

Liebgewonnenes pflegen und Neues erleben – das Leben mit Demenz aktiv gestalten

Ein bunter Wegweiser zur sozialen und kulturellen Teilhabe für Menschen mit Demenz in der Stadt
Münster

Impressum

Herausgeber:

Das Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Region Münster und das westliche Münsterland, Alexianer Münster GmbH, hat die Broschüre erstellt. Informationen zu den verwendeten Textquellen sind bei der Redaktion erhältlich.

Bildnachweis:

Wir bedanken uns für die Freigabe der Fotos aus privater Hand und dem Bildmaterial des Sandsteinmuseums sowie des LWL-Naturkundemuseums. Weitere Bildquellen von Fotolia.

Redaktion:

Ulrike Kruse, Beate Dobner, Carolina Poscher

**Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz
Münster und das westliche Münsterland**

Achtermannstr. 11, 48143 Münster

Tel. Nr. 0251/981689 23340

Internet: www.alter-pflege-demenz-nrw.de

E-Mail: regionalbuero-muenster@rb-apd.de



Wir danken dem Verein Lichtblick e.V., Verein für ältere psychisch und demenziell erkrankte Menschen in Münster, für die freundliche Unterstützung.

Vorwort

*„Die wahre Lebenskunst besteht darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen.“
Pearl S. Buck*

Liebe Leserin und lieber Leser,

diese Broschüre richtet sich an Personen, die einen Menschen mit einer Demenz begleiten. Daher sind alle Angehörigen, besuchende Freunde, ehrenamtliche Wegbegleiter*innen und selbstverständlich die Betroffenen selbst herzlich dazu eingeladen, sich hier über diverse Gestaltungsmöglichkeiten der freien Zeit zu informieren. Sie finden im weiteren Verlauf verschiedene Rubriken: Musik, Kunst, Museen, Sport und Bewegung, Ausflugscafés, Tiererlebnisse, Theater, Literatur, Kirchen und Gemeinden sowie Urlaube. Diese vielseitige Aufstellung von ganz unterschiedlichen Sparten verdeutlicht, wie breit soziale und kulturelle Teilhabe in der Gesellschaft gefächert ist.

Bei der Erstellung dieser Broschüre wurden Interviews mit Interessenten selbst und ihren Wegbegleiter*innen geführt. An dieser Stelle möchten wir uns bei allen Personen bedanken, die sich dazu bereit erklärt haben, mit uns in den Austausch zu gehen und uns von ihrem Leben zu erzählen. Viele tolle Erfahrungsberichte, Ideen und Tipps sind mit in die Anregungen zur Freizeitgestaltung eingeflossen. Gleichzeitig konnten hilfreiche Punkte für die jeweiligen Checklisten herausgearbeitet werden. Wir freuen uns sehr, dass wir so nah zusammenarbeiten und auch auf konkrete Wünsche von den Familien eingehen konnten. Die Gespräche bereiteten viel Freude und hinterließen eine eindeutige Botschaft: Trotz Demenz soll weiterhin mit Zufriedenheit das Leben aktiv gestaltet werden. Das Einzige, was dafür benötigt wird, ist Mut. Mut von den Menschen mit einer Demenz, aber auch von Ihnen als Begleitende. Der Ehemann einer Betroffenen brachte es schön auf den Punkt: **„Einfach mal machen!“**



Damit Menschen mit einer Demenz auch wie gewohnt an ihren Hobbys und Gewohnheiten festhalten können, ist es entscheidend, die Person in ihrer Ganzheitlichkeit zu betrachten, anstatt sie auf ihre kognitiven Beeinträchtigungen zu reduzieren. Daher müssen neben den physischen auch die psychosozialen Bedürfnisse berücksichtigt werden. Seien Sie also mutig und offen, um mit der Erkrankung transparent umzugehen. So kann die Möglichkeit bestehen, Liebgewonnenes, wie beispielsweise die Mitgliedschaft in einem Sportverein, weiterhin zu pflegen. Gerade zu Beginn der Erkrankung ist noch sehr viel möglich und es bedarf oft nur einer kleinen Hilfestellung. Nutzen Sie die Chance, dass die zu begleitende Person sich trotz Diagnose traut, ihre Hobbys weiter auszuüben. Denn das Bedürfnis nach einer sinnvollen und sinnerfüllenden Beschäftigung ist grundlegend für jeden Menschen. Um ein besseres Verständnis von sozialer Teilhabe zu bekommen, wollen wir einen Überblick zu den Bedürfnissen von Menschen mit einer Demenz geben. Danach gehen wir zu dem bunten Strauß von Aktivitäten über.

Bei der Erstellung der Broschüre wurde sorgfältig recherchiert. Dennoch kann für die Vollständigkeit der Angaben keine Gewähr übernommen werden. Über Hinweise zu zusätzlichen Angeboten oder Ideen freuen wir uns.

WohlbefinDen
LebEnsqualiät
ZusamMensein
ErLEben
AktivitäteN
FreiZeit

Übersicht



Einleitende Worte:

- 4 **Psychosoziale Bedürfnisse** nach Tom Kitwood
- 6 **Individuell bedeutsame Aktivitäten** mit Checkliste

Freizeitbereiche:

- 8 **Musik**
- 12 **Kunst und Kreativität**
- 17 **Museen** mit Checkliste
- 27 **Sport und Bewegung**
- 37 **Ausflugcafés**
- 40 **Die Welt der Tiere**
- 43 **Theater**
- 45 **Literatur**
- 47 **Kirchen und Gemeinden**
- 48 **Urlaube und Kuren**
- 51 **Initiativen**
- 53 **Anlaufstellen in Münster**
- 54 **Lesetipps und Hinweise**

Psychosoziale Bedürfnisse nach Tom Kitwood

Oft fällt es uns schwer, Theorien von Wissenschaftlern nachzuvollziehen. So wirken diese komplex und dem eigenen Leben fern. Doch bei dem Ansatz von Tom Kitwood ist dies anders. Er beschäftigt sich mit den sogenannten „psychosozialen Bedürfnissen“ von Menschen mit einer Demenz. Das bedeutet nichts anderes, als dass psychische Faktoren durch soziale Gegebenheiten (wie beispielsweise Sprache, Kultur und Gesellschaft) bedingt werden. Der Mensch ist also immer in einer Art von Wechselbeziehung mit seiner sozialen Umwelt. Diese wirkt sich auf seine Emotionen aus. Die wichtigsten Bedürfnisse nach Kitwood sind: **Trost, Bindung, Einbeziehung, Beschäftigung und Identität**. Sie laufen alle im Bedürfnis nach **Liebe** zusammen und sind nicht voneinander zu trennen. Diese Bedürfnisse sind nicht nur demenz-spezifisch, aber bei Menschen mit einer Demenz wesentlich ausgeprägter, da diese empfindsamer sind. Sie sind selbst weniger in der Lage, die notwendige Initiative zu ergreifen, um diese Bedürfnisse zu befriedigen. Daher ist oft eine soziale Isolation die Folge. Doch leider befördert diese den Abbau von Kompetenzen. Sie merken also den möglichen Teufelskreis: Das Problem, die eigenen Bedürfnisse nicht mehr formulieren zu können, führt zu einer sozialen Isolation, welche wiederum dazu führt, dass die Kompetenzen abbauen und die Lebensqualität geringer wird. Soziale und kulturelle Teilhabe hat hier die Möglichkeit einzugreifen. Sie benötigt allerdings Leute wie Sie, die ein Wissen über diese Bedürfnisse, ein hohes Einfühlungsvermögen und eine gute Beobachtungsgabe haben. Nur so können die Bedürfnisse nach Zuwendung, Geborgenheit, Sicherheit, Anerkennung und Bestätigung erkannt und mittels geeigneter Aktivitäten erfüllt werden.



Es ist wichtig, an dieser Stelle eins anzumerken: **Jeder Mensch ist verschieden!** Wenn der eine es liebt, Leinwände mit den schönsten Farben zu gestalten, heißt das noch lange nicht, dass das jeder mag. Menschen mit einer Demenz verlieren ihre Individualität nicht. Es ist daher maßgeblich, persönlich bedeutsame Aktivitäten zu finden!

Knüpfen Sie hierfür am besten bei den bereits bekannten Hobbys an. Schauen Sie gemeinsam, was noch alleine möglich oder wo Unterstützung angebracht ist. Doch scheuen Sie sich nicht, Neues auszuprobieren. Vielleicht schlummern ungeahnte Talente in der zu begleitenden Person. Oft werden bestimmte Aktivitäten erst im Verlauf der Demenz interessant, da die Betroffenen hier eine neue Form des Ausdrucks entdecken können. Schwindet die Sprachkompetenz, so ist dennoch die kreativ-gestaltende Arbeit eine Möglichkeit sich mitzuteilen. Sie als Wegbegleiter*in können den Rahmen geben, sich diesem Neuen zu öffnen. Am Anfang vielleicht auch gemeinsam.

Die hier aufgezeigten und im nächsten Kapitel beschriebenen Informationen stammen aus folgenden Büchern, in denen Sie bei Interesse weiterlesen können:

Tom Kitwood (2008): Demenz. Der person-zentrierte Ansatz im Umgang mit verwirrten Menschen, Huber Verlag

Flavia Nebauer und Kim de Groot (2012): Auf den Flügeln der Kunst. Ein Handbuch zur künstlerisch-kulturellen Praxis mit Menschen mit Demenz, Kopaed Verlag

Individuell bedeutsame Aktivitäten

Sinnvolle Tätigkeiten und gemeinsames Kultur- und Naturerleben von Menschen mit Demenz, Angehörigen und Begleitpersonen tragen zur **Steigerung des Wohlbefindens** bei. Durch die Förderung von sozialer Teilhabe an der Gesellschaft bleibt eine **Normalität erhalten**, und eine **Vermeidung des sozialen Rückzugs** kann gewährleistet werden. Es sollen Aktivitäten gefunden werden, die der Gegenwart einen Sinn geben und nicht nur dazu dienen, die Zeit zu vertreiben, d. h. es ist eine Einbettung in die Tagesstruktur nötig. Eine solche Tätigkeit ist immer mit **sozialer Einbeziehung** verbunden. So kann die Gartenarbeit mit der Familie, Freunden oder Nachbarn zusammen gestaltet werden und die betroffene Person wählt die Beschäftigung, die ihr gefällt und die an frühere Interessen gebunden ist (z. B. das Vogelhaus mit Körnern füllen als Tierliebhaber). Die Aktivitäten haben also viel mit der eigenen **Biografie** zu tun. Bei Männern ist eine sinnvolle Beschäftigung öfter mit dem früheren Berufsleben verbunden als bei Frauen. Sie wollen etwas Zweckmäßiges machen, wie beispielsweise ein Spielzeug für das Enkelkind bauen. Wichtig ist immer: Die Aktivität sollte **erwachsenengerecht** sein! Durch eine sinnbringende Tätigkeit kommt es zu einer **Anregung und Aktivierung von Erinnerungen** und zu einer **Förderung der Sinne**. Das ganzheitliche Erleben führt bei den Menschen mit einer Demenz zur **Wertschätzung**: Sie erleben sich selbst durch Erfolgserlebnisse und das Entdecken von Kompetenzen als wertvoll und erfahren somit auch welche von anderen Personen.

Wenn Sie einen gemeinsamen Ausflug planen, ist es wichtig, dass Sie sich als Begleitperson im Vorfeld Gedanken machen. Als kleine Unterstützung haben wir für Sie eine kurze Checkliste erstellt.

Checkliste für Ausflüge:

- ✓ Informieren Sie sich als Begleitperson bei unbekanntem Ausflugsziel oder neuen Angeboten vor
- ✓ Überprüfen Sie im Vorfeld die Barrierefreiheit (Wege, Aufzüge, Toiletten, Sitzgelegenheiten, etc.)
- ✓ Planen Sie im Vorfeld die Logistik:
Haben Sie ein Auto zur Verfügung oder gibt es eine gute Busanbindung? Was ist mit Parkplätzen? Gibt es die Möglichkeit, bei einem Familienausflug mit zwei Autos zu fahren? So kann mit dem Betroffenen im Notfall frühzeitig abgebrochen werden: Man startet gemeinsam, muss aber nicht gleichzeitig den Ausflug beenden.
- ✓ Überprüfen Sie die Fahrtdauer: Sie muss akzeptabel sein!
- ✓ Besuchen Sie Museen oder Zoos nicht zu Stoßzeiten (lieber vormittags innerhalb der Woche)
- ✓ Sind Gegebenheiten zur Pause mit Verpflegung vorhanden? (Cafés, Bistros, Picknickbänke etc.)
- ✓ Planen Sie Ihren Ausflug wetterabhängig
- ✓ Prüfen Sie bei einem Museumsbesuch das Ausstellungsthema! Ermöglicht es positive Erinnerungsarbeit? (Umgehen Sie bitte Kriegs- und gewalttätige Ausstellungen)
- ✓ Gibt es bei Überforderung die Möglichkeit eines Abbruchs? (Vielleicht fest eingeplante Pausen, in denen man die Lokation, Vorstellung oder Veranstaltung verlassen kann)

Musik

*„Wo die Sprache aufhört, fängt die Musik an.“
Ernst Theodor Amadeus Hoffmann*

Musik ermöglicht einen Zugang zu den Emotionen von uns Menschen. Sie kann unsere Stimmung beeinflussen und auch unsere Gefühle ausdrücken, wie z. B. das Hören von Balladen bei Kummer oder schwungvolle Schlagerhits bei fröhlicher Stimmung. Oft verbinden wir mit manchen Liedern besondere Erlebnisse und es werden alte Gefühle geweckt. Die Musik kann uns daher Halt und Sicherheit geben. Dieser sinnliche Zugang kann auch bei Menschen mit einer Demenz erfolgen, die sich im späten Verlauf der Krankheit immer weniger verbal ausdrücken können.

Häufig ist man als Angehörige*r überrascht, dass die Lieder von früher vollständig mitgesungen oder zumindest mitgesummt werden können. Die Texte und Melodien sind noch vorhanden, da unser Gehirn klangliche Erinnerungen gut abrufen kann. Der Einsatz von Musik hat somit einen positiven Einfluss auf die Stimmung und Befindlichkeit von Menschen mit einer Demenz. So fördert das gemeinschaftliche Musizieren oder Singen die Gedächtnisprozesse, indem ein Zugang zu Erinnerungen geschaffen wird. War der/die Betroffene immer selbst musikalisch oder zumindest musikbegeistert? Dann sollte dies auch weiterhin ein fester Bestandteil in dessen Leben sein. Oft sind es die kleinen Dinge, die uns glücklich machen. Legen Sie die Lieblingsmusik des/der Betroffenen auf und singen sie gemeinsam mit oder sitzen sie einfach beisammen und genießen den Moment. Standen früher eventuell Opern auf dem Ausgeheplan? Studieren Sie die Fernsehzeitung: beispielsweise werden auf *Arte* öfters Übertragungen von Opern gesendet. Auch von zuhause aus in gemütlicher Atmosphäre ist es ein Genuss, der Musik zu lauschen. Halten Sie die Augen nach kleinen Musikaufführungen offen, wie beispielsweise Marktmusik, Chorauftritte in der Gemeinde oder Orgelandauchten.



Seien Sie nicht scheu und fragen in Musikschulen und Orchestern nach, ob Sie bei Probezeiten dabei sein dürfen. Auch der Kirchenmusiker Ihrer Gemeinde freut sich sicherlich über ein paar gespitzte Ohren bei seinen Proben. Die Musikhochschule Münster bietet ebenfalls die Möglichkeit, Musik zu schnuppern. Viele Konzerte sind kostenfrei und der Besuch ist ohne Anmeldung möglich.

Offenes Singen für Senioren: Im Clemens-Wallrath-Haus findet jeden Freitag ein offenes Singen für Seniorinnen und Senioren statt. Hier werden zusammen alte Volkslieder und jahreszeitliche Stücke gesungen. Es wird immer viel Schwung in die Runde gebracht! Das Treffen ist freitags von 14:30-15:30 Uhr und kostenfrei. Jeder, der ein Instrument spielt, darf dieses auch zum Mitmusizieren oder auch für Solobeiträge einsetzen.

Kontakt:

**Renate Querdel, Clemens-Wallrath-Haus, Josefstraße 4, 48151 Münster
Tel. 0251/520227620**

Besonders geeignet für Menschen mit einer Demenz: Tischharfen! Tischharfen sind beliebte Instrumente, da bei ihnen keine Vorerfahrungen nötig sind. Es ist ein Saitenzupf-Instrument, das mit Hilfe einer Schablone, die unter den Saiten liegt, gespielt wird. Auch wenn die Betroffenen nie gelernt haben ein Instrument zu spielen, dennoch viel Freude an Musik selbst hatten, sind Tischharfen auch für Ungeübte gut zum gemeinsamen Musizieren geeignet.



Lichtblicks Harfenzauber: Die Gruppe trifft sich im Clemens-Wallrath-Haus. Gemeinsam wird ein abwechslungsreiches Repertoire gespielt. Regelmäßige Auftritte bei Festen und Veranstaltungen gehören mit zum Harfenzauber.

Kontakt:

Verein Lichtblick: Josefstraße 4, 48151 Münster

Tel. 0176/2451130, Internet: www.lichtblick-verein.de

Musik als Lebenshilfe: Dies ist ein Angebot mit vielseitigen Musikmöglichkeiten. Von musikalischen Einzelangeboten, über gemeinsames Singen und das Weiterüben von Instrumenten ist alles dabei. Zudem kann auch das Neuerlernen eines Instruments gefördert werden. Außerdem leitet sie jeden Donnerstag von 11:00-12:00 Uhr ein Harfen-Ensemble in der Senioreneinrichtung Achatiushaus. Neue Mitglieder sind stets willkommen.

Kontakt:

Marlis Marchand: Am Schütthock 145, 48167 Münster

Tel. 0171/812 2926



Musiktherapie: Hier geht es um die Aktivierung von Erinnerungen und positiven Emotionen. Musik aus der Kindheit und Jugend sind oft Schlüssel zu diesen Bereichen. Musiktherapeut*innen können durch gemeinsames Musizieren und Singen einen sinnlichen Zugang zu den Betroffenen bekommen und so ein Stück Lebensqualität erhalten. Es dient zum Erhalt der eigenen Identität und kann Spannungen und negative Gefühle abbauen.

Musik auf Rädern: Eine Möglichkeit ist die Musiktherapie in der eigenen häuslichen Umgebung. Musik auf Rädern hat in diesem Bereich einige Angebote, die Sie wahrnehmen können.

Kontakte:

**Barbara Keller und Cornelia Klären: Mergelberg 102, 48161 Münster
Tel. 0251/864594**

**Britta Sperling: Dahlweg 56, 48249 Dülmen, Tel. 02594/7926491,
Mobil: 0178/8693153**

**Philipp Steinke: Von-Stauffenberg-Str. 37, 48151 Münster
Tel: 0176/66620719**

(Generelle Infos unter: www.musikaufraedern.de)

Kunst und Kreativität

*„Kunst wäscht den Staub des
Alltags von der Seele.“
Pablo Picasso*

Menschen mit einer Demenz können sich beim künstlerischen Gestalten emotional mit ihrem Werk auseinandersetzen und gehen weniger „verkopft“ vor. So können Möglichkeiten der Begegnung geschaffen werden. Kunst kann als eine Alternative des eigenen Ausdrucks gesehen werden, speziell dann, wenn einem der sinnhafte Einsatz von Worten immer schwieriger fällt. Kunst kann Emotionen wecken, Sinne ansprechen und dazu beitragen, die Gedanken spielen zu lassen. Hier gibt es kein Richtig oder Falsch und es geht weniger um das Zurückversetzten in frühere Zeiten, als vielmehr um das Hier und Jetzt. Kunst kann außerdem dabei helfen, Menschen mit einer Demenz die Chance zu geben, etwas zu schaffen und damit auch etwas von sich zu hinterlassen. Viele Menschen haben oft vor der Diagnose keinen konkreten Zugang zur Kunst gehabt oder gar künstlerisches Schaffen gepflegt. Doch dies sollte sie nicht daran hindern, Neues auszuprobieren. Potentiale besitzt jeder und Betroffene haben durch ihren sinnlich geprägten Zugang eine besondere Begabung, schöne und aussagekräftige Werke zu schaffen.

Zuhause kreativ sein

Wollen Sie als begleitende Person Raum für kreatives Schaffen gestalten, so gibt es ein paar Dinge, die Sie beachten sollten: Jeder Mensch ist individuell und daher ist auch sein Zugang zur Kunst vielleicht ein anderer als Ihr eigener. Es kann sein, dass der/die Betroffene direkt anfängt, eine Leinwand zu gestalten. Gleichzeitig ist es auch möglich, dass er/sie lieber eng begleitet werden möchte und sie zusammen ein Werk schaffen.



Probieren Sie gemeinsam unterschiedliche Materialien, Farben und Pinsel-führungen aus. Haben Sie als begleitende Person genügend Selbstvertrauen und motivieren sie Ihren Angehörigen, mit Ihnen zusammen kreativ zu sein. Getreu dem Motto „mit gutem Beispiel voran gehen!“ steckt kreatives Schaffen an und macht neugierig, selbst tätig zu werden. Wichtig ist, dass die Anleitung offen ist und keine Vorgaben bereithält. So kann zusätzlich die Autonomie des künstlerisch Tätigen erhalten bleiben. Sorgen Sie für einen überschaubaren Rahmen (es sollte z. B. nicht zu viel auf dem Tisch liegen) und bereiten Sie den Tisch nur mit dem Nötigsten vor (Malunterlage, Farben, Pinsel, Wasserglas, Leinwand, Papier etc.). Auch ist, darauf zu achten, ungiftige Farben zu verwenden, wie beispielsweise Aquarellfarbe oder Wachskreide. Informieren Sie sich doch einfach mal bei einem Fachgeschäft für Bastelzubehör oder einer Kreativ-Werkstatt, welche Möglichkeiten es gibt. Es kann sein, dass Kreide oder Wassergläser zum Auswaschen der Pinsel mit Nahrung und Trinken verwechselt werden. Seien Sie hier einfach wachsam. Bei manchen Betroffenen kann das Hantieren mit Pinseln oder Ähnlichem aufgrund von feinmotorischen Einschränkungen erschwert sein. Trauen Sie sich hier Neues auszuprobieren, wie Schwämme oder nutzen Sie einfach Ihre Finger und Hände. Außerdem können Seheinschränkungen zu Schwierigkeiten führen. Drucken Sie doch einfach eine Vorlage aus dem Internet aus, welche dann nur noch mit Farben versehen werden muss.

Kunst ist außerdem dafür geeignet, generationsübergreifend zu arbeiten. Vielleicht sind in Ihrem Familien- und Bekanntenkreis Kinder, die gerne malen und zusammen mit Ihrem Angehörigen kreativ sein wollen.

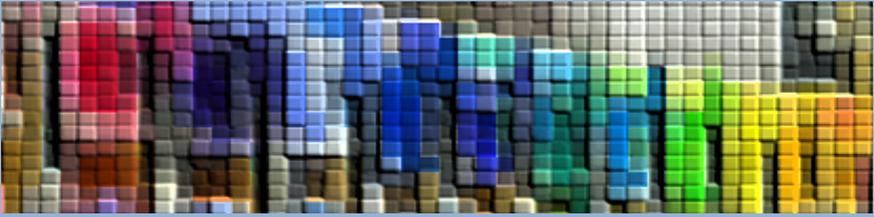


Das gemeinsame Gestalten ist hier im Zentrum, weniger das Ergebnis. Auch das Anfertigen von Dekorationen für den Tisch oder die Decke in Form von Hängeschmuck und Mobiles fällt unter den Akt von Kreativität. Genauso wie das Erstellen von Collagen mit eigenen Fotos oder ausgeschnittenen Motiven aus der Natur, geliebten Gegenständen oder Tieren ist eine schöne Art des Gestaltens. Suchen Sie gemeinsam nach ansprechenden Bildern in alten und neuen Zeitschriften und legen diese zu einem bestimmten Thema, z. B. „Mode im Wandel der Zeit“ zusammen. Den Ideen sind keine Grenzen gesetzt: von Blütenzauber, über Hochzeitsfeiern bis hin zu Technikwundern und wilden Safaris ist alles möglich. Auch abstrakte Collagen mit vielen bunten Farben, unterschiedlichen Formen und verschiedener Haptik sind denkbar.

Seien Sie einfach mutig und probieren Verschiedenes aus und auch Sie als begleitende und betroffene Personen entdecken vielleicht ungeahnte Talente bei sich. Holen Sie sich Ideen und Anregungen im Internet oder in gut aufbereiteten Büchern. Hier sind einige Literaturtipps für Sie, aus denen ein paar der oben beschriebenen Ideen stammen:

Leßmann, S./ Schneider, W./ Stangl, K. (2015): Farben im Kopf. Malen und Gestalten mit Menschen mit Demenz, Verlag an der Ruhr

Zoutewelle-Morris, S. (2011): Wenn es Schokolade regnet. 99 kreative Ideen für die Arbeit mit Menschen mit Demenz, Verlag Hans Huber



Ergotherapie:

Neben der Möglichkeit, einer künstlerisch tätigen Gruppe beizutreten oder zuhause mit dem/der Betroffenen kreative Stunden zu verbringen, gibt es auch die Option, an einer Ergotherapie teilzunehmen. Dort arbeiten die Ergotherapeut*innen mit vielen verschiedenen Materialien und schaffen einen Zugang zu den Betroffenen. Manche Ergotherapeut*innen bieten auch einen häuslichen Besuchsdienst an, wenn man nicht mehr mobil ist. Fragen Sie einfach nach.

Eine Ergotherapie kann vom Arzt verschrieben werden, sodass die Krankenkasse den Großteil der Kosten übernimmt. Bei demenziell Erkrankten kann eine Ergotherapie viel leisten: Stärkung der Wahrnehmung und Gedächtnisleistung, Förderung der körperlichen Mobilisation. Abbau von Unruhen und Stress, Hilfe im Alltag durch Strukturen und Förderung der Kontaktfähigkeit. Auf folgender Internetseite können Sie bei der Suchfunktion die Ergotherapeut*innen in Ihrer Stadt finden und so Kontakt aufnehmen.

www.dve.info/ergotherapie/fachbereiche/geriatrie

Gruppenangebote:

Alzheimer Gesellschaft Münster e.V.: Hier haben alle kreativ-interessierten Betroffenen die Möglichkeit, ihren Fantasien durch künstlerisches Gestalten mit Farben und Formen Ausdruck zu verleihen. Vorerfahrungen im Bereich Kunst sind nicht nötig. Jeder schafft seine Werke ganz



individuell. Die Gruppe wird von Frau Kraneburg (Kunstpädagogin und Altenpflegerin) geleitet. Zu Beginn gibt es eine kleine Einführung zu einem bedeutenden Künstler und dann startet das eigene Schaffen. Auch Angehörige sind gerne gesehen und stets willkommen. Die Gruppe trifft sich immer 5-mal im 14-tägigen Rhythmus. Sie findet mittwochs von 15:00-17:00 Uhr im Friederike-Fliedner-Haus statt. Die Kosten von 15€ pro Sitzung (inklusive Material) sind mit der Pflegekasse abrechenbar.

Kontakt:

Alzheimer Gesellschaft Münster e.V., Aaron Schrade, Tannenbergstr. 1, 48147 Münster, Tel. 0251/780397

„Mein Poesiealbum“: Dies ist eine Kreativbetreuung bei Ihnen zuhause. Zusammen wird mit ganz unterschiedlichen Materialien gearbeitet. Das Ziel ist eine kreative Biografiearbeit, die bei den Interessen und Wünschen der Kund*innen ansetzt. Dieses Angebot ist offiziell anerkannt und kann daher mit der Pflegekasse verrechnet werden.

Kontakt:

**Brigitte Kraneburg, Lühnstiege 2, 48151 Münster
Tel. 0251/527597, Email: b.kraneburg@gmx.de**

Museen

*„Gebt mir ein Museum, ich werde es füllen.“
Pablo Picasso*

Museen kommen einem bei dem Begriff der kulturellen Teilhabe direkt in den Sinn. Hier wird im Dienste der Gesellschaft Bildung und Erleben in ganz unterschiedlichen Themenbereichen, wie beispielsweise der Kunst oder Naturkunde, ermöglicht. Menschen können Neues über sich und ihre Umwelt entdecken. Für jedes Alter ist ein Museum ein Ort des Staunens und bietet viele Erlebnisse. Oft sind es große Räume mit Ausstellungsstücken, die uns in ihren Bann ziehen und etwas von ihrer Welt erzählen.

Dieser Ort des Erlebens kann für Menschen mit Demenz von einem großen Wert sein. So ist ein Museumsbesuch zum einen eine schöne Ablenkung vom Alltagsleben und zum anderen werden die Sinne angesprochen. Die Atmosphäre ist oft eine ganz besondere, so zeugt sie von Wichtigkeit, Entdeckerfreude und lässt einen in den unterschiedlichen Zeitdimensionen schwelgen. In einer Ausstellung begegnet einem eine große Vielfalt: Vertrautes, Unbekanntes, Unerklärliches und Ansprechendes.

Die Frage, ob Menschen mit einer Demenz aufgrund ihrer kognitiv nachlassenden Fähigkeiten hier noch ihren Platz finden können, ist somit klar zu bejahen. Kunstausstellungen bieten für Betroffene eine besonders gute Möglichkeit, sich neu kennenzulernen. Jeder Impuls bietet einen Anlass zum gemeinsamen Austausch. Gespräche entstehen, Interesse wird geweckt und Gefühle werden angeregt. Es kann über die unterschiedlichen Wahrnehmungen gesprochen werden oder gar über Verknüpfungen zum eigenen Leben. Wenn Sie mit der zu begleitenden Person eigenständig in ein Museum gehen wollen, folglich keine Führung wählen, sollten Sie selbst den Besuch vorher gestalten.



Suchen Sie sich im Vorfeld 3-6 Ausstellungsstücke heraus, die sie gemeinsam näher betrachten möchten. Scheuen Sie sich nicht - Sie brauchen kein Kunsthistoriker zu sein, um über Werke reden zu können! Eine schöne Zeit zusammen zu verbringen ist das, was zählt und nicht die Bildungsvermittlung. Es geht vielmehr um das Bilderleben und den persönlichen Anklang. Sind die Werke ausgewählt, kann es auch schon mit der Betrachtung losgehen. Beachten Sie dabei Folgendes:

Checkliste für einen Museumsbesuch:

- ✓ Sorgen Sie für eine gute Sicht und achten Sie auf mögliche Spiegelungen, die aus der Rollstuhlperspektive ersichtlich werden
- ✓ Führen Sie Gespräche auf Augenhöhe und frontal von vorne
- ✓ Benutzen Sie kurze Sätze mit nicht zu vielen Informationen
- ✓ Nutzen Sie kurze Pausen, um Denkprozesse nicht zu unterbrechen
- ✓ Zeigen Sie auf das Beschriebene und verorten Sie so das Gesehene
- ✓ Beachten Sie, dass es kein „Richtig oder Falsch“ gibt (wichtiger ist der Gesprächsimpuls)
- ✓ Seien Sie selbst neugierig und bringen dieses Gefühl dem/der Betroffenen auch nahe

- ✓ Nehmen Sie eine wertschätzende Haltung ein und loben Sie Ihr Gegenüber
- ✓ Seien Sie flexibel und gelassen
- ✓ Fragen Sie nach den Gegenständen im Bild
(z. B. Haben Sie früher auch Trachten getragen?)
- ✓ Gehen Sie auf die übermittelten Emotionen ein
(z. B. Wie geht es der Person auf dem Bild?)
- ✓ Schauen Sie sich die Farben an, was lösen diese bei Ihnen aus?
- ✓ Eine gute Besuchsdauer beträgt zwischen 1-2 Stunden

Ein kleiner Tipp für Museums-Fans:

Mit einem Schwerbehindertenausweis gibt es Vergünstigungen beim Eintrittspreis. Außerdem hat die Begleitperson beim Zeichen „B“ kostenfreien Eintritt. Es lohnt sich die Überlegung, eine LWL-Jahreskarte zu erwerben. Für Einzelpersonen kostet diese 25 € und als Partnerkarte 35 €. Sie umfasst den Eintritt für insgesamt 17 Museen des Landschaftsverband Westfalen-Lippe (LWL) und in 14 Museen des Landschaftsverbandes Rheinland (LVR) . Weitere Infos erhalten Sie hier:

www.lwl-kultur.de/de/Landesmuseen/museumscard/



LWL Museum für Kunst und Kultur: In der Ausstellung des Museums befinden sich Werke aus der Gegenwartskunst, des Mittelalters, der Moderne, dem Bereich Grafik und vielem mehr. Zusätzlich gibt es immer eine wechselnde Sonderausstellung. Am Museum ist ein Café angebunden, das die Möglichkeit einer Kaffee-Pause oder einer kleinen Mahlzeit bietet. Das Gebäude ist barrierefrei und bietet Führungen an. Da das Museum eine sehr große Ausstellung bereithält, ist zu empfehlen, mit der zu begleitenden Person immer nur bestimmte Bereiche zu besuchen. Für Kunstbegeisterte macht es Sinn, sich eine oben genannte LWL-Jahreskarte zu kaufen. So haben Sie die Option, öfter zu kommen und zu Tageszeiten das Museum zu besuchen, wenn kein großer Ansturm stattfindet. Öffnungszeiten sind Dienstag bis Sonntag und an Feiertagen 10:00 – 18:00 Uhr.

Kontakt:

Besucherbüro, Tel. 0251/5907201, Domplatz 10, 48143 Münster

Email: besucherbuero@lwl.org

Internet: www.lwl-museum-kunst-kultur.de



Inklusive Touren und Workshops – Museum für ALLE Sinne: Regelmäßig finden Rundgänge und Workshops für Menschen mit Demenz, blinde Menschen, Menschen mit einer Sehbehinderung oder Lernschwäche sowie Touren in deutscher Gebärdensprache im LWL Museum für Kunst und Kultur statt. Es geht speziell darum, Kunst mit möglichst vielen Sinnen zu erleben: achtsam, geruhsam, unkompliziert und auf Augenhöhe. Die Familie und Freunde der Teilnehmer*innen sind ebenfalls dazu eingeladen, an diesen kostenlosen Angeboten teilzunehmen. Für die Anmeldung kontaktieren Sie den Besucherservice des Museums. Eine aktuelle Übersicht über kommende Führungen und Workshops finden Sie auf der Homepage: www.lwl-museum-kunst-kultur.de/de/besuch/touren-workshops/

Kunstmuseum Pablo Picasso Münster: Es ist das erste und einzige Picasso-Museum in Deutschland. Zu sehen sind wechselnde Ausstellungen über Pablo Picasso und seine Künstlerfreunde der Klassischen Moderne wie z. B. Marc Chagall, Joan Miró oder Henri Matisse. Das Gebäude ist barrierefrei und gut überschaubar. Über die Ausstellungen kann man sich im Vorfeld auf der Internetseite des Museums informieren. Geöffnet ist das Museum Dienstag bis Sonntag und an Feiertagen von 10:00-18:00 Uhr.

Kontakt:

Besucherbüro Tel. 0251/4144710 Picassoplatz 1, 48143 Münster

Email: info@picassomuseum.de

Internet: www.kunstmuseum-picasso-muenster.de



Kunsthaus Kannen: In diesen Räumlichkeiten findet eine ganz besondere Art von Kunst statt. Ganz im Sinne der kulturellen und sozialen Teilhabe stellen hier Künstler*innen mit einer psychischen Erkrankung oder geistigen Behinderung aus dem Wohnbereich der Alexianer ihre Werke aus. Diese bilden die Hauptausstellung, welche in einem großen und barrierefreien Raum aufgebaut ist. Zusätzlich gibt es externe Sonderausstellungen. Geöffnet ist die Ausstellung dienstags bis sonntags und an Feiertagen von 13:00-17:00 Uhr und kann kostenfrei besucht werden. Zudem besteht die Möglichkeit, an einer Führung teilzunehmen, zu der man sich telefonisch anmelden muss. Diese finden immer montags bis freitags von 9:00-17:00 Uhr statt. Auf dem Gelände befinden sich zusätzlich der „Garten der Stille“, der „Sinnespark“ und ein Café/Bistro.

Kontakt:

Ulrike Verlage, Tel. 02501/966 20 112, Alexianerweg 9, 48163 Münster

Email: kunsthhaus-kannen@alexianer.de,

Internet: www.kunsthhaus-kannen.de

Mona Lisa unterwegs – Kunst aus dem Koffer: Dies ist ein mobiles Kunstangebot, das sich unter anderem an Menschen mit einer Demenz richtet. Frau Rittmann (Ergotherapeutin und Kunsthistorikerin) und Frau Heistermann (Bildhauerin und Kunstvermittlerin an der Kunstakademie Münster) wollen einen erlebnisorientierten Zugang zur Kunst ermöglichen. Sie kommen mit ihrem kreativen Koffer, der künstlerische Werke und passende Requisiten enthält, zu Ihnen nach Hause oder in Senioreneinrichtungen. Es sollen Gefühle und Erinnerungen ausgelöst werden, die zu einem gemeinsamen Austausch über Kunst anregen.

**Kontakt:**

Annegret Rittmann, Tel. 0251/2849856

Email: annegret.rittmann@gmx.de

Christa Heistermann Tel. 02508/8760

Email: christa.heistermann@freenet.de

Stadtmuseum Münster: Das Stadtmuseums Münster bietet ein spezielles Programm für Menschen mit Demenz an. Dieses kann an zwei Örtlichkeiten im Stadtmuseum stattfinden. Zum einen im Kolonialwarenladen Henke aus dem Kreuzviertel oder im Café Müller vom Marienplatz, deren Einrichtungen in die Dauerausstellung des Stadtmuseums integriert wurden. Im historischen Ambiente können auf die persönlichen Erinnerungen der Erkrankten zugegriffen werden. So ist ein Eintauchen in die erlebte Vergangenheit und das Freisetzen von positiven Emotionen möglich. Verbunden ist der Museumsbesuch mit einer Kaffeetafel, welche für einen gemeinsamen Einstieg in das jeweilige Thema sorgt. Über das historische Ambiente kann ein kommunikativer Austausch mit den Teilnehmenden erfolgen. Neben dem Sehen und Berühren von Ausstellungsstücken gibt es eine kreative Einheit am Ende des Programmes und diese sorgt für einen schönen Abschluss. Die generellen Öffnungszeiten sind: Dienstag bis Freitag von 10:00-18:00 Uhr, Samstag, Sonn- und Feiertag von 11:00-18:00 Uhr; Montags ist geschlossen.



Kontakt:

Stadtmuseum Münster, Tel. 0251/4924503

Salzstraße 28, 48143 Münster Email: museum@stadt-muenster.de

Internet: www.stadt-muenster.de/museum/aktuelles

Baumberger Sandsteinmuseum: In Havixbeck können die Besucher*innen des Museums den „Münsteraner Marmor“ aus den Baumbergen bestaunen. Viele bekannte Kirchen und Schlösser wurden aus diesem Material gebaut. Gleichzeitig dient der Sandstein auch als beliebtes Material für Bildhauer, die aus ihm wunderbare Gebilde formen können. Im Museum gibt es die Möglichkeit, eine Führung für Menschen mit Demenz zu buchen. Bei Besucher*innen, die bereits über ein fortgeschrittenes Krankheitsbild verfügen, gehören neben einer kurzen Führung auch Kaffeetrinken und ein kreativer Abschluss mit und ohne Sandstein dazu. Für Demenz Erkrankte im frühen Stadium und ihre Begleitung gibt es die „Menschen hinter den Steinen“- Führung. Die generellen Öffnungszeiten sind von April bis September immer von Dienstag - Sonntag 11:00-18:00 Uhr und von Oktober bis März: Dienstag - Sonntag 13:00-18:00 Uhr. An Feiertagen ist das Museum auch montags geöffnet.

Kontakt:

Baumberger Sandstein Museum, Gennerich 9, 48329 Havixbeck

Tel. 02507/1596, Internet: www.sandsteinmuseum.de



Mühlenhof-Freilichtmuseum Münster: Das Freilichtmuseum lädt dazu ein, uns die Kultur und Geschichte des Münsterlandes näher zu bringen. Auf dem Gelände befinden sich noch viele original erhaltenen historische Gebäude oder sehr schöne Rekonstruktionen. Man bekommt Einblicke in die damalige Landschaft, Mühlenhäuser, einen Dorfladen, Handwerkerhäuser und einen Hof. Das Mühlenhofmuseum bietet besondere Veranstaltungen an, wie beispielsweise das „Erzählcafé Lebenswege“, bei denen zu ganz verschiedenen Themen jeder seine Erfahrungen kundtun kann, aber auch interessierte Zuhörer willkommen sind. Das Tagescafé „Dorfkrug“ hat ein täglich wechselndes Speiseangebot sowie frischen Kuchen. Das Café können Sie auch ohne Museumsaufenthalt besuchen. Sie sollten beachten, dass hier viel Kopfsteinpflaster verlegt ist. Mit Rollstuhl oder Rollator ist auf eine gute Begleitung zu achten.

Kontakt:

**Verein De Bockwindmüel e.V., Theo-Breider-Weg 1, 48149 Münster
Tel. 0251/981200, Internet: www.muehlenhof-muenster.org**

LWL Museum für Naturkunde: Eintauchen in verschiedene Welten. Zurück in die Zeit der Dinosaurier in der Dauerausstellung "Dinosaurier - Die Urzeit lebt!". Oder man beobachtet in der Ausstellung "Vom Kommen und Gehen - Westfälische Artenvielfalt im Wandel" die Tier- und Pflanzenwelt in Westfalen und wie sie sich verändert. Alles über das Leben, den Wandel und die Tradition der Indianer lernt man in der Ausstellung "Prärie- und Plainsindianer". Neben diesen Dauerausstellungen gibt es zusätzliche Sonderausstellungen, die regelmäßig wechseln. Nehmen Sie sich Zeit für einen Besuch und schauen Sie sich nicht alles an einem Tag an. Eine Aufteilung macht Sinn. Das Museum selbst ist barrierefrei und ein Behinderten-WC ist vorhanden. Viele Ausstellungsstücke laden zum Anfassen und Bewegen ein. In dem Museum ist ein Bistro, das eine gute Möglichkeit zum Ausruhen und Stärken bietet. Geöffnet ist das Naturkundemuseum immer Dienstag bis Sonntag (und feiertags) von 9:00 -18:00 Uhr.

Kontakt:

LWL-Museum für Naturkunde, Sentruper Str. 285, 48161 Münster

Tel. 0251/5916050

Internet: www.lwl-naturkundemuseum-muenster.de

Servicezeiten:

Mo-Fr 8:30-12:30 Uhr, Mo-Do 14:00-15:30 Uhr (Ausnahme Feiertage)

Sport und Bewegung

*„Das Leben besteht
in der Bewegung!“
Aristoteles*

Dem Sprichwort „Sport ist Mord“ sollte am besten vehement widersprochen werden! Denn im Gegenteil: Sportliche Aktivitäten und Bewegung sind gut für Körper und Geist. Nicht umsonst hörte man schon als Kind die warnenden Worte „Wer rastet, der rostet!“. Sport ist besonders für an Demenz erkrankte Personen wichtig, da sich das Selbstwertgefühl steigert. Außerdem wird die Koordination gestärkt und die Sturzgefahr durch einen festeren Stand verringert. Zudem wird der Stoffwechsel angeregt und so die Sauerstoffversorgung im Gehirn erhöht, was wiederum ist gut für die geistigen Fähigkeiten. Das heißt also: Schon tägliche kleine Bewegungseinheiten können zu einer Verbesserung des Wohlergehens beitragen. **Das Schlimmste ist, nichts zu tun.**

Menschen mit einer Demenz merken oft, dass es ihnen nach einiger Zeit schwieriger fällt, alleine spazieren zu gehen oder Rad zu fahren. Entweder weil sie Probleme haben, sich zu orientieren oder nicht mehr genügend Gleichgewichtssinn besitzen. Diese Menschen haben einen besonders hohen Nutzen von gemeinschaftlichen Aktivitäten und der Ermutigung, diese Dinge auszuprobieren. Wenn Sie mit der zu begleitenden Person gemeinsam nach einem Angebot schauen, orientieren Sie sich am besten an den alten Hobbies.

Ist er/sie beispielsweise immer gerne Schwimmen gegangen? Dann probieren Sie aus, ob das immer noch so ist. Nur nicht mehr alleine, sondern zu zweit. Informieren Sie im Vorfeld den Bademeister über Ihren Besuch. Er wird Sie sicher bei Fragen unterstützen.



„Wer sein Rad liebt, der...? Führt!“- Radfahren

Ist er/sie immer gerne Rad gefahren oder viel gewandert? Dies sind Aktivitäten, die noch lange gut funktionieren und auch Raum für Ideenreichtum bringen, wenn das eigenständige Fahren nicht mehr möglich ist. So gibt es beispielsweise Dreirad- und Paralleltandems, mit denen zusammen gefahren werden kann. Das gemeinsame Bewegen macht ohnehin gleich doppelt Spaß. Solche Räder können bei der „Radstation Hundt KG“ und der „Canu-Camp Erlebniswelt“ ausgeliehen werden. Achten Sie bei möglichen Radtouren auf die Verkehrsdichte. Oft gibt es schöne Radwege zwischen Feldern und Wäldern, besonders hier im Münsterland. Einige Busse bieten den Transport von Rädern an, sodass man eine Strecke selbst und die andere mit den öffentlichen Verkehrsmitteln fahren könnte. Sicherheit ist zu jeder Alters- und Lebensphase wichtig, daher keine Scheu vor falscher Eitelkeit und tragen Sie einen Helm. Bei einer beginnenden Demenz, bei der oft noch ohne Unterstützung Rad gefahren werden kann, ist es wichtig, dass die Person nicht immer neue Wege fährt, sondern sich in einer vertrauten Umgebung bewegt.

Sie müssen nicht immer selber fahren, Sie können sich auch fahren lassen: zu Beispiel zu zweit in einer Rikscha. „Leezen Heroes“ bietet individuelle Rikscha-Touren und Stadtrundfahrten durch Münster an. Es ist möglich, den Abholort und das Fahrtziel selbst festzulegen. Buchbar direkt über die

Internet: www.leezenheroes.de/produkt/stadtrundfahrt/ oder einfach unter **Tel: 0251/132796**



„Das Wandern ist des Müllers Lust“ -Wandern als Naturerlebnis

Naturschutzgebiete des Münsterlandes- Natur für alle

Bewegung ist generell sehr wichtig – doch draußen bei frischer Luft lässt sie sich gleich viel besser genießen. Spaziergänge in der Natur führen zu einem seelischen und körperlichen Wohlergehen. In der Natur zu sein, öffnet unsere Sinne und wir fühlen uns lebendig, denn hier lässt sich

Vieles beobachten und erleben. Gerade im Vergleich zum Alltag, wo oft gesessen wird, dient ein Ausflug ins Grüne zum Abbau von Spannungen und zum Ausgleich. Gehen Sie mit Ihrer Familie/ Ihrem Bekanntenkreis eine Runde spazieren oder machen Sie gar eine kleine Wanderung. Das Laufen in der Gesellschaft dient dazu, gemeinsam ins Gespräch zu kommen und dabei zusammen ein Erlebnis zu haben. Achten sie darauf, dass die Strecke nicht zu lang und zudem barrierefrei ist. Fragen Sie z. B. bei dem Naturschutzbund Deutschland e.V. (NABU) an, ob es geführte kurze Wanderungen gibt. Im Rahmen des **Projektes WEGBAR „Natur für alle“** wurden Orte und Wege für barrierefreie Naturerlebnisse im Münsterland zusammengetragen. Diese Adressen werden in der **WEGBAR APP** allen Interessierten zur Verfügung gestellt. Es besteht bei der NABU Station die Möglichkeit ein Dreirad Tandem auszuleihen: das FUN2Go. Nur mit Anmeldung.

**Kontakt: NABU-Naturschutzstation Münsterland e.V., Haus Heidhorn,
Westfalenstr. 490, 48165 Münster, Tel. 02501/9719433**

Email:info@NABU-Station.de



Spazierroutes in Münster und Umgebung:

Skulpturen-Tour: Die Stadt Münster bietet kaum wie eine andere Stadt die Möglichkeit, sich draußen einiges an Kunst und Skulpturen anzuschauen. Alle 10 Jahre findet in Münster das Skulpturenprojekt statt und ermöglicht so Kunst im offenen Raum für jedermann. Verbinden Sie einen Spaziergang im Grünen mit der Betrachtung von zwei oder drei Skulpturen. Die Standorte der noch vorhandenen Skulpturen aus den vergangenen Jahren 1977, 1987, 1997, 2007 und die Projekte von 2017 finden Sie in einem Stadtplan auf der Internetseite: www.muenster.de/skulptur_projekte.de

Aasee: Das Naherholungsgebiet inmitten der Stadt Münster lockt viele Menschen bei Sonnenschein nach draußen. Die Wanderroute umfasst 8 km, welche aber auch durch die Torminbrücke abgekürzt werden kann. Wassersport wie Segeln und Tretbootfahren oder Ruderwettkämpfe bieten eine schöne Gelegenheit zum Verweilen und um das Treiben auf dem See zu beobachten. Einige Enten und Gänsearten tummeln sich auf und an dem Wasser und runden neben den Parkanlagen das Naturerlebnis ab. Sowohl am vorderen, als auch am hinteren Teil des Sees gibt es Restaurants und Cafés, bei denen man sich stärken kann. Doch auch einige Bänke laden für ein kleines selbst mitgebrachtes Picknick ein. Die Wege um den See herum sind ebenerdig und barrierefrei. Der Aasee ist zu allen Jahreszeiten ein Ort, um die Seele baumeln zu lassen und um einen schönen Spaziergang zu machen. Gehen Sie doch einfach mal auf die Münsterland-Tourismus-Seite (www.muensterland-tourismus.de) und schauen sich den Lageplan des Sees an. Der Heimatbund hat einen kleinen Wegweiser



erstellt und leitet dort als „Wanderführer“ mit Informationen und Anekdoten über das Gelände.

Botanischer Garten: Die schön angelegten Gartenanlagen des botanischen Gartens der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster laden zu einem ganz besonderen Ausflug ein. Hier gibt es einige seltene Pflanzen zu entdecken und durch die verschiedenen Themenhäuser, wie beispielsweise das Tropenhaus, kann man eine kleine Weltreise erleben. Besonders bei Sonnenschein ist er eine grüne Oase inmitten der Stadt. In der Orangerie stellen Künstler ihre Werke aus, sodass es neben der Natur auch ein kulturelles Entdecken gibt. Außerdem lassen ein Bauern- und Kräutergarten viel Raum für sinnliches Erfahren.

Im Riech- und Tastgarten liegen viele bekannte Düfte in der Luft und erinnern einen an besondere Erlebnisse. Auf der Internetseite des botanischen Gartens (www.garten.uni-muenster.de/de) ist ein Lageplan mit den unterschiedlichen Themengärten und sanitären Anlagen zu finden. Hinter dem Gelände gibt es ein Restaurant, das zum Ausruhen einlädt.

Sinnespark Haus Kannen: Der Sinnespark befindet sich auf dem Alexianer-Gelände in Münster-Amelsbüren und hält ein ganz besonderes Angebot bereit. Auf einer Fläche von ca. zwei Hektar sind insgesamt 12 unterschiedliche Erfahrungsstationen installiert, die den Besucher einladen, seine Sinne ganzheitlich wahrzunehmen und zu erproben. Das Café am Sinnespark, auch als Roncalli Haus bekannt, dient zu einer entspannten Pause bei kleinen Leckereien. Geöffnet ist das Café immer



montags bis freitags von 7:30-19:00 Uhr und am Wochenende von 10:00-18:00 Uhr.

Der Sinnespark selbst ist von April bis Oktober geöffnet und zwar von 9:00-19:00 Uhr. Ganz in der Nähe befindet sich außerdem das Kunsthaus Kannen.

Garten der Stille: In dieser Anlage, die sich auf dem Alexianer-Gelände in Münster-Amelsbüren befindet, ist es möglich, Kraft zu tanken und Ruhe zu genießen. Alltagsstress und laute Geräusche kommen hier nicht hin. Nur die Natur und man selbst mit seiner Begleitung zählen. Der Park dient somit dem Rückzug aus überfordernden Situationen und schafft Raum für Entspannung. Seine klaren Strukturen unterstützen die Möglichkeit des Geistes, sich ausruhen zu können.

Rieselfelder: Die Rieselfelder sind ein Europareservoir für Watt- und Wasservögel und zählen als ein beliebtes Naturerlebnisgebiet. Bei den zwei großen Stauflächen stehen Aussichts- und Beobachtungshäuser, aus denen man die Vögel gut beobachten kann. Außerdem gibt es auf dem Gelände Feuchtwiesen, Obstwiesen und Brachen, die ein abwechslungsreiches Landschaftsbild ergeben. Dort gibt es außerdem die Möglichkeit einer Toilettennutzung. Oft werden hier interessante Vorträge gehalten. In der biologischen Station erfährt man einiges Wissenswertes über das Biotop. Zusätzlich gibt es die Gaststätte „Heidekrug“ auf dem Rieselfeldhof, welche ein beliebtes Ausflugsziel ist. Auf dem Gelände der Rieselfelder lassen sich gute Radtouren oder Wanderungen unternehmen. Informieren Sie sich im Vorfeld.

Internet: <https://wp.biostation-muenster.org/>



Hiltruper See: Der Hiltruper See und seine Umgebung, die Hohe Ward sind mitunter Teil der beliebtesten Naherholungsgebiete Münsters. Der See ist durch den „Naturlehrpfad Hohe Ward“ erschlossen und man kann so neben einem Spaziergang auch noch einiges über die Natur lernen. Der Startpunkt befindet sich am Parkplatz an der Straße „Zum Hiltruper See“. Außerdem sind ein Freibad, die Anlage eines Segelclubs, eine Tennisanlage und ein Hotel am See angrenzt. Ein Tipp einer Betroffenen ist das Café des Tennisclubs. Hier kann man nach der Wanderung verschnauften und sich eine kleine Stärkung gönnen.

Havixbecker Sandsteinweg: Mit dem Slogan "1917 m ... Lust auf Baumberger Sandstein" weckt der Havixbecker Sandsteinweg das Interesse auf einen Besuch. Man wird auf einen interessanten Spazierweg durch den Ort geleitet und erfährt etwas über den Naturstein und seine Verarbeitung in verschiedenen Bauwerken. Auf der Internetseite der Stadt können Sie die Route mit wichtigen Informationspunkten herunterladen:

www.havix-beck.de



„Mit Kraft und Bewegung im Gleichgewicht des Lebens bleiben“

Angebote des VGS:

Demenz-Sportgruppe: Hier gibt es Bewegung zu Klang und Musik. Es ist Rehasport, der dazu dient das Fortschreiten der Erkrankung zu verzögern und die Alltagsfähigkeiten zu erhalten. Generelles Ziel ist die Erhaltung der Lebensqualität. Das Angebot findet im Haus vom guten Hirten statt. Mit einer Reha-Verordnung ist der Kurs kostenfrei. Fragen Sie vorher nach, ob noch Plätze frei sind.

„Bewegung tut gut – allgemeiner Rehasport für Senioren“: Hier geht es darum, Kenntnis über Ursachen der Beschwerden zu erwerben und so seine Schmerzen und Funktionseinschränkungen zu kompensieren. Durch ein gezieltes Muskeltraining werden die Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit verbessert. Mit einer Reha-Verordnung ist der Kurs kostenfrei.

Kontakt:

VGS- Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie Münster e.V.

Gasselstiege 13, 48159 Münster

Tel. 0251/293440, Internet: www.vgsmuenster.de

„Fit für 100“: Die Sportgruppen von „Fit für 100“ finden zweimal in der Woche statt. Ziel ist die Verbesserung der Alltagskompetenz und der Lebensqualität. Übungen im Bereich Krafttraining und Koordination sollen hierfür von Nutzen sein.



Kontakt:

MuM Mehrgenerationenhaus & Mütterzentrum, Tel. 0251/13346799

Internet: www.mum-muenster.de/angebote-ab-50-plus/fit-fuer-100

Bewegungsgruppe der Alzheimer Gesellschaft Münster e.V.: Das Angebot richtet sich an Menschen mit einer Demenz, alleine oder mit Angehörigen. Der Kursinhalt ist ein Muskelaufbautraining passend zur Musik, das die Sporthochschule Köln ausgearbeitet hat. Ziel ist eine Sturzprävention durch gezielten Muskelaufbau. Der Kurs findet immer montags von 15:00-16:30 Uhr im Friederike-Fliedner-Haus statt. Die Kosten von 5€ können mit der Krankenkasse abgerechnet werden.

Kontakt:

Alzheimer Gesellschaft Münster e.V., Tannenbergr. 1, 48147 Münster

Tel. 0251/780397

Betreuen und Bewegen: Dieses Angebot des TSV Handorf findet immer jeden Montag im evangelischen Gemeindehaus in Handorf von 15:00-17:00 Uhr statt. Der Nachmittag besteht neben dem Bewegungsteil auch aus einer Kaffeerunde, dem gemeinsamen Singen und einem schönen Austausch über vertraute Dinge wie beispielsweise dem Reisen. Die Gruppe ist gemischt, das heißt für Menschen mit und ohne geistige Beeinträchtigung.

Kontakt:

Eva Maria Lux, Tel. 0251/329494, Internet: www.tsv-handorf.de



„Mit Schwung in den Hüften, lebt es sich besser“- Tanzen

Tanzen ist ein Ausdruck von Lebensfreude und -qualität. Mit beginnender Demenz rückt das Tanzen jedoch oft in den Hintergrund. Viele Senior*innen würden sich darüber freuen, mal wieder zu tanzen und dabei der Energie freien Lauf zu lassen. Tanzen gehört für viele zu ihrer Jugendzeit dazu und weckt schöne Erinnerungen.

Jeder Mensch kann tanzen und die Lust daran steht im Vordergrund. Tanzen dient somit zum einen der körperlichen Bewegung und zum anderen der Möglichkeit, sich emotional auszudrücken. Es hält einen fit und durch die Begleitung von Musik kann mit viel Spaß die Konzentration, Koordination und das Gleichgewicht aufrechterhalten werden.

Tanzen für Junggebliebene: Es gibt drei Gruppen, die Frau Walenda anbietet, bei denen munter getanzt und sich rhythmisch zur Musik bewegt wird. Montags von 15:00-16:30 Uhr im St. Nikolaus Pfarrheim in Wolbeck, donnerstags von 10:00-11:30 Uhr im evangelischen Gemeindezentrum in Hilstrup.

Kontakt:

Christel Walenda, Tel. 02501/3336

Die Tanzschule Husemeyer bietet das Programm **MOVITA** an, das sich als Fitnessprogramm für Angehörige mit Freude an Tanz und Musik eignet.

Kontakt:

Tanzschule Husemeyer T. 0251/42929

Ausflugcafés

*„Heute wird der Kaffee mal
auswärts getrunken!“*

Tanzcafé im Haus vom guten Hirten: Jeden ersten Samstag im Monat findet im Haus vom guten Hirten ein Tanzcafé statt, bei dem kräftig geschunkelt wird. Sie sind immer kostenlos und ohne Anmeldung. Eine kleine Spende ist willkommen. Die Tanzcafés finden von 15:00-17:00 Uhr im Konferenzraum des Hauses statt. Der Zugang über das Hotel Haus vom Guten Hirten ist barrierefrei.

Kontakt:

**Michael Bastian, Haus vom guten Hirten, Mauritz-Lindenweg 61
48145 Münster, Tel. 0251/3787601**

Ein Tapetenwechsel ist gut für jeden. Einfach mal raus aus den eigenen vier Wänden und sich woanders den Kaffee und Kuchen servieren lassen. Im folgenden Überblick sind Cafés und Bistros aufgelistet, die teilweise Erfahrung mit an Demenz erkrankten Besuchern haben. In schöner und entspannter Atmosphäre kann hier geplauscht und gegessen werden. Oft sind noch Anschlussaktivitäten, wie beispielsweise ein Spaziergang am Bach oder ein Besuch in dem Bauernladen nebenan möglich. Die Gaststätten sind Empfehlungen von Familien aus dem Raum Münster, die eine an Demenz erkrankte Person betreuen.

Grothues Potthoff: Der Hof Grothues-Potthoff liegt in Senden und ist ein tolles Ausflugslokal mit einem kleinen Bauernladen, einer Spielgolfanlage und einer angelegten Parkanlage, die zu Spaziergängen einlädt. Außerdem gibt es die Möglichkeit, Freiluft-Schach und Boule zu spielen. Der Naturlehrpfad Senden (2,2 km lang) ist eine mögliche Wanderroute ganz in der Nähe. Weitere Infos finden Sie unter:

www.hof-grothues-potthoff.de



Café am Turm: Auf dem Gelände der ehemaligen Stallungen des Stift-Tilbeck in Havixbeck befindet sich das Café am Turm. Zusätzlich gibt es noch eine Kaffeerösterei und einen kleinen Geschenkeladen zum Stöbern. Das Gebäude ist lichtdurchflutet und verfügt über eine große Terrasse. Jeden ersten Donnerstag im Monat von 14:30-16:00 Uhr gibt es Live-Musik mit dem Da Capo Orchester. Das Café befindet sich mitten in der Naturlandschaft Baumberge und lässt sich daher gut mit einem Spaziergang verbinden.

Weitere Infos: www.cafe-am-turm.de

Das Kleine Café: In den Räumlichkeiten des Ludgerus-Stift in Billerbeck befindet sich das kleine Café. Hier können sich die Besucher über selbstgebackenen Kuchen und verschiedene Kaffeespezialitäten freuen. Außerdem gibt es eine schöne Gartenanlage zum Spazieren und Verweilen, sowie ein Wildgehege. Tierfreunde freuen sich hier über die Möglichkeit, das Wild zu beobachten. Die Öffnungszeiten sind: Montag und Mittwoch bis Sonntag jeweils von 14:00-18:00 Uhr.

Weitere Infos unter: www.ludgerusstift.de

Treff in Pastors Garten: Das Foyer wird freitags immer zum Café für die Marktbesucher in Roxel. Der Markt findet auf dem Pantaleonplatz in Roxel von 13:30-18:00 Uhr statt. Sie sind herzlich eingeladen, nach dem Marktbummel dort ein Stück Kuchen zu genießen und einen Kaffee zu trinken. Die Bewohner*innen des Hauses freuen sich immer über neue Gesichter.



Gut Kinderhaus: Wenn Sie eine kurze Auszeit vom Stadt-Trubel wollen, müssen Sie nicht weit fahren. Der Westfalenfleiß-Bauernhof Gut Kinderhaus hat alles, was es für ein paar entspannte Stunden braucht: Kaffee, leckeren Kuchen, Ruhe und jede Menge Platz. Ein kleiner Hofladen lädt ebenfalls zum Bummeln ein. Das Café hat immer von 12:00-20:00 Uhr geöffnet, außer am Montag (im Sommer) und Montag und Dienstag (im Winter). Den Hof finden Sie hier: Am Max-Klemens-Kanal 19, in 48159 Münster.

Die Welt der Tiere

*„Tiere sind so angenehme Freunde,
sie stellen keine Fragen und üben
keine Kritik.“ George Eliot*

Tiere sind für Menschen mit einer Demenz von besonders großer Bedeutung. Sie können als „Türöffner“ dienen und so einen Zugang zu der Person herbeiführen. Ein Tier begegnet den Menschen vorerst offen: es kritisiert oder meckert nicht. Menschen mit einer Demenz beginnen häufig mit den Tieren zu reden, sie zu streicheln und sie zu umsorgen. Sie fühlen sich wieder gebraucht und liebenswert. Besonders das weiche Fell ist eine taktile Erfahrung, die die Sinne der Person anspricht. Sie sprechen die Bedürfnisse von Menschen mit einer Demenz an, wie beispielsweise nach Nähe, Sinn und Beziehung.

Auch wenn Tiere einen wohltuenden und erdenden Effekt auf die Betroffenen haben, muss betont werden, dass sie keine Spielzeuge oder Beschäftigungsgegenstände sind, sondern eigenständige Lebewesen. Ein Tier braucht viel Zeit und Aufmerksamkeit. Es sollte sich nie leichtsinnig zugelegt werden. Haben Sie selbst kein Haustier, wissen aber, dass Ihre zu begleitende Person tierlieb ist, so überlegen Sie sich schöne Alternativen, um Kontakt zu ermöglichen: Gibt es in der Nachbarschaft oder im Bekanntenkreis einen Hund, den Sie mit dessen Besitzer*in zu sich einladen könnten? Es gibt speziell ausgebildete Begleit- und Therapietiere, die über Besuchsdienste zu Ihnen nach Hause kommen können. Viele Menschen machen dies ehrenamtlich oder gegen eine kleine Aufwandsentschädigung. Oft werden Therapiehunde auch im Bereich der Ergotherapie eingesetzt. Ein Ausflug in einen Zoo ist ebenfalls eine gute Möglichkeit, um für ein paar Stunden in Kontakt mit Tieren zu gelangen und gleichzeitig etwas an frischer Luft zu unternehmen. Sollten Sie einen solchen Ausflug planen, macht es Sinn zu einer Uhrzeit zu gehen, an der nicht der große Ansturm herrscht, wie es sonst an Wochenenden der Fall ist.

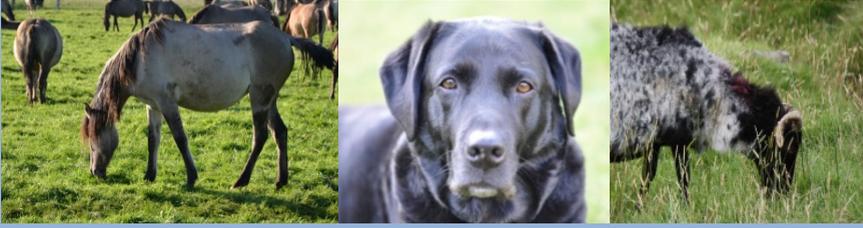


NaturZoo Rheine: Eine Besonderheit des NaturZoo's in Rheine ist der barrierefreie Streichelzoo, der sich eben nicht nur an Kinder richtet. Jedermann hat hier Gelegenheit zur direkten Kontaktaufnahme mit zutraulichen Tieren, wie Ziegen und Kaninchen. Es gibt ebene Wege und viele Rastmöglichkeiten. Jeder Mittwoch (außer an Feiertagen) ist „Senioren-Tag“, bei dem jeder ab 60 Jahren für 5,00 € den Zoo besuchen kann. Freitags ist der generelle Spar-Tag, an dem ein Erwachsener 8,00 € bezahlt. Eine Jahreskarte kann für 35,00 € pro Person erworben werden. Sollte ein Schwerbehindertenausweis mit dem Zeichen „B“ vorliegen, kann die Begleitperson gratis mit in den Zoo.

Kontakt:

NaturZoo Rheine, Salinenstraße 150, 48432 Rheine
Tel. 05971/161480, Internet: www.naturzoo.de

Allwetterzoo Münster: In dem Allwetterzoo gibt es viel zu entdecken. Unterschiedliche Themenbereiche, wie beispielsweise die Welt der Meere oder die weite Steppe sind in dem Zoo zu erkunden. Die Wege sind barrierefrei, genauso wie die sanitären Anlagen. Es besteht außerdem die Option, sich einen Rollstuhl kostenfrei auszuleihen. Der Park bietet einige Ruhemöglichkeiten und Zoorestaurants. Ein Tagesticket kostet pro Person 18,90 € und eine Jahreskarte 79,00 €, auch hier ist eine Begleitperson gratis wenn ein Schwerbehindertenausweis mit dem Zeichen B vorliegt. An besonderen Zootagen kostet der Eintritt 11,90 € pro erwachsener Person. Außerdem gibt es extra Zootage, an denen man so viel zahlen kann, wie man selbst will.

**Kontakt:****Allwetterzoo Münster, Sentruper Str. 315, 48161 Münster****Tel. 0251/89040, Internet: www.allwetterzoo.de**

Wildpferde in Dülmen: Im Naturschutzgebiet Merfelder-Bruch lebt eine Herde von Wildpferden. Es ist europaweit die einzig frei lebende Pferdepopulation. Besuchen Sie die Wildpferdebahn in Dülmen und erleben Sie einen Teil von ursprünglicher Natur. Ein toller Ausflug für Tierliebhaber und naturverbundene Personen. Die Wildpferdebahn ist samstags und sonntags sowie an Feiertagen in NRW von 10:00 bis 18:00 Uhr geöffnet. Es besteht außerdem die Möglichkeit, an einer Führung teilzunehmen. Beide Angebote kosten pro erwachsener Person 3,00 € und für Kinder unter 14 Jahren 1,50 €. Im Mai findet ein großes Spektakel auf dem Gelände statt: der Wildpferdefang. Hier werden einjährige Hengste gefangen und verkauft. Karten müssen frühzeitig erworben werden. Toilettenmöglichkeiten, sowie Picknickbänke gibt es auf dem Parkplatz.

Kontakt für Führungen:**Friederike Rövekamp, Tel. 0170/3478005****Internet: www.wildpferde.de**

Theater

„Ich liebe es, Theaterspielen. Es ist so viel realistischer als das Leben.“
Oscar Wilde

Das Theater schafft einen neuen Raum und nimmt die Zuschauer mit auf eine kleine Reise in eine neue Welt und weg vom Alltag. Je nach Stück und Genre werden dabei ganz unterschiedliche Gefühle angesprochen. Eine besonders schöne Form für Menschen mit einer Demenz sind Komödien. Hier darf ungehemmt gelacht werden.

Boulevard-Theater: Dieses Theater ist ein Tipp eines Angehörigen. Es werden Komödien von 90 Min in gemütlicher und familiärer Atmosphäre aufgeführt. Als Zuschauer kann man einen schönen Abend oder Nachmittag erleben. Eine unterhaltsame Zeit als Teil des gesellschaftlichen Lebens ist das Ziel. Es kann sogar vorkommen, dass die zu begleitende Person noch vor Ihnen die Witze versteht, da sie einen anderen Zugang zu dem Stück hat. Karten können Sie auf der Internetseite oder per Telefon bestellen.

Kontakt:

Boulevard Münster GmbH, Hörsterstr. 51, 48143 Münster
Tel. 0251/4140400, Internet: www.boulevard-muenster.de

Charivari-Puppentheater: Hier gibt es nicht nur Kasperspiele für Kinder, sondern auch Märchenabende und Puppenspiele für Erwachsene im Abendprogramm. Eine Eintrittskarte kostet für eine erwachsene Person 12 €. Informationen zum Spielplan finden Sie auf der Internetseite.

Kontakt:

Charivari Puppentheater, Körnerstr. 3, 48151 Münster
Tel. 0251/521500, Internet: www.charivari-theater.de

Freudige Füße – Erpho Bell: Das Ensemble Freudige Füße animiert jeden dazu, selbst aktiv zu werden. Das Künstler-Kollektiv entwickelt gemeinsam mit Menschen Kunstprojekte (z. B. Theaterstücke) und setzt diese um. Das Angebot richtet sich nicht nur an Menschen mit Demenz sondern auch an alle Personen, die Menschen mit demenziellen Veränderungen begleiten oder mit ihnen arbeiten. Sie schaffen einen bunten, offenen, liebevollen und humorvollen Ort für Begegnungen, Wahrnehmung, Kommunikation und Teilhabe und bereichert so das gemeinsame Zusammenleben. Alle wichtigen Informationen finden Sie auf der Internetseite:

Kontakt:

Erpho Bell, Email: erpho@erpho.de, Tel. 0179/1101973

Internet: www.erpho.de

Märchen:

Vielen Personen wurden in der Kindheit Märchen vorgelesen. Besonders die Gebrüder Grimm sind mit ihren Geschichten schon früher sehr beliebt gewesen und sind es heute immer noch. Denn mit ihnen erinnert man sich an die Gefühle aus der eigenen Kindheit.

Eine Vorleserunde umfasst in der Regel 30 Minuten und wird auch sinnerlebend gestaltet. Nach einer ersten Erzähleinheit, die durch Lieder, Musik oder Requisiten zum Fühlen, Schmecken und Riechen ausgeschmückt werden, kann eine aktivierende Frage gestellt werden. Diese sollte an Erfahrungen anknüpfen, wie beispielsweise das Thema „Haushalt“ bei Aschenputtel.

Zudem gibt es extra Märchenbücher, die die Geschichten zum Vorlesen demenzgerecht aufgebaut haben. Es lohnt sich, im eigenen Familien- und Bekanntenkreis eine Leserunde für Alt und Jung zu organisieren.

Meyer, S. (2018): Die Märchenstube. Aktivierung leicht gemacht! 10 ausgearbeitete Märchenstunden für die Alltagsbegleitung, Verlag an der Ruhr

Veranstaltungen im Fabi: Regelmäßige Märchenlesungen für Erwachsene finden im Fabi (ev. Familienbildungsstätte) statt. Informieren Sie sich im Internet (www.ev-fabi-ms.de) über die nächsten Veranstaltungen. Sie können sich für Veranstaltungen auch per Telefon anmelden unter: **Tel. 0251/4816780**



Geschichten:

Das Vorlesen von Geschichten eignet sich besonders als Möglichkeit zur Unterhaltung und kann auch als ein festes Element im Alltag eingebaut werden, z. B. nachmittags nach Kaffee und Kuchen. Wichtig ist auch hier die Art der Texte. Es gibt Bücher mit Geschichten für Menschen mit einer Demenz, die sich zum Vorlesen gut eignen. Bei diesen wird oft an mögliche Erfahrungen von früher angeknüpft, wie beispielsweise die Schulzeit oder das Leben auf dem Dorf. Einige Geschichten sind so aufbereitet, dass alte Begriffe vorkommen. War Ihre zu betreuende Person immer ein Freund von Literatur und galt als kleiner Bücherwurm, doch so langsam lässt die Lust am Lesen nach, weil es zu anstrengend wird? Das ist kein Grund, sich nicht mehr in die Welt von Büchern ziehen zu lassen. Zu Beginn einer Demenz ist das Verfolgen von Hörbüchern noch gut möglich. Kaufen oder leihen Sie welche in der Buchhandlung oder der Stadtbibliothek aus. Auch beim wöchentlichen Bücherbus, der verschiedene Stadtteile ansteuert, können Hörbücher telefonisch bestellt werden, sodass sie beim nächsten Mal mitgebracht werden.

Ulrike Strätling (2012): Als die Kaffeemühle streikte. Geschichten zum Vorlesen für Demenzkranke, Brunnen Verlag

Maria Metzger (2013): Fantasiereisen II. Entspannung, Aktivierung, Gedächtnistraining, Vincentz Verlag

Willi Fähmann (2007): Als Oma das Papier noch bügelte. Erlebte Geschichten, Butzon Brecker Verlag

Kirchen und Gemeinden

„Nicht alle beten, die in die Kirche gehen.“

Deutsches Sprichwort

Der Gang zur Messe ist für viele Menschen ein fester Bestandteil in der Woche und ihnen somit sehr wichtig. Sollte die normale Messe im Verlauf der Krankheit überfordernd werden, stellt sich die Frage, wie man nun seinen Glauben mit einem feierlichen Gottesdienst weiter ausleben kann. Einige Gemeinden bieten Seniorenmessen an. Häufig finden in Senioreneinrichtungen regelmäßige Gottesdienste statt, zu denen jeder willkommen ist. Wenn Sie nicht mehr mobil sind, kann der Besuch eines Pfarrers erfragt werden. Außerdem gibt es in vielen Gemeinden feste Angebote, an denen man teilnehmen kann. Dies fängt bei Kaffeerunden und Gedächtnistraining an und hört bei spannenden Vorträgen, Ausflügen und Gymnastikrunden auf. Außerdem lohnt sich ein Blick in die alten historischen Gemäuer. Verweilen Sie einige Zeit in der Kirche und lassen die Stille und Atmosphäre auf sich wirken. Einige Kirchen haben eindrucksvolle Altäre, Orgelanlagen oder Stücke der Kirchenkunst, die es zu bestaunen gilt. Fragen Sie bei der jeweiligen Gemeinde nach, ob es die Möglichkeit einer kleinen Führung gibt. Auf der Internetseite der Stadt Münster können Sie die Gemeinden aller Glaubensrichtungen in einem Überblick sehen und sich mit diesen in Verbindung setzen.

www.muenster.de/kirche_glaube.de

St. Josephkirche: Der Gottesdienst für Senioren findet jeden Donnerstag um 15:00 Uhr statt und wird unter anderem von den Gästen der Tagespflege des Clemens-Wallrath-Hauses besucht.

St. Liudger: Im Haus Benedikt findet der Gottesdienst für Senioren jeden ersten Donnerstag im Monat um 15:00 Uhr statt. Eine gemeinsame Kaffeerunde im Anschluss ist auch möglich.

Urlaube und Kuren

*„Erholung tut Leib und Seele wohl.“
Deutsches Sprichwort*

Reisen bietet die Chance, aus dem „alten Trott“ zu kommen und für einige Zeit die Seele baumeln zu lassen. Frische See- oder Bergluft macht glücklich und weckt unsere Energie. Urlaub ist die Zeit, um Kräfte zu tanken. Wenn Ihre zu begleitende Person immer schon gerne in den Urlaub gefahren ist, dann ist dies auch weiterhin möglich. Möglicherweise benötigt sie dabei nun mehr Unterstützung, z. B. in Form einer Urlaubsbegleitung. Angehörige oder gute Freunde können dabei behilflich sein. Eine weitere Erleichterung könnte ein bereits bekanntes Reiseziel sein. Dort herrscht eine vertraute Umgebung und die Bedingungen zum Entspannen wären gegeben. Wenn mehr Unterstützung gewünscht ist, da die Demenz beispielsweise fortgeschrittener ist als zu Beginn, gibt es die Möglichkeit, bei Gruppenfahrten mitzumachen. Hier wird die Reise durch erfahrene Personen und Pflegekräfte begleitet.

Internetseiten zum Informieren:

Alzheimergesellschaft Baden-Württemberg: Auf dieser Internetseite ist eine schöne Übersicht zu dem Thema Urlaubsplanung und -ziele. Schauen Sie unter der Rubrik „Hilfe-vor-Ort“ in „Urlaubsangebote“ nach. **Internet:** www.alzheimer-bw.de/hilfe-vor-ort/urlaubsangebote/

Das Ministerium Arbeit, Gesundheit und Soziales NRW fördert die Kurberatung für pflegende Angehörige mit einem Landesprogramm.

Internet: www.kuren-fuer-pflegende-Angehoeerige.de T.05251/209230



Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Münster und das westliche

Münsterland: Bei uns können Sie jederzeit bei Fragen rund um das Thema Urlaub nachhören. In Kooperation mit dem Verein Lichtblick finden organisierte Reisen für Betroffene und ihre Angehörigen statt. Ebenfalls können Sie sich über Kurangebote für pflegende Angehörige informieren.

Kontakt:

Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz , Achtermannstr.11

48143 Münster Tel. 0251/981689 23340

Internet: www.alter-pflege-demenz-nrw.de

Anbieter und Hotelanlagen:

Urlaub und Pflege: Bei diesem Anbieter gibt es spezielle Reisen für Menschen mit einer Demenz. Bei der Ausflugs- und Programmgestaltung stehen eher kleinere Ausflüge und die Geselligkeit der Gäste im Fokus. Die Pflege wird rund um die Uhr durch examinierte Pflegekräfte sichergestellt. Zusätzlich gibt es ein „Nachtcafé“, wo Gäste mit nächtlicher Unruhe Kontakt und Beschäftigung finden. Eine familiäre Umgebung und kleine Gruppengröße sorgt dafür, dass sich die Gäste trotz der anfänglichen Orientierungsschwierigkeiten sicher und geborgen fühlen. Gäste aus Nordrhein-Westfalen werden zu Hause abgeholt und die Reise startet von dort aus.

Kontakt:

Urlaub & Pflege e.V., Voßhof 10, 48291 Telgte

Tel. 02504/7396043, Email: post@urlaub-und-pflege.de

Internet: www.urlaub-und-pflege.de



Landhaus Fernblick: Im Landhaus Fernblick, welches im schönen Winterberg liegt, können Sie mit Ihrem Angehörigen Urlaub machen. Das Besondere hierbei ist, dass Sie als pflegende Person hier eine Auszeit nehmen können. Während Ihres Aufenthalts haben Sie Zeit für sich, während Ihre zu begleitende Person betreut wird und ein eigenes Angebot mit schöner Freizeitgestaltung erleben kann. Der Besuch kann als Urlaub oder Kur angelegt sein.

Kontakt:

Landhaus Fernblick, Wernsdorfer Str. 44, 59955 Winterberg

Tel. 02981/8980, Internet: www.aw-kur.de

Pflegehotel Willingen: Das Pflegehotel Willingen bietet eine modellhafte Kurzzeitpflege an. Es handelt sich um eine durch alle gesetzlichen sowie privaten Pflegekassen anerkannte Einrichtung, die neben den üblichen Leistungen einer Kurzzeitpflegeeinrichtung auch tägliche Rehabilitationsleistungen anbietet. Die Tagespflege findet täglich von 8:00-17:30 Uhr statt. Neben dem Pflege-, Betreuungs- und Rehabilitationsprogramm für pflegebedürftige Menschen können dort auch die pflegenden Angehörigen Unterstützungsangebote in Form von Beratungen und Anleitung wahrnehmen oder einfach die gemeinsamen Aktivitäten genießen.

Kontakt:

Pflegehotel Willingen, Zum Kurgarten 9, 34508 Willingen

Tel. 05632/98930, Email: info@pflegehotel-willingen.de

Internet: www.pflegehotel-willingen.de

Initiativen

Die Alzheimer Gesellschaft Münster ist eine Selbsthilfeorganisation, die über Demenzerkrankungen informiert, berät und besondere Unterstützungsangebote für Betroffene und pflegende Angehörige vorhält wie:

- Gesprächsgruppen für pflegende Angehörige
- Betreuungsgruppen
- Fortbildungen
- Vorträge
- Kulturelle Veranstaltungen
- Kunstkurse
- Bewegungs-und Krafttraining

Kontakt:

**Alzheimer Gesellschaft Münster e.V., Tannenbergr.1, 48147 Münster,
Tel. 0251/780397, Email: alz-ges@muenster.de
Internet: www.alzheimer-muenster.de**

Die Initiative von Mensch zu Mensch ist ein Zusammenschluss von 18 Stadtteilinitiativen in Münster. Insgesamt engagieren sich etwa 350 Ehrenamtliche in der Nachbarschaft im Stadtteil. Die Ehrenamtlichen besuchen, begleiten und beraten ältere und hilfebedürftige Menschen im Alltag und unterstützen auch Menschen mit beginnender Demenz.

Kontakt:

**Gesundheitshaus, Gasselstiege 13, 48159 Münster
Kirsten Wegener-Bücker, Tel. 0251/4925972, Email: wegener-buecker@stadt-muenster.de , Internet: www.mensch-muenster.de**



Der Verein Lichtblick e.V. hat insbesondere die Interessen von Menschen mit psychischen Erkrankungen im Alter und ihrer Angehörigen im Blick. Zu seinen Angeboten gehören:

- Jahreszeitliche Feste
- Kulturelle Angebote wie Lesungen
- Konzerte
- Lichtblicks Zauberharfen Ensemble
- Bewegungs- und Sportgruppen
- Museumsbegleitung
- Urlaubsangebote
- Stadtführungen

Kontakt:

**Verein für ältere, psychisch und demenziell erkrankte Menschen in
Münster, Clemens-Wallrath-Haus, Josefstr.4, 48151 Münster
Heiko Kosow, Tel. 0176/24511330, Email: info@lichtblick-verein.de
Ulrike Kruse, Tel. 0176/31472919, Email: u.kruse@alexianer.de
Internet: www.lichtblick-verein.de**

Anlaufstellen für Informationen über Ausstellungen, Veranstaltungen und Ausflugsziele

Münster Information

Heinrich-Brüning Straße 7

Email: info@stadt-muenster.de

Tel. 0251/4922710

Mo-Fr 8:00-18:00 Uhr, Sa 8-16:00 Uhr

Stadtbücherei Münster

Alter Steinweg 11

Email: buecherei@stadt-muenster.de

Tel. 0251/4924242

Mo-Fr 10:00-19:00 Uhr, Sa 10:00-18:00 Uhr

Gesundheitshaus Münster

Gasselstiege 13

48159 Münster

Email: gesundheitshaus@stadt-muenster.de

Tel. 0251/4925977

Stadt Münster

Angebote zur Unterstützung im Alltag

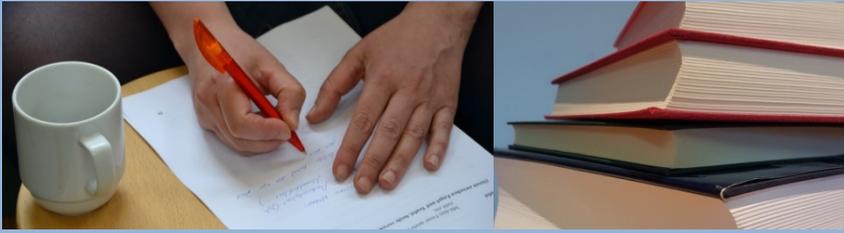
Hafenstr. 8, 48143 Münster

Email: Unterstuetzung-im-alltag@stadt-muenster.de

Tel.0251/4925940

Lesetipps und Hinweise

- **Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.**
Was kann ich tun? Tipps und Informationen für Menschen mit beginnender Demenz
Broschüre erhältlich: E-Mail: info@deutsche-alzheimer.de
- **Alzheimer Gesellschaft Baden Württemberg e.V.**
Diagnose Demenz! Was nun? Tipps für Menschen mit einer beginnenden Demenz
Broschüre erhältlich: E-Mail: info@alzheimer-bw.de
- **Stadt Münster**
Mobil mit Behinderung: Infos zu Angeboten und Hilfen
Broschüre erhältlich beim Sozialamt oder im Internet unter:
www.muenster-barrierefrei.de (Rubrik „Veröffentlichungen“)
- **Brighton, C. (2011): Mein Tanz mit der Demenz, Hans Huber Verlag Bern**
- **Rohra, H. (2012): Aus dem Schatten treten. Warum ich mich für unsere Rechte als Demenzbetroffene einsetze, Mabuse Verlag Frankfurt (auch als Hörbuch-Ausgabe)**
- **KuKuK-TV**
Kukuk-TV ist ein You-tube-Kanal, in dem die Perspektive von Menschen mit Beeinträchtigungen im Mittelpunkt steht. Mit Beiträgen aus den Bereichen Selbsthilfe, Rechte, Freizeit, Kultur und Politik wird ein interessantes Programm geboten.
www.kukuk-tv.de



Interessante Internetadressen:

www.aktion-demenz.de (Gemeinsam f. besseres Leben mit Demenz)

www.alter-pflege-demenz-nrw.de (Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz NRW)

www.alzheimerforum.de (Alzheimer Angehörigen-Initiative)

www.alzheimer-nrw.de (Alzheimer NRW – Landesverband der Alzheimer Gesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V.)

www.bagso.de (Bundesarbeitsgemeinschaft d. Seniorenorganisationen)

www.deutsche-alzheimer.de (Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.)

www.demenz-ded.de (Deutsche Expertengruppe Dementenbetreuung)

www.demenz-kulturelle-teilhabe.de (NRW - weites Netzwerk)

www.demenz-support.de (Demenz Support Stuttgart gGmbH)

www.fachverband-kkg.de (Fachverband Kunst- und Kulturgeragogik)

www.forum-seniorenarbeit.de (Forum Seniorenarbeit NRW)

www.gut-versorgt-in.de/muenster (App: Gut versorgt in Münster)

www.ibk-kubia.de (Kompetenzzentrum für Kulturelle Bildung im Alter und Inklusion)

www.kda.de (Kuratorium Deutsche Altershilfe)

www.kulturgeragogik.de (Kulturarbeit mit Älteren – Kulturgeragogik)

www.lwl-kultur.de

www.muenster.de/seniorenportal (Seniorenportal der Stadt Münster)

www.museen-in-muenster.de (Übersicht Museen in Münster)

www.musikgeragogik.de (Musikgeragogik – Musik im Alter)

www.pfadia.nrw.de (Unterstützung im Alltag NRW, Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen)

www.senioren-orchester-muenster.de (Senioren-Orchester Münster)

www.wegweiser-demenz.de (Wegweiser Demenz – Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend)

www.zqp.de (Stiftung Zentrum für Qualität in der Pflege)

Apps :

- App Auguste- Quiz-und Denkspiele Alzheimer-Ges. Niedersachsen
- Komoot - Ideen für Natur-und Kulturerleben in der Region
- WEGBAR - Entdeckungstouren in die Natur (FH-Münster + NABU)



Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz

Eine gemeinsame Initiative zur Strukturentwicklung der
Landesregierung und der Träger der Pflegeversicherung NRW

REGIONALBÜRO MÜNSTER UND DAS WESTLICHE MÜNSTERLAND

Gefördert von:

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN

 **PKV**
Verband der Privaten
Krankenversicherung