bewegung trotz(t) Demenz



# „Sport und Bewegung trotz(t) Demenz“

- Idee und Konzept
- Bausteine und Durchführung
- Ergebnisse und Ausblick

des bayernweiten Projekts.

Projektgruppe des Landesverbandes:

- **Silke Grotkasten** (Staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, Diplom-Sportlehrerin)
- **Gerd Miehling** (Dipl.-Sportlehrer, Dipl.-Psychogerontologe)
- **Gerhard Wagner** (Dipl. Sozialpädagoge, Projektleitung)



# Annahmen, Erfahrungen, Beweggründe

- Demenz führt häufig zum Verlust sozialer Kontakte bis hin zur sozialen Isolation des Betroffenen
  - Teilhabe und Inklusion erfordern Wissens- und Einstellungsveränderungen des Umfeldes
  - In der Bewegung erleben Menschen mit Demenz Kompetenz und Vertrautes
  - Es fehlt an passenden sozialen Begegnungs- und Bewegungsmöglichkeiten gerade für Menschen in einer frühen Phase
- *ab 2013 Bildung einer Projektgruppe und Entwicklung eines Konzeptes*



# Konkretere Ideen

- Verknüpfung von Sport- und Demenzbereich (Kooperationsgespräche mit BLSV)
  - Es fehlt an Kursleitungen, die in beiden Bereichen kompetent sind (deshalb sind zuerst Kursleiter-schulungen nötig)
  - Beratung, Unterstützung und finanzielle Förderung von Trägern der Bewegungsangebote, die von den KursleiterInnen initiiert wurden
  - Prävention wurde als weitere Zielsetzung aufgenommen
- *12/2014 Projektvorstellung im Vergabeausschuss*



# Bayernweites Modellprojekt

## „Sport und Bewegung trotz(t) Demenz“

Modellvorhaben nach § 45 c SGB XI zur Erprobung neuer Versorgungskonzepte und Versorgungsstrukturen insbesondere für demenzkranke Pflegebedürftige  
Projektlaufzeit 05/2015 - 04/2020



"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



# Projektbausteine

## 1. Qualifikation von KursleiterInnen

- Grundkonzept mit 40 Fortbildungseinheiten à 45 Minuten
- Inhalte: Vermittlung von Hintergrundwissen zur Demenz, Theorie und Praxis zu geeigneten Übungseinheiten, zweckmäßige Rahmenbedingungen
- Hauptzielgruppe: Übungsleiter der Sportverbände und Fachkräfte der Altenpflege und sozialen Arbeit
- Im ersten Projektabschnitt Planung von 15 Seminaren

## 2. Entstehung und Etablierung von demenzsensiblen Sport- und Bewegungsangeboten

- Konzeptionelle Entwicklung geeigneter Bewegungsangebote
- Unterstützung der Kooperationspartner bei Aufbau, Umsetzung und Bekanntmachung der Angebote
- Finanzielle Unterstützung modellhafter Angebote
- In erster Projektphase Entstehung von 15-20 Angeboten wünschenswert



# Projektbausteine

## 3. Vernetzung und Öffentlichkeitsarbeit

- Bildung eines landesweiten Aktionsbündnisses „Sport und Bewegung trotz(t) Demenz“ mit allen Kooperationspartnern
- Regelmäßige Austauschtreffen, um das Angebot qualitativ weiterzuentwickeln und zu verbreitern
- Einrichtung einer gemeinsamen Internetpräsenz
- Gemeinsame Öffentlichkeitsarbeit mit mindestens zwei bayernweiten Veranstaltungen im Projektverlauf
- Beratung und Information der Kooperationspartner zur Thematik Demenz und zur Angebotsentwicklung
- Information der Teilnehmer in den Bewegungsangeboten durch die Kursleitungen über weiterführende Hilfen in der Region



# Projektbausteine



## 1. Qualifikation von KursleiterInnen

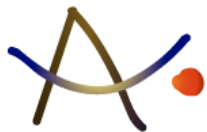
- Schulungsinhalte
- Ergebnisse und Ausblick

## 2. Entstehung und Etablierung von demenzsensiblen Sport- und Bewegungsangeboten

- Gestaltung eines Programms
- Realisierung regionaler Angebote
- Nachhaltigkeit und Ausblick

## 3. Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung

- Bewerbung des Projekts, Kooperationen und Vernetzung, Homepage, Vorträge und Veröffentlichungen
- Ergebnis und Ausblick





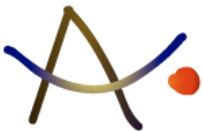
# 1. Qualifikation von KursleiterInnen - *Schulungsinhalte*

- Verknüpfung von Theorie und Praxis
- Wissensvermittlung des Krankheitsbilds „Demenz“
- Menschen mit Demenz verstehen, ihnen begegnen und mit ihnen kommunizieren; Erfahrungsaustausch der TN
- Rahmenbedingungen, Finanzierung und rechtliche Grundlagen zur Durchführung eines Bewegungsangebots
- Motorische Hauptbeanspruchungsformen und deren Bedeutung für den alternden Menschen
- Praktische Übungen zur Schulung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination
- Praktische Übungen zur Körper- und Sinnesschulung
- Musik und Tanz, Rhythmus und Gesang



# 1. Qualifikation von KursleiterInnen - *Ergebnisse*

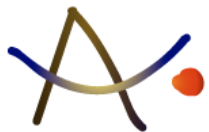
- Erstes Seminar im Oktober 2015 in Rummelsberg mit 14 TN
- 15 Schulungen bis März 2018
- Flächendeckend in allen Regierungsbezirken
- Teilnehmer insgesamt: 220 Personen, davon ca. 45% aus dem Pflegebereich, ca. 55% aus dem Sportbereich
- Gruppenklima – soziale Interaktion
- Durchwegs sehr positive Bewertungen der Schulungen
- Etablierung der Fachaustausch-Treffen



# 1. Qualifikation von KursleiterInnen - *Ausblick*

- Fortführung der Schulungsangebote
- Förderung des Austauschs der KursleiterInnen untereinander
- „Refresher-Kurse“

**weiter so !**



# Projektbausteine



## 1. Qualifikation von KursleiterInnen

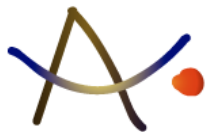
- Schulungsinhalte
- Ergebnisse und Ausblick

## 2. Entstehung und Etablierung von demenzsensiblen Sport- und Bewegungsangeboten

- Gestaltung eines Programms
- Realisierung regionaler Angebote
- Nachhaltigkeit und Ausblick

## 3. Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung

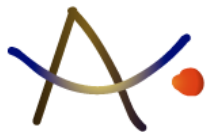
- Bewerbung des Projekts, Kooperationen und Vernetzung, Homepage, Vorträge und Veröffentlichungen
- Ergebnis und Ausblick



## 2. Entstehung und Etablierung demenzsensibler Sport- und Bewegungsangebote

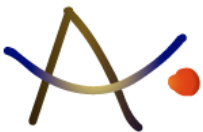
### - *Gestaltung eines Programms* -

- Gruppenzusammensetzung – Inklusion – Prävention
- Kursleitung (1+1) agiert bedürfnisorientiert
- Rahmenbedingungen
- Klare Struktur, Rituale im Ablauf, gute sprachliche Anleitung, einfach nachvollziehbare Übungs- und Spielformen
- Regelmäßigkeit ohne langfristige Bindung
- TN- zentrierte Gestaltung und Finanzierung
- Geldwerte Projektmittel als Anschubfinanzierung
- Regelmäßiger Erfahrungsaustausch mit den Kursleitern



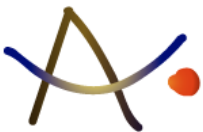
## 2. Entstehung und Etablierung demenzsensibler Sport- und Bewegungsangebote – - *Realisierung folgender regionaler Angebote* -

- 23 Gruppen sind mittlerweile bayernweit gelistet, einige befinden sich in der Planung
- Bewegungsangebote für Menschen mit (und ohne) Demenz, darunter auch:
  - Klettern mit Toprope Sicherung
  - Therapie-E-biken auf dem Tandem
  - Wandern
  - Tanzen
  - Gymnastik für Körper und Geist
- Fördernde und hemmende Faktoren beim Aufbau einer Bewegungsgruppe



## 2. Entstehung und Etablierung demenzsensibler Sport- und Bewegungsangebote – - *Nachhaltigkeit und Ausblick* -

- Klärung und Verbesserung der finanziellen Rahmenbedingungen: Kontaktaufnahme mit Kostenträgern aus Prävention und Rehabilitation
- Sensibilisierung und Entwicklung fördernder Rahmenbedingungen in Zusammenarbeit mit den potentiellen Trägern demenzspezifischer Angebote zur Unterstützung der engagierten Kursleiter
- Erstellung eines „Handlungsleitfadens“
- Entwicklung von weiteren Hilfsmitteln zur Gründung von Bewegungsangeboten
- Ermutigung und Motivation von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen, an lokalen Angeboten teilzunehmen mit Unterstützung des relevanten Umfelds vor Ort.



# Projektbausteine



## 1. Qualifikation von KursleiterInnen

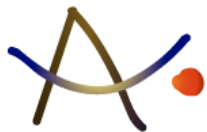
- Schulungsinhalte
- Ergebnisse und Ausblick

## 2. Entstehung und Etablierung von demenzsensiblen Sport- und Bewegungsangeboten

- Gestaltung eines Programms
- Realisierung regionaler Angebote
- Nachhaltigkeit und Ausblick

## 3. Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung

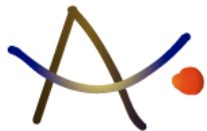
- Bewerbung des Projekts, Kooperationen und Vernetzung, Homepage, Vorträge und Veröffentlichungen
- Ergebnis und Ausblick





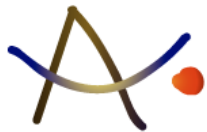
### 3. Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung – - *Bewerbung des Projekts, Homepage, Vorträge, Veröffentlichungen* -

- Homepage – eigenes Logo – Ankündigungen und Info
- Projektvorstellung und Vorträge bei diversen Kooperationspartnern
- Projektberichte, z.B. im bayernsport, Bayernturner
- Workshop „Sport und Bewegung trotz(t) Demenz“ beim Seniorensporttag
- Regionale Zeitungen – Berichte über KL-Schulungen
- Fachaustausch – Kontakt zu den KL
- Kursleiterbörse
- Heutiger Fachtag



### 3. Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung – - *Kooperationen* -

- Bayerischer Landessport-Verband BLSV
- Bayerischer Turnverband BTU
- Bezirksverbände des BLSV, Seniorenvertreter
- Seniorenfachstellen der Landratsämter
- Landesseniorenvertretung in Bayern LSVB
- Regionale Alzheimer Gesellschaften
- Gerontopsychiatrische Fachkoordination Mittelfranken
- Angehörigenberatung Nürnberg e.V.
- Träger von Sportangeboten (z.B. Pflegeheime, Sportvereine)



### 3. Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung – - *Ausblick* -

- Weitere Nutzung und Vertiefung der bisher aufgebauten Strukturen
- Sensibilisierung und Motivierung der Trägerorganisationen zur Schaffung demenzspezifischer Bewegungsangebote
- Sensibilisierung und Motivierung von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen zur Teilnahme an lokalen Angeboten
- Entwicklung von Flyern, Plakaten, Handlungsleitfaden
- Veröffentlichung von Mut machenden Best-Practice-Angeboten in Fachzeitschriften aus Sport und Pflege
- Fachaustausch beibehalten
- Weiterer Fachtag am Ende des Projekts 2020 geplant



# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



[Startseite](#) > [Wir für Sie](#) > [Projekte](#) > [Sport und Bewegung trotz\(t\) Demenz](#)

## Sport und Bewegung trotz(t) Demenz

### Fortbildungen

### Projekte

[Menschen mit Demenz im Krankenhaus](#)

### [Sport und Bewegung trotz\(t\) Demenz](#)

### Aktuelles

### [Projektziele und -bausteine](#)

### [Konzept](#)

### [Kursleiterseminare – Termine und Anmeldung](#)

### [Kursleitervermittlung](#)

### [Regionale Angebote](#)

### [Links](#)

[Leben mit Demenz in der Kommune](#)

[Informationstage in Bayern](#)

### Allgemeine Informationen zum Projekt

#### Laufzeit

Mai 2015 – April 2020

#### Träger

Deutsche Alzheimer Gesellschaft, Landesverband Bayern e. V., Selbsthilfe Demenz, Frauentorgraben 73, 90443 Nürnberg

#### Ansprechpartner/Projektleitung

Deutsche Alzheimer Gesellschaft Landesverband Bayern e.V., Selbsthilfe Demenz

Gerhard Wagner, Projektleitung und Geschäftsführer des Landesverbandes

Frauentorgraben 73

90443 Nürnberg

Tel: 0911 - 44 66 784

Fax: 0911 - 27 23 501

E-Mail: [wagner@alzheimer-bayern.de](mailto:wagner@alzheimer-bayern.de)

Internet: [www.alzheimer-bayern.de](http://www.alzheimer-bayern.de)

#### Förderer

Festhalten,  
  
was verbindet.  
Bayerische Demenzstrategie

gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit und Pflege  