



Die Natur im Park der Flora Westfalica zu genießen und sich gemeinsam zu bewegen – das stand im Mittelpunkt des zweiten Vier-Jahreszeiten-Spazierganges der Arbeitsgemeinschaft „Sport und Demenz“.

Foto: Kreissportbund

Gemeinsam auf einem guten Weg

Die Arbeitsgemeinschaft „Sport und Demenz“ lädt regelmäßig zu Spaziergängen ein. Die sind nicht nur für an Demenz Erkrankte hilfreich, sondern auch für deren Angehörige.

■ **Rheda-Wiedenbrück.** Menschen, die von einer Demenz betroffen sind, Angehörige, Freunde und Interessierte waren vom Kreissportbund und dem gastgebenden Wiedenbrücker Turnverein (WTV) am Wochenende eingeladen, sich gemeinsam auf eine ebene Strecke von 3,5 Kilometern zu begeben, dabei Erinnerungen auszutauschen, die Natur zu genießen, sich zu bewegen und das Miteinander zu schätzen.

Der zweite Vier-Jahreszeiten-Spaziergang im Kreis Gütersloh führte die Teilnehmenden durch den Park der Flora Westfalica – von der Stadthalle durch die Emswiesen, den Schlosspark und den Erlbruchwald zurück zum Ausgangspunkt. Vom WTV war Übungsleiterin Adelheid Fischer dabei.

Sie hatte zuvor die Strecke mit Anke Thumel ausgesucht. Beide sind nicht nur im Rhea-Sport aktiv, sondern engagieren sich auch seit der Gründung in der Arbeitsgemeinschaft (AG) Sport und Demenz. „Wir haben in der neuen AG schon so viel positive Resonanz bekommen, dass wir froh sind, bei den Vier-Jahreszeiten-Spaziergängen neben Gütersloh, Werther und Verl dabei sein zu können“, sagte Fischer.

Zu den Teilnehmenden gehörte auch das Team des Gehtreffs in Rheda-Wiedenbrück. Hans Gerd Specht erläuterte, wie diese Gehtreffs in Rheda und Wiedenbrück ablaufen und wie viel Spaß die Spaziergänger jedes Mal haben. Ganz nach dem Motto „Mittendrin bewegt“ lud er die Gäste gleich

ein, doch mal beim Gehtreff vorbeizuschauen. Der Gehtreff in Wiedenbrück startet montags um 10 Uhr am Freibad, Rietberger Straße. In Rheda treffen sich Senioren mittwochs um 14.30 Uhr am Freibad, Am Werl.

»Mit guten Nebenwirkungen«

Mit dabei waren beim Vier-Jahreszeiten-Spaziergang am Samstagnachmittag auch Vertreter der Alzheimer Gesellschaft Gütersloh, der Arzt Gerhard Nübel und Karl-Heinz Meiertoberens sowie Vertreter der Turnvereine, die die Spaziergänge in ihren Orten veranstalten. Der nächste Vier-Jahreszeiten-Spaziergang ist am Samstag, 17. September, in

Werther.

Viele Studien würden zeigen, dass Bewegung und das Aktivsein in einer Gruppe für dementiell Erkrankte und ihre Angehörigen „mit „guten Nebenwirkungen“ sehr hilfreich zur Verbesserung der Lebenssituation beitragen können, erklärte Nübel. „Was vor allen Dingen guttut und stärkt, ist das Erleben von Gemeinschaft und soziale Einbindung“, fügte Margret Eberl, Kreissportbund, hinzu.

Ein Mann, der seine an Demenz erkrankte Frau betreut, meinte, dass er mit ihr häufig tanze, wenn sie einen schlechten Moment habe. Das würde oft helfen. Ähnlich sei es auch bei der Bewegung an der frischen Luft: Geräusche und Gerüche aufzunehmen und die Natur zu genießen, das sei hilf-

reich, waren sich alle einig. Unterwegs plauderten die Frauen und Männer, tauschten sich aus, gaben sich Tipps und waren allesamt begeistert, dass Bewegung bei guter Unterhaltung doch sehr kurzweilig sein kann.

Die Idee für den Vier-Jahreszeiten-Spaziergang, der in der AG „Sport und Demenz“ mit der Alzheimer Gesellschaft Gütersloh, der Aktion „Atempause“ der Diakonie Gütersloh, den Sportvereinen und dem Kreissportbund entstanden ist, fand die Deutsche Alzheimergesellschaft so gut, dass die AG aus dem Kreis Gütersloh beim 11. Kongress am 30. September in Mühlheim an der Ruhr ihr Projekt vorstellen darf. „Das macht uns auch ein wenig stolz“, meint Margret Eberl.