

# WERTHER

WESTFALEN-BLATT Nr. 225 Dienstag, 27. September 2022



Ingrid Werner, Sabrina Pallack, Dr. Gerhard Nübel, Jennifer Jones, Günter Prill, Anette Diembeck, Doris Tappe und Margret Eberl (on links) erkunden gemeinsam die Stadt. Foto: Sandra Homann

„Jahreszeiten-Spaziergang“ für Demente

## Bewegung tut auch dem Kopf gut

**WERTHER** (hx). Es war nicht einfach ein Herbst-Spaziergang durch das l(i)ebenswerte Werther, sondern ein einfach zugängliches, leicht umsetzbares Bewegungsangebot für Demenz-Erkrankte und ihre Angehörigen. Organisiert hat den „Jahreszeiten-Spaziergang“ die Arbeitsgemeinschaft „Sport und Demenz“ des Kreissportbundes (KSB) Gütersloh. Die vierte Tour des Jahres führt am 22. Oktober durch Verl.

„Die AG will Angehörigen durch die enge Zusammenarbeit mit den Sportvereinen aufzeigen, wie viele Angebote es direkt vor Ort gibt. In Werther gibt es zum Beispiel den wöchentlichen Gehreff des TV Werthers,“ weiß Margret Eberl (KSB).

Im Vordergrund der „Jahreszeiten-Spaziergänge“ steht, gemeinsam Natur zu erleben, sich kennenzulernen und Erinnerungen und Erfahrungen auszutauschen. Studien zeigen, dass Bewegung und Aktivsein in einer Gruppe die Lebenssituation für Demente und ihre Angehörigen verbessern kann. Dr. Gerhard Nübel, Vorsitzender der Alzheimer Gesellschaft: „Bei diesen Treffen verschwimmen die Grenzen, wer eigentlich betroffen und wer Angehöriger ist. Wir hatten einen älteren Herren, der kramte seine Mundharmonika heraus und unterhielt uns mit bekannten Liedern.“

Wer Fragen hat, kann sich unter anderem an den Kreissportbund wenden.