

## Wir über uns

Der Sportbund DJK Würzburg e.V., kurz die DJK Würzburg, ist mit ca. 2.000 Mitgliedern einer der großen traditionsreichen Sportvereine der Stadt.

Wir bieten Wettkampf-, Breiten- und Rehasport an. In unserer Kindersportschule KiSS erhalten Kinder eine sportartübergreifende Grundausbildung.

Mit dem DJK-Sportzentrum in der Zellerau steht unseren Mitgliedern eine großzügige und moderne Sportanlage zur Verfügung.

Die DJK Würzburg hat ihre Wurzeln in der katholischen Jugendarbeit und gehört zum DJK-Diözesanverband Würzburg. Dachverband ist der DJK-Sportverband mit ca. 500.000 Mitgliedern bundesweit.

Die DJK gehört innerhalb des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) zu den Verbänden mit besonderen Aufgaben. Unser Motto lautet „Sport um der Menschen willen“.

Der DJK-Sportverband arbeitet ökumenisch offen. Menschen aller Kulturen und Religionen sind bei uns willkommen.



Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann melden Sie sich einfach bei uns. Gerne beraten wir Sie auch in einem persönlichen Gespräch.

Sportbund DJK Würzburg e.V.  
Wredestraße 23  
97082 Würzburg  
Tel. 0931/41 51 51  
info@djk-wuerzburg.de  
www.djk-wuerzburg.de  
www.facebook.com/djk.wuerzburg/

Herausgeber:  
Sportbund DJK Würzburg e.V.,  
Auflage Juli 2017

Fotos: S. Hofschlaeger/pixelio.de

# Sport trotz(t) Demenz

**Damit das Leben  
Freude macht.**



## Das Projekt

„Sport trotz(t) Demenz“ ist ein Modellprojekt der Alzheimer Gesellschaft Landesverband Bayern e.V. in Kooperation mit dem Bayerischen Landes-Sportverband (BLSV). Finanziert wird das Projekt u.a. durch das Bayerische Gesundheitsministerium, die Pflegekassen und die private Pflegeversicherung.

Ziel des Projekts ist es, zusammen mit Verbänden, Organisationen und Vereinen aus dem Sport sowie den bereits bestehenden Demenznetzwerken Bewegungsangebote zu entwickeln und anzubieten. Für künftige Kursleiter/innen gibt es spezielle Schulungen.

Gerade im frühen Stadium der Erkrankung möchten die Menschen so weit wie möglich in ihrem bestehenden sozialen Umfeld bleiben und ihren gewohnten Aktivitäten in Vereinen oder Verbänden nachgehen.

Bewegungsangebote können aus verschiedenen Gründen zur Lebensqualität von Menschen mit Demenz beitragen und somit eine wertvolle Ergänzung im Gesamtangebot von Demenznetzwerken sein.

Der Sportbund DJK Würzburg e.V. möchte mit seiner Kompetenz dazu beitragen.

**Sport trotz(t) Demenz**

## Unser Angebot

Unser Kurs nennt sich „Sport trotz(t) Demenz. Bewegung, Spiel und Spaß für Menschen mit Demenz und Begleitung“. Zielgruppe sind Menschen in einem frühen Krankheitsstadium, die von einem Menschen aus dem nahen sozialen Umfeld (Angehörige, Freunde, Vertraute) begleitet werden. Alle beteiligen sich gemeinsam am Bewegungsangebot – ganz im Sinne der Inklusion.

### Ziele:

- Erhaltung/Steigerung der motorischen Leistungsfähigkeit
- Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit
- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Verbesserung der Mobilität
- Erhaltung der alltäglichen Fertigkeiten
- Förderung der Selbstbestimmung
- Steigerung des psychischen Wohlbefindens
- Vorbeugung vor Stress und Isolation

**Sport trotz(t) Demenz**

## Kursleitung und Ablauf

Unsere Kursleitung besitzt die Qualifikation „Kursleiter – Sport und Bewegung trotz(t) Demenz“. Damit sichern wir die Qualität unseres Angebots nach den Förderkriterien der Alzheimer Gesellschaft.

Das Angebot findet einmal pro Woche statt.

Die reine Übungsstunde beträgt 60 Minuten. Um eine möglichst entspannte Atmosphäre für die Teilnehmer/innen zu schaffen, kalkulieren wir vor und nach der Übungsstunde noch einmal jeweils 30 Minuten ein.



**Sport trotz(t) Demenz**