

PRESSEMITTEILUNG

26.01.2022

Broschüre „Wandern und Naturerleben für Menschen mit und ohne Demenz“ möchte zu weiteren Angeboten motivieren

„Komm mit zum Wandern!“ fordern die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig- Holstein (LVGFSH) und das Kompetenzzentrum Demenz in Schleswig-Holstein schon seit 2014 gemeinsam auf. Hintergrund war und ist die immer größer werdende Anzahl der Menschen mit einer Demenz, für die gesundheitsfördernde Betätigungen im Alltag genauso wichtig sind wie für alle anderen.

Gemeinsam haben das Kompetenzzentrum und die LVGFSH deshalb das Konzept „Wandern und Naturerleben für Menschen mit und ohne Demenz“ entwickelt und daraufhin Wanderführer*innen zum Thema Demenz geschult sowie Kooperationen mit lokalen Selbsthilfegruppen von Menschen mit Demenz und ihren pflegenden Angehörigen hergestellt. Jede Wanderung wird sorgfältig vorbereitet und durch Fachkräfte und Ehrenamtliche begleitet.

Im März 2019 wurden die so entwickelten gemeinsamen Wanderungen von Menschen mit und ohne Demenz offizielles Projekt der UN-Dekade Biologische Vielfalt.

Um weitere Organisationen für die Schaffung neuer Angebote vor Ort zu motivieren, haben die beiden Projektpartner jetzt eine kostenlose Broschüre „Wandern und Naturerleben für Menschen mit und ohne Demenz“ veröffentlicht. Diese verdeutlicht die gesundheitsfördernden Vorteile der Bewegung in der Natur, führt die wichtigsten Fakten zu Demenz auf, erklärt die Organisation und den Aufbau von Netzwerk, Schulung sowie den Wanderangeboten und gibt Anregungen für eine spannende und zielgruppengerechte Durchführung - inklusive hilfreicher Checklisten.

„Unser Wanderprojekt bietet einen Begegnungsraum für Menschen mit und ohne Demenz, bei dem der einzelne Mensch und die gemeinsame Aktivität im Vordergrund stehen und nicht eine Diagnose. Der Aufbau des Angebots hat sich gelohnt. Es wird bei jeder Wanderung sichtbar, wie die Teilnehmenden den Aufenthalt in der Natur und den gemeinsamen Austausch genießen.“, wirbt Anne Brandt vom Kompetenzzentrum Demenz für die flächendeckende Umsetzung. „Wie immer gilt auch hier: Es kommt auf die Dosis an. Wenn die Auswahl und die Länge der Strecke stimmen, kann die körperliche Anforderung genau auf die Teilnehmenden zugeschnitten werden. So haben alle gemeinsam Spaß und werden nicht überfordert... Gemeinsam die Natur zu betrachten wirkt entspannend, verbindend und weckt ganz häufig schöne Erinnerungen. Beim Wandern in der Gruppe findet zudem ein ungezwungener Austausch untereinander statt, der auch den pflegenden Angehörigen sehr zugute kommt.“ betont Dorothea Wilken-Nöldeke von der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V.

Auch im Jahr 2022 finden verschiedene von den Kooperationspartnern organisierte Veranstaltungen statt. Interessierte Natur- und Wanderführer*innen können sich am 5. Mai beim Bildungszentrum für Natur, Umwelt und ländliche Räume (BNUR) zum Thema fortbilden. In Kooperation mit dem NABU Itzehoe wird am 22. Mai eine Wanderung für Menschen mit und ohne Demenz angeboten, weitere Wanderungen für Kiel und Umgebung sind in Planung. Informationen dazu sind auf den Internetseiten der Projektpartner zu finden.

Die neue Broschüre ist unter <https://www.demenz-sh.de/service-und-downloads/downloads/> abrufbar oder gegen Portokosten bei den Projektpartnern zu bestellen. Bei weiteren Fragen zum

Aufbau von Wanderangeboten für Menschen mit und ohne Demenz in Schleswig-Holstein stehen die Projektpartner gerne zur Verfügung.

Kontaktdaten

 <p>KOMPETENZZENTRUM <i>Demenz in Schleswig-Holstein</i></p> <p>Kompetenzzentrum Demenz in Schleswig-Holstein Ansprechpartnerin: Anne Brandt Hans-Böckler-Ring 23 c 22851 Norderstedt Tel.: 040 – 2383044-20 Fax: 040 – 2383044-99 Mail: info@demenz-sh.de</p>	 <p>Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V. Ansprechpartnerin: Dorothea Wilken-Nöldeke Seekoppelweg 5a 24113 Kiel Tel: 0431-710387-23 Fax: 0431-710387-29 Mail: wilken-noeldeke@lvgfsh.de</p>
--	---