

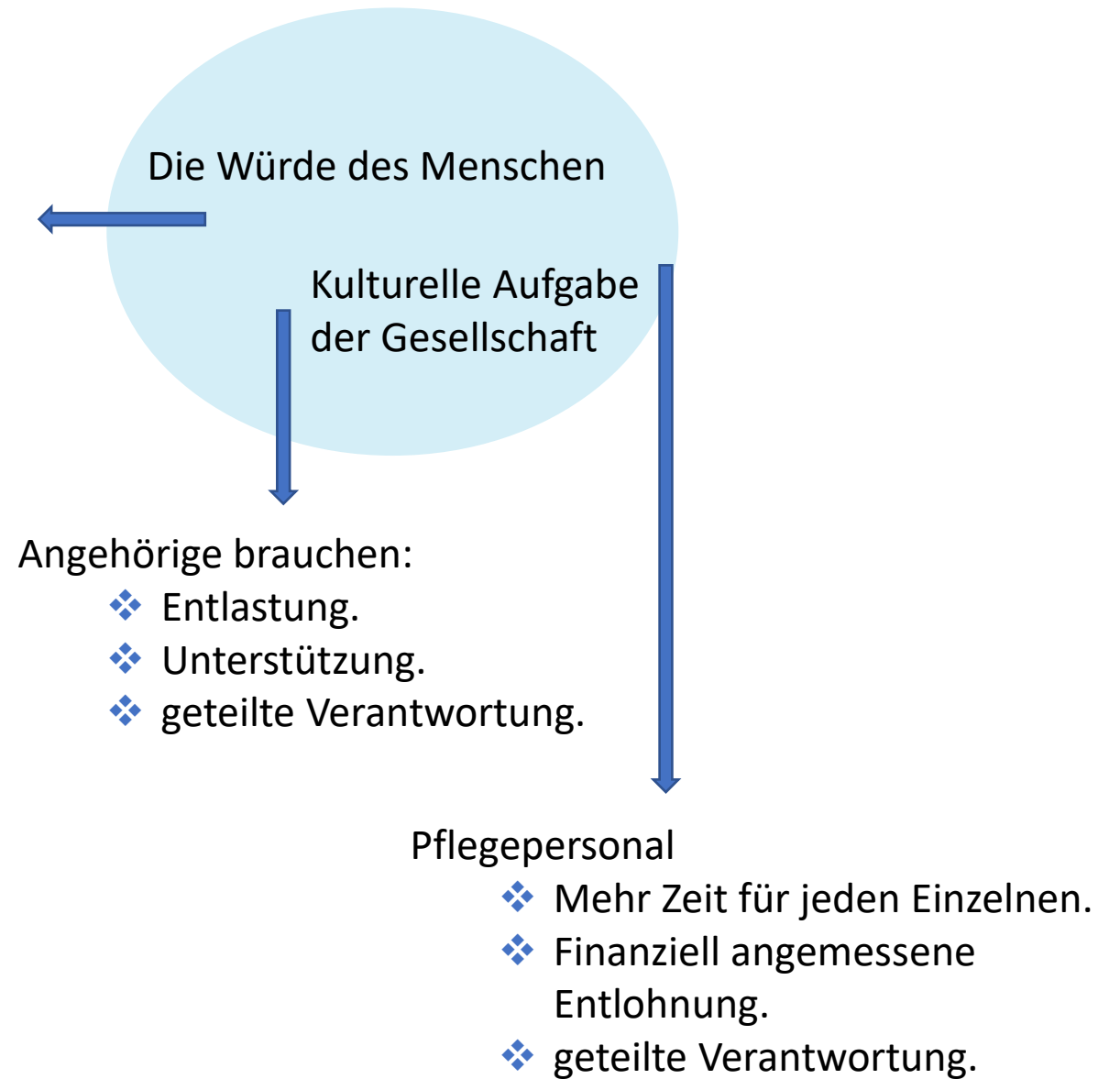
1. Forum Sport bewegt Menschen mit Demenz



Ein Recht auf Demenz – Thomas Klie

- ❖ Heißt: **Demenz als Lebensform zu akzeptieren.**
- ❖ Bedeutet : **Bedingungen zu schaffen, die die Würde des Menschen erhält.**

Soziale Interaktionen und
Anteilnehmende Aufmerksamkeit



Was bewirkt die Bewegung

Bewegung beeinflusst durch erhöhten Sauerstoff- und Nährstofftransport die ***Plastizität des menschlichen Gehirns***.

Bewegung hat ***positive Effekte*** auf die Paarbeziehung und Beziehungen zu den pflegenden Angehörigen.

Bewegung wirkt ***der Vereinsamung entgegen*** und verlangsamt so den sozialen Rückzug.

Aufbau einer Bewegungseinheit



- ❖ Herzkreislauf Training
- ❖ Dual Tasking Aufgaben
- ❖ Gleichgewicht und Koordination
- ❖ Allgemeine Beweglichkeit
- ❖ Stärkung der Muskulatur

Die Idee:

Das Dorf braucht Bänke zur Begegnung draußen.

Die Bänke sollen zur gemeinsamen Aktion einladen.

Das Angebot soll flexibel sein.

Viele unterschiedliche Menschen sollten mit dem Angebot erreicht werden.

Bänke bieten Bewegung

Zuerst sind da die Bank-Bau-Teams „Bänker“



Dann wurden die Stehlen aus recyceltem Material gebaut.



Trainingsanleitung



Pressefoto und Artikel



Tag der Deutschen Einheit

Eine Boulbahn wird eröffnet.

Sechs kleine Ausstellungen in
privaten Gärten.



Genutzt von alt und jung



Fit in den Frühling

*Wenn ich einen grünen
Zweig im Herzen trage,
wird sich der Singvogel
darauf niederlassen.*

Knie beugen und strecken Kräftigung der Rückenmuskeln

Hinter dem Stuhl stehen und sich mit beiden Händen an der Lehne festhalten.

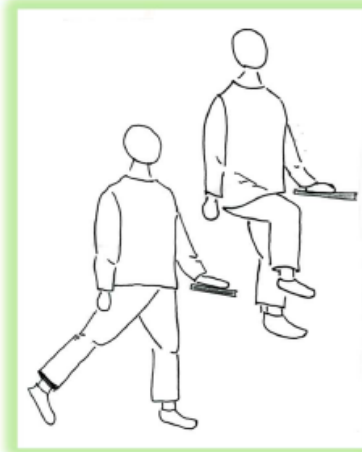


Langsam die Knie beugen und das Gesäß nach hinten schieben. Den Blick nach vorne richten. Fuß und Knie bleiben in einer senkrechten Linie übereinander.

Einmal durchatmen, wenn du wieder in der Aufrichtung bist. Mindestens 5x die Kniebeugen durchführen.

Hüfte beugen, strecken, dehnen

Neben dem Stuhl stehen und sich mit einer Hand an der Lehne festhalten.



Das Knie so weit wie möglich in Richtung Brust bewegen. Dabei bleibt der Oberkörper aufgerichtet. Das Bein senken und nach hinten führen. Nur mit der Fußspitze den Boden berühren. Einen kleinen Moment verharren, Oberschenkel und Leiste dehnen.

Ein Bein mindestens 10x anheben und strecken. Für das Training mit dem anderen Bein die Seite des Stuhls wechseln.

Übungsset 1



Kräftigung des seitlichen Oberschenkels



Hinter dem Stuhl stehen und sich mit beiden Händen an der Lehne festhalten.

Das Bein gestreckt zur Seite bewegen. Die Fußspitze bleibt nach vorne gerichtet.

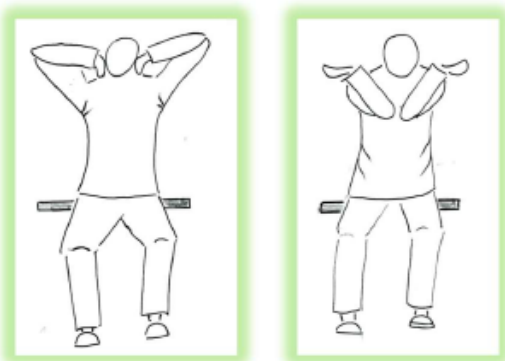
Ein Bein mindestens 10x nacheinander anheben, danach wechseln.

Die Übung wird intensiver, wenn du das Bein in der angehobenen Position einen kurzen Moment hältst und im Standbein eine Kniebeuge machst.

Vielfältig und einfach umsetzbar

Atemübung 1

Auf dem Stuhl sitzen, die Arme hängen entspannt neben dem Körper.



Die Arme über die Seite heben und die Handrücken an die Ohren legen, dabei einatmen.

Die Ellbogen vor dem Magen zusammenführen, Hände wie Schalen nach oben öffnen, dabei die Ausatmung verlangsamen und verstärken.

Die Übung 3x wiederholen.

Dann den Atem ruhig fließen lassen und spüren wie sich die Atmung vertieft hat.

Atemübung 2

Auf dem Stuhl sitzen. Die rechte Hand auf die rechte Schulter legen und den Ellenbogen anheben, die linke Hand an das rechte Knie von außen anlegen.



Den angewinkelten Arm nach hinten führen, sodass eine Rotation der Wirbelsäule zu spüren ist. Diese Position halten und 3x ein- und ausatmen, dabei die Ausatmung verlangsamen und verstärken.

Übung mit beiden Seiten durchführen. Achte darauf, dass die Beine fest auf dem Boden stehen und du dich gut an ihnen abstützen kannst.

Atemübung 3

Auf dem Stuhl sitzen und beide Hände auf die Oberschenkel legen.



Im Tempo der kurzen, schnellen Einatmung den gestreckten Oberkörper vorwärtsbewegen. Das Kinn nach vorne ziehen.

Im Tempo der verlangsamen Ausatmung auf >wuuh...< ausblasend aufrichten, Kinn zurückziehen, Bauchnabel nach innen ziehen.

Die Übung 3x wiederholen, dann tief durchatmen.

