



Foto: privat

## Was sonst noch läuft...

Fotos:  
Michael Uhlmann  
www.uhlensee.de

# 10 Jahre

### 2009 beim Start...

des Programms waren zehn Menschen mit Früh- demenz dabei. Das Programm für das 2. Halbjahr umfasste fünf Tagesveranstaltungen und zwei Testtermine für ein neues Halbtagesangebot ab 2010:

- 26. Aug. Tagesausflug in das Ruhrgebiet
- 30. Sept. Tagesfahrradtour und Ausflug in die Region für die Nichtfahrradfahrer
- 28. Okt. Informationsfahrt zu dem LVR-Klinikum Essen
- 25. Nov. Sportvormittag und Kunstmittag
- 02. Dez. Workshop und Festveranstaltung „1 Jahr Aktivitätsprogramm“
- 8./15. Dez. „Sport und Talk“

2014 feierte das Programm seinen fünften Geburtstag. Inzwischen waren schon vierzig Familien dabei und in dem Jahr fanden 185 Aktivitäten in Gruppen statt.

2019 Die Zahl der Aktiviäten und Teilnehmer ist weiter stetig gestiegen: In den letzten Jahren gab es z.B. jährlich mehr als 300 Aktivitäten in Gruppen und mehr als 90 Familien nahmen an den Aktivitäten teil. Auch die Zahl der Engagierten und Unterstützer ist erheblich gewachsen!



#### Qualitätszirkel für Sportübungsleiter/innen und Sportbegleiter/innen für Bewegungsangebote für Menschen mit Demenz

In Zusammenarbeit mit dem Kreissportbund Minden-Lübbecke Arbeitstreffen am 8. November

#### Planungstreffen Aktivitätsprogramm 1. Halbjahr 2020 am 27. September

#### Info-Veranstaltungen zum Thema Demenz und zu Aktivitäten des Vereins:

Dr. phil. Harriet Heier • 0571-9742969  
heier@leben-mit-demenz.info

#### Ansprechpartner Aktivitätsprogramm für Menschen mit (Früh-) Demenz und ihre Familien

Hartmut Schilling • 0571-6483546  
schilling@leben-mit-demenz.info

#### Wenn Sie unsere Arbeit fördern möchten

Verein Leben mit Demenz  
Sparkasse Minden-Lübbecke  
IBAN: DE82 4905 0101 0040 1118 66  
BIC: WELADED1MIN  
Stichwort „Aktiv leben“

#### Leben mit Demenz

Alzheimergesellschaft  
Kreis Minden-Lübbecke e.V.  
Goethestr. 42, 32427 Minden  
Tel. 0571-9742967, Fax 0571-9742968  
www.leben-mit-demenz.info  
post@leben-mit-demenz.info  
Dr. phil. Harriet Heier 1. Vorsitzende  
Christina Gerhardt 2. Vorsitzende  
Monika Sander 3. Vorsitzende

#### Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Frühdemenz im Kreis Minden-Lübbecke

Leben mit Demenz – Alzheimergesellschaft  
Kreis Minden-Lübbecke e. V.  
Kontakt: Hartmut Schilling  
Goethestr. 42, 32427 Minden  
Tel. 0571-9742969  
schilling@leben-mit-demenz.info



# 2019

2. Halbjahr

# 10 Jahre

## Aktivitäts Programm

für Menschen mit (Früh-)Demenz und ihre Familien



**Leben mit Demenz**  
Alzheimergesellschaft  
Kreis Minden-Lübbecke e.V.  
www.leben-mit-demenz.info



Gefördert von:

Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE  
DER PFLEGEKASSEN





Zusammen sind wir weniger allein!



## 10 Jahre Aktivitätsprogramm

Im Januar 2009 startete das Programm unter dem Titel „Zusammen sind wir weniger allein“ als Pilotprojekt mit Teilnehmern aus zwei Mindener Gesprächskreisgruppen für Menschen mit Demenz im Frühstadium. Ziel war es, für Demenzerkrankte im Frühstadium Angebote zu schaffen, die erstens die vorhandenen Fähigkeiten und die sozialen Kontakte fördern und die Isolation und Vereinsamung verhindern und die zweitens die Angehörigen entlasten sollten.

Los ging es im ersten Jahr mit einer Tagesaktivität pro Monat. Zu dem Zeitpunkt haben wir vieles probiert, um herauszufinden, was geht. Die folgenden Jahre waren ein ständiges Lernen und Entdecken, was alles noch geht! Durch den Blick auf die Menschen, die an dem Programm teilnehmen, war (und ist) das Programm ständig im Fluss. Es entstanden neue Angebotsformen wie z.B. Halbtages- und Mehrtagesfahrten und neue Formate wie z.B. Aktivitäten in kleinen Gruppen und insbesondere auch die Einzelbegleitungen.

Schnell hat sich auch der Teilnehmerkreis erweitert. Schon früh äußerten Angehörige den Wunsch, ebenfalls an Aktivitäten teilnehmen zu können: „Wir wollen auch so schöne Sachen machen!“. Seitdem sind Aktivitäten mit Angehörigen und Gästen eine Selbstverständlichkeit. Noch relativ neu sind Angebote, die nur für Angehörige gedacht sind, z.B. die Stammtischtreffen.

Zehn Jahre Aktivitätsprogramm – eine Erfolgsgeschichte, die zeigt, was alles geht: Auch mit Demenz ist ein aktives Leben weiter möglich! Es ist gelungen, für Menschen mit Frühdemenz und ihre Familien Perspektiven zu schaffen und ein neues Bild von Demenz zu zeigen: Es gibt noch die guten Dinge des Lebens – trotz Demenz! Zu diesem Erfolg haben viele Menschen und Institutionen, zahlreiche lokale und regionale Netzwerkpartner beigetragen. Sie haben uns in vielfältiger Weise unterstützt und dafür bedanken wir uns sehr herzlich! Gemeinsam ist es gelungen, vielfältige Angebote zu schaffen, die der besonderen Lebenssituation der Menschen mit Frühdemenz und ihren Familien entsprechen.

Wir wünschen uns, dass unsere gemeinsame Geschichte gut weitergeht!

## Informationen zu Aktivitäten und Gruppen

*Dieses Faltblatt stellt in kompakter Form das Aktivitätsprogramm für Menschen mit (Früh-)Demenz und ihre Familien im zweiten Halbjahr 2019 vor. Es gibt einen Überblick über die Aktivitäten und dient als Orientierungshilfe.*

*Zu diesem Faltblatt gehört ein „Tandem-Partner“: das Faltblatt „AktivitätsKalender“, das in klassischer Form alle Aktivitäten auf-führt, die im 2. Halbjahr stattfinden und das der konkreten Planung dient.*

*Ausführliche Informationen zu den Angeboten finden Sie im Internet: [leben-mit-demenz.info](http://leben-mit-demenz.info)*

### Aktivitäten mit einer Begleitperson, in Minigruppen (z.B.)

- Einzelradfahren (mit einer Begleitperson mit dem eigenen Rad oder mit dem Tandem)
- Schwimmen
- Walking

### Aktivitäten/Veranstaltungen für Teilnehmer der Gruppen

- Einzel-, Sonder- und Traditionsveranstaltungen (z.B.)
- Mehrtagesradtouren in kleiner Gruppe
- Aktiv-Reisen
- Schätze eines Jahres

Kontakt:  
Hartmut Schilling • 0571-6483546

### Gruppen, die sich saisonal, quartalsweise oder jährlich treffen

**Lust am Walken („Hase“-Gruppe)**  
Sich im Winter mit und ohne Stöcke an der frischen Luft bewegen  
Marianne Henne • 0571-48273

**Feierabendradtouren**  
In Kooperation mit dem ADFC Kreisverband Minden-Lübbecke  
Wolfgang Weber • 0571-84460

**Radtouren in kleiner Gruppe Bad Oeynhausen**  
Wolfgang Weber • 0571-84460  
**Lübbecke**  
Karl-Heinz Hülsmann • 05742-2559

**Minden**  
Eberhard Maskus • 0571- 35191

**Mit dem Kanu unterwegs**  
In einer kleinen Gruppe auf der Weser  
In Koop. mit dem Kanu Klub Minden  
Hartmut Schilling • 0571-6483546

**Männer-Kochgruppe für pflegende Angehörige**  
In Zusammenarbeit mit den Landfrauen Lübbecke  
Ulla Moser • 0571-40515682

**Angehörigen Ehemaligentreffen**  
Monika Sander • 05734-7442

### Gruppen, die sich monatlich bzw. wöchentlich treffen

**Gemeinsam bewegen wir uns lieber...!**  
Wöchentliches Bewegungsangebot gemeinsam mit Angehörigen  
**Bad Oeynhausen**  
Kathrin Dietrich • 05732-740644

**Minden**  
Hartmut Schilling • 0571-6483546

**Lust am Walken („Igel“-Gruppe)**  
Sich mit und ohne Stöcke an der frischen Luft bewegen  
Marianne Henne • 0571-48273

**Lust am Wandern**  
„Nach dem Essen sollst du ruhen oder 1000 Schritte tun!“  
Ute Rodenberg • 0571-9424525

**Dienstags unterwegs**  
„Runter vom Sofa, hinein ins Leben!“  
**Bad Oeynhausen**  
Marianne Krebs • 05731-1864184  
**Lübbecke**  
Susanne Windhorst • 05741-600696  
**Minden**  
Doris Kaase • 0571-9733731

**Steinbildhauerei & modellieren in Ton**  
mit Steinbildhauermeister Peter Medzech  
Ulla Moser • 0571-40515682

**Singen macht Spaß!**  
Ein Treff für alle, die Freude daran haben, gemeinsam zu singen.  
Doris Kaase • 0571-9733731

**Die Montagsfrauen**  
Ein Treff für Frauen, bei denen eine Demenz im Frühstadium festgestellt wurde  
Doris Kaase • 0571-9733731

**D-Treff Minden**  
Ein Treff für Menschen, bei denen eine Demenz im Frühstadium festgestellt wurde  
Doris Kaase • 0571-9733731

**Mindener Kaffeekränzchen**  
Für Angehörige & Menschen mit Demenz  
Ulla Moser • 0571-40515682

**Angehörigen Stammtisch(e)**  
Kontakte knüpfen und pflegen, Herzlichkeit und Wärme tanken, Mut bekommen...  
**Gruppen Bad Oeynhausen, Lübbecke und Minden**  
Doris Kaase • 0571-9733731

**Angehörigen Stammtisch FTD**  
Ein Treff für Angehörige, deren Partner/in und/oder deren Mutter/Vater an einer frontotemporalen Demenz erkrankt ist.  
Doris Kaase • 0571-9733731