Verler Zeitung

Sport und Demenz

Arbeitsgruppe erlebt die herbstliche Natur

VERL (WB). Herbstliche Farbenpracht, Blätterrauschen und Pilze in allen Größen und Formen am Wegesrand: Das alles faszinierte die rund 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer des vierten und vorerst letzten Vier-Jahreszeiten-Spaziergangs, zu dem die Arbeitsgruppe (AG) „Sport und Demenz“ jüngst eingeladen hatte. Darüber informieren die Verantwortlichen in einer Mitteilung. Unter dem Motto „Unterwegs zwischen Landerbach und Ölbach“ hatten Tanja Hellweg und Thekla Pieper vom gastgebenden TV Verl eine landschaftlich reizvolle Strecke mit herbstlichem Naturerleben ausgesucht.

Mit der Idee des gemeinsamen Spazierengehens richten sich die Initiatoren an Menschen, die an Demenz erkrankt sind sowie an Angehörige, Freunde und Interessierte. Unterwegs sein, ins Gespräch kommen, Erfahrungen und Erinnerungen austauschen – in Kombination mit Bewegung sei das ein wesentliches Ziel der Aktion und Schlüsselfaktor für die Gesunderhaltung, heißt es weiter.

Alles, was Menschen auf ihr Bewegungskonto einzahlten, rentiere sich, schreibt der TV Verl. „Wer mit der Diagnose Demenz konfrontiert ist, denkt an alles andere, aber nicht an Sport“, sagt Margret Eberl vom Kreissportbund. Dabei könne gerade der Sport viel für Demenzerkrankte bewirken. „Die meisten denken verständlicherweise zuerst an pflegerisch-therapeutische Maßnahmen und nicht an Bewegung oder gar einen Sportverein“, ergänzt sie.

Bei der Veranstaltung des TV Verl hatte sich auch das Team der Gehtreffs auf den Weg gemacht. Den wöchentlichen Gehtreff gibt es in Verl schon seit vielen Jahren und in allen Ortsteilen. Die Gehtreff-Paten Elisabeth Echterhoff, Brigitte Wever, Monika Ellefredt, Robert Felsl und Thekla Pieper informierten über ihr Angebot und warben dafür, dass Demenzerkrankte und ihre Angehörigen einfach mal mitgehen, um so in Zukunft bestenfalls regelmäßig bewegt unterwegs zu sein.

„Gehen hat viele positive Effekte, von denen gerade dementiell erkrankte Menschen profitieren können“, ergänzt TV-Verl-Übungsleiterin Tanja Hellweg. Zusätzlich zur Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems sowie der Muskelkräftigung verbessere sich die Sauerstoffversorgung des Gehirns. Weitere Infos zum Gehtreff erteilt die Geschäftsstelle des TV Verl unter 05246/9364747.

www.tv-verl.de/kooperationen/geh-treff-verl

Zum herbstlichen Naturerleben zwischen Landerbach und Ölbach kamen gut 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Die AG „Sport und Demenz“ hatte zum jahreszeitlichen Spaziergang nach Verl eingeladen.

„Dies ist ein Herbsttag, wie ich keinen sah“: Die Teilnehmer des Jahreszeiten-Spaziergangs in Verl erlebten einen Tag wie in einem Gedicht von Christian Friedrich Hebbel beschrieben.