

Alzheimer Gesellschaft Aschaffenburg e.V.

Wandern mit und ohne Demenz - "gelebte Netzwerkarbeit"

- Sport- und Wandervereine können für die Belange von Menschen mit Demenz sensibilisiert werden
- Vernetzung der getrennten Bereiche Soziales und Sport durch lebendige Netzwerkarbeit - "Tandemarbeit"
- Nachhaltigkeit soll erreicht werden durch langfristige Angebote von Vereinen in Kooperation mit Selbsthilfeorganisationen
- Gewinn für beide Partner: Vereine erreichen neue Zielgruppen

Für die Menschen bedeutet es:

- Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindes

- Verbesserung der Bewegungsverhältnisse
- Stärkung von Koordination, Ausdauer, Entspannung und der Gemeinschaft

Wie hilft "Wandern" Menschen mit Handicaps und ihren Angehörigen?

- Wandern fördert die körperliche Gesundheit - Herz, Kreislauf, Ausdauer, Gleichgewicht, Gangsicherheit und Gehfähigkeit, verbessert die Mobilität
- Wandern fördert die geistige Gesundheit - Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Konzentration, Orientierung
- Wandern fördert die seelische Gesundheit - Freude, Ausgeglichenheit, erhöht das Selbstwertgefühl
- Wandern kann Symptome der Demenz wie Unruhe, Umherlaufen, gestörter Wach-Schlafrhythmus mildern
- Wandern ermöglicht Teilhabe am öffentlichen Leben, schafft Abwechslung im Alltag, aktiviert und fördert die Lebensqualität- und Freude
- Wandern gibt das Gefühl ein aktives Mitglied einer Gruppe zu sein und bindet in ein soziales Miteinander ein

Alzheimer Gesellschaft Aschaffenburg e.V.

Friederike Platzek

November 2016