

Infoabend im Kreishaus Wiedenbrück



Sport für Menschen mit Demenzerkrankung ist wichtig. Zum einen bleiben sie aktiv und geben ihrem Körper neue Reize, zum anderen bewahren sie ihre sozialen Kontakte.

Abläufe sind im Kopf fest verankert

Rheda-Wiedenbrück (gl). Rheda-Wiedenbrücks Stadtverbandsvorsitzende Annette Ahn wohnte der Veranstaltung auf dem Reckenberg bei und dankte allen Ehrenamtlichen und Engagierten, dass sie sich zum Wohle der erkrankten Menschen einsetzen, damit diese nicht vergessen werden. Für viele Menschen sei Sport die schönste Nebensache der Welt. Doch sobald der Körper nicht mehr so mitmacht, wie man es gewohnt ist, gibt es sofort Ein-

schränkungen in der Lebensqualität. Deshalb sei es wichtig, dass man genau da abgeholt würde und sich nicht einfach seinem Schicksal ergebe. Die Übungsleiter berichteten davon, dass demenziell Erkrankte oftmals bei neuen Übungen nicht klarkommen, aber Dinge, die sie früher einmal gemacht haben wie Tennis spielen, Tanzen, Wandern oder Radfahren, immer noch perfekt können, weil die Bewegungen im Gehirn fest verankert sind.



Katy Karrenbauer liest aus ihrem Buch „Ich wollte einen Hund – jetzt hab ich einen Vater“. Foto: dpa

Bewegung ist die Medizin des 21. Jahrhunderts

Rheda-Wiedenbrück (gl). Rund 1,7 Millionen demenziell erkrankte Menschen leben in Deutschland. Tendenz steigend, durch die immer älter werdende Gesellschaft. Demenz kann jeden treffen, egal welchen Alters. Die Krankheit ist zwar nicht heilbar, doch mit Anreizen durch Bewegung und Denksport könnte sie in ihrem Verlauf verzögert werden. Dazu gab es einen Infoabend im Kreishaus Wiedenbrück.

Am häufigsten kommt die Vasculäre Demenz vor, die rund 60 Prozent der Erkrankten betrifft. Daneben gibt es Mischformen und einige wenige Sonderformen wie die Parkinson-Demenz oder Frontotemporale-Demenz, die mit als die tückischste Form gilt.

Bewiesen ist, laut einer Aussage von Dr. Gerhard Nübel, Vorsitzender der Alzheimer Gesellschaft im Kreis Gütersloh, dass Sport und ausreichend Bewegung dem Gehirn Impulse und Reize geben und somit die Krankheit zwar nicht ausgemerzt, sie aber durchaus verzögert werden kann. Im Kreis Gütersloh hat sich vor einigen Jahren die Arbeitsgemeinschaft „Sport und Demenz“ auf Initiative des Kreissportbunds und der Alzheimer Gesellschaft im Kreis Gütersloh gegründet. Daraus ist ein sehr gut funktionierendes Netzwerk aus Akteuren und Sportvereinen gewachsen, die sich seither für die Thematik „Sport und Bewegung

bei Demenz“ engagieren. Die Gewinner dieser Synergien sind Menschen mit Demenz, denen Teilhabe an Sport- und Vereinsleben trotz ihrer Krankheit weiterhin ermöglicht, aber auch neue Angebote eröffnet werden.

Die AG „Sport und Demenz“ hatte dafür am Dienstagabend eine mit mehr als 50 Teilnehmern gut besuchte Informationsveranstaltung im Kreishaus Wiedenbrück angeboten. Margret Eberl vom Kreissportbund sensibilisierte für das Thema und stellte die vielfältigen Angebote der Sportvereine in diesem Bereich vor. Eingeladen waren an einer Demenz Erkrankte, deren Angehörige, Mitarbeiter aus Beratungsstellen und dem Sozial- und Gesundheitswesen, Übungsleitungen aus Sportvereinen und natürlich interessierte Bürger.

Anhand kleiner praktischer Übungen machte Margret Eberl deutlich, wie einfach es ist, das Gehirn regelmäßig zu trainieren. Das kann schon mit Fingerübungen geschehen, denn 60 Prozent der Gehirnrinde bildet die Tätigkeit der Finger ab. „Bei Bewegungen konzentrieren wir uns und es werden kognitive und muskuläre Bereiche gefordert“, erklärte Eberl bei ihrer Demonstration, bei der die eine Hand den Hasen spielt und die andere Hand den Jäger und immer wieder ein Richtungswechsel stattfindet. „Bewegung ist die Medizin des 21. Jahrhunderts“, betonte sie.

Tipp

Am Mittwoch, 31. Mai, findet um 19 Uhr eine Autorenlesung der Alzheimer Gesellschaft Kreis Gütersloh im Haus der Begegnung, Kirchstraße 14 a in Gütersloh, statt. Schauspielerinnen und Autorinnen Katy Karrenbauer liest aus

ihrem Buch „Ich wollte einen Hund – jetzt hab ich einen Vater“. Eine Geschichte über das Leben selbst, über Nähe und Distanz. Es geht um Liebe, Dankbarkeit, Pflicht und Schuld, um Vergessen und Verlust. Der Eintritt ist frei.



Rheda-Wiedenbrück

Nachhaltig

Tauschbörse für Kleidungsstücke

Rheda-Wiedenbrück (gl). Wer hat sie nicht im Schrank: Fehlkäufe, Kleidung die nicht mehr passt oder nicht mehr gefällt, die aber viel zu schade zum Entsorgen ist? Wie wäre es, diese Kleidung einfach gegen schöne neue Lieblingsstücke zu tauschen?

Dafür findet am Samstag, 10. Juni, im Luise-Hensel-Saal im Stadthaus Wiedenbrück am Kirchplatz die erste Kleider-Tauschbörse statt. Organisiert von der Lokalen Agenda 21, kann dort in der Zeit von 10 bis 14 Uhr in netter Atmosphäre Frauen- und Männerkleidung getauscht werden.

Wie funktioniert das genau? Einfach maximal fünf gut erhaltene und saubere Kleidungsstücke, Taschen oder auch Schuhpaare mitbringen. Diese werden vor Ort nach Kategorie und Größe sortiert, und dann haben alle Besucher die Möglichkeit, nach Herzenslust zu stöbern und nachhaltig neue Teile zu ergattern. Es muss also nicht selbst aktiv getauscht werden, alles kommt zusammen in den Tauschraum. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich und es darf gerne auch ohne eigene Tauschkleidung gestöbert werden.

Ziel der Lokalen Agenda 21 ist es, gut erhaltenen Kleidungsstücken eine zweite Chance bei neuen Besitzern zu geben und sich so für Nachhaltigkeit und gegen Fast Fashion einzusetzen. Weitere Infos zur Kleider-Tauschbörse gibt es unter www.la21-rhwd.de/kleider-tauschboerse.

Aktiv und vernetzt

Rheda-Wiedenbrück (gl). Ziel der Arbeitsgemeinschaft, zu der der Wiedenbrücker Turnverein, der Sportverband Spexard, Turnverein Werther, Gütersloher Turnverein, Turnverein Verl, Grün Weiß Varenzell, Gesundheits- und Rehabilitationssportverein Gütersloh, Kreissportbund Gütersloh, Diakonie Gütersloh sowie die Alzheimer Gesellschaft Gütersloh gehören, ist es, auf die besondere Bedeutung von Sport und Bewegung bei Demenz aufmerksam zu machen. Die Erkrankten sollten so lange wie möglich ein aktiver Teil der Gesellschaft bleiben und soll-

ten geliebte Hobbys weiter ausüben können, nicht zuletzt um auch weiterhin sozial vernetzt zu bleiben.

Familien, die mit der Diagnose Demenz konfrontiert werden, denken oft an alles, nur nicht an Sport. Deshalb sei es wichtig, dieses Thema publik zu machen, damit die Menschen mittendrin bewegt sind, so die AG. Ein Poetry-Slam-Beitrag von Leah Weigand zum Titel „Vergessenslücken“ beeindruckte die Gäste und mancher musste sich ein Tränchen verdrücken, weil die junge Frau die Krankheit eindrucksvoll darstellte.



Sie gehören zur Arbeitsgemeinschaft und haben den Infoabend gemeinsam gestaltet (v. l.): Birgit Jaschkowitz, Annette Dankow, Heike Maibrink, Jennifer Jones, Ingrid Werner, Dr. Gerhard Nübel, Brunhilde Peil, Adelheid Fischer und Anke Thumel. Auf dem Bild fehlt Margret Eberl.

Sommersammlung

„Mut zur Hoffnung“

Rheda-Wiedenbrück (gl). Die Sommersammlung der Caritas-Konferenz der katholischen Kirchengemeinde Rheda findet unter dem Motto „Mut zur Hoffnung“ vom 27. Mai bis zum 17. Juni statt. Mit Hilfe der Spenden können Bedürftige und unverschuldet in Not geratene Menschen vor Ort, die im Moment zusätzlich durch steigende Kosten für Nahrungsmittel besonders belastet sind, unterstützt werden. „Jeder kann mithelfen, die Welt ein kleines Stück besser zu machen, benachteiligten Men-

schon zu helfen, Hoffnung zu schenken und mit einer Spende Gutes tun“, heißt es in der Mitteilung der Caritas-Konferenz.

Da nicht alle Bezirke persönlich von den Ehrenamtlichen besucht werden können, verteilen die Caritas-Helferinnen zudem auch Spendenbriefe an die Haushalte. Wer keinen Brief erhalten sollte, aber gern für den guten Zweck spenden möchte, kann dies bei der Volksbank Bielefeld-Gütersloh unter dem Stichwort „Spende Sommersammlung“ tun.

Westconnect GmbH – eine Beteiligung von E.ON & Igneo Infrastructure Partners

Aktion endet am 31.07.2023

Glasfaser-Internet bald auch in Rheda

e-on

Wenn Sie sich bis zum 31.07.2023 entscheiden, errichten wir Ihnen den Glasfaser-Hausanschluss kostenlos¹.

Infos unter eon-highspeed.com/rheda-wiedenbrueck oder **0671 896 65 20 56**.

E.ON Highspeed ist ein Produkt der Westconnect GmbH.

Besuchen Sie unsere Beratertage

Donnerstag, 01.06.2023, Raum 155
Donnerstag, 08.06.2023, Raum 155
Donnerstag, 15.06.2023, Raum 156 II
jeweils 12–18 Uhr

Rathaus, Rathausplatz 13
33378 Rheda-Wiedenbrück

¹Sollten Sie sich nach dem 31.07.2023 für einen Glasfaseranschluss bis in Ihr Haus entscheiden, erheben wir einen Baukostenzuschuss in Höhe von bis zu 1.547 Euro brutto (Glasfaser-Hausanschluss gemäß Preisblatt). Gilt nur in unseren Ausbaugebieten. Unter Berücksichtigung verschiedener wirtschaftlicher Voraussetzungen entscheidet die Westconnect GmbH über den tatsächlichen Ausbau.