

Lust am Wandern  
Ein Angebot für alle

Was geht!  
Sport, Bewegung und Demenz

## **„Lust am Wandern“ - Das Angebot:**

„Lust am Wandern“: so heißt das Wanderangebot, das der Schwäbische Albverein (SAV) unter dem Dach von „Was geht!“, seit 2013 gemeinsam mit Demenz Support Stuttgart anbietet. Der Schwäbische Albverein (SAV) und Demenz Support Stuttgart (Dess) haben sich zusammengetan, um das Wanderangebot zu entwickeln, zu erproben und dauerhaft zu etablieren.

„Lust am Wandern“: das sind regelmäßige Touren für und mit Menschen, die Freude am Wandern haben. Es geht nicht um „stramme“ Wanderungen, sondern ums draußen sein und die Freude an der Bewegung. Die Strecken sind überschaubar und gut zu bewältigen (ca. 6 - 8 Kilometer). Das Wandern soll Spaß machen. Und es soll auch das miteinander fördern. Am Ende jeder Tour wird eingekehrt. So findet jede Wanderung ihren geselligen Abschluss.

## **Für wen ist das Angebot gedacht?**

Die Teilnehmenden sind oft älter, aber es gibt keine Altersfestlegung. Manche kommen allein, andere in Begleitung des Partners oder einer anderen Person. Voraussetzung ist, dass man gerne mit anderen wandern möchte. Außerdem sollte man so mobil sein, dass man allein oder mit Unterstützung die Strecken von sechs bis acht Kilometern bewältigen kann. Körperliche oder andere Handicaps, wie sie (nicht nur) im Alter auftreten können – von Sehbeeinträchtigungen bis zu Gedächtnisproblemen oder Demenz – sind kein Hinderungsgrund. Menschen mit solchen Handicaps sind sogar ausdrücklich zur Teilnahme eingeladen.

## **Was ist das Besondere an „Lust am Wandern“?**

Die Wandertouren sind offen und inklusiv angelegt. Das heißt: sie sind nicht nur auf Menschen mit Handicaps ausgerichtet, aber sie wollen ganz gezielt Menschen mit Gedächtnisproblemen und Demenz ansprechen und einbeziehen. Der Schwäbische Albverein (Expertise Wandern) und Demenz Support (Expertise Demenz) haben die Voraussetzungen dafür geschaffen, dass auch dieser Personenkreis an den Wanderungen teilnehmen kann. Zu diesem Zweck werden WanderführerInnen und WanderbegleiterInnen von Demenz Support auf den Umgang mit demenziellen Veränderungen eingestellt und beraten. Die WanderbegleiterInnen sind eine Art persönliche Unterstützung. Durch sie können auch Menschen mitwandern, die alleine nicht in der Lage wären, ein solches Angebot wahrzunehmen.

## **Seit wann gibt es das Angebot?**

Die erste Wandertour wurde im März 2013 durchgeführt. Seitdem findet monatlich eine Wanderung rund um Stuttgart statt.

Was geht!  
Sport, Bewegung und Demenz

## Funktioniert das „inklusive“ Konzept?

Ja. Jeden Monat gehen Menschen mit und ohne Handicaps (Demenz, Gedächtnisprobleme) gemeinsam auf Tour und genießen das gemeinsame Tun. Auch Angehörige von Menschen mit Handicaps (Ehepartner, Kinder) nutzen das Angebot und die Möglichkeit, gemeinsam mit ihrem Familienmitglied etwas zu unternehmen. Außerdem gesellen sich zunehmend Menschen hinzu, die einfach Lust auf kleine Wandertouren haben. Es geht um die Freude an der Bewegung, an der Natur und um die Begegnung von Menschen sowie um gesellschaftliche Teilhabe.

## Stand und Ausblick

„Lust am Wandern“ hat sich als erfolgreiches Konzept erwiesen und wird mittlerweile an mehreren Standorten angeboten. „Lust am Wandern“ gibt es derzeit an folgenden Standorten (August 2015):

- **Stuttgart** (SAV, Ortsgruppe Stuttgart, Demenz Support Stuttgart)
- **Esslingen** (SAV, Ortsgruppe Esslingen; Krankenpflegeverein FUGE, in Kooperation mit SOFA, Sozialpsychiatrischer Dienst für alte Menschen im Landkreis Esslingen)
- **Filderstadt** (Stadt Filderstadt, SAV, Ortsgruppen Bernhausen)
- **Mühlacker** (Consilio, DemenzKompetenzZentrum des Enzkreises; SAV, Ortsgruppe Mühlheim)
- **Plochingen** (Stadt Plochingen, SAV, Ortsgruppe Plochingen)
- **Ulm** (TrotzDem e.V., SAV, Ortsgruppe Ulm)
- **Schwäbisch-Gmünd** (DRK und SAV, Ortsgruppe Schwäbisch-Gmünd)
- **Kirchheim unter Teck** (Stadt und SAV, Ortsgruppe Kirchheim unter Teck)
- weitere örtliche Angebote sind in Vorbereitung, so auch in **Reutlingen**, wo Lust am Wandern 2016 durchstarten wird.

Was geht!  
Sport, Bewegung und Demenz

## „Was geht! Sport, Bewegung und Demenz“ ist ein Entwicklungsprojekt.

### Was ist das Projekt „Was geht!“?

Unter der Regie von Demenz Support Stuttgart bringt das Projekt Organisationen, Vereine und Initiativen aus dem Bereich Bewegung und Sport (Sport- und Wandervereine, freie Initiativen in diesem Bereich, aber auch kommunale Stellen u.a.) zusammen, die bereit sind, sich der Aufgabe zu stellen, unsere Gesellschaft für die wachsende Zahl von Menschen mit Gedächtnisproblemen und Demenz zu öffnen und fit zu machen. Das Projekt dient der Unterstützung dieser Organisation bei dieser Schlüsselaufgabe. Menschen mit Gedächtnisproblemen wie auch ihre Angehörigen sollen jetzt und in Zukunft gemeinsam mit anderen an Sport- und Bewegungsaktivitäten teilnehmen können. Vereine und andere Institutionen werden dazu motiviert und dabei unterstützt, sich für Menschen mit Gedächtnisproblemen und Demenz zu öffnen und diese Personengruppe einbeziehende Angebote zu entwickeln.

„Was geht! Sport, Bewegung und Demenz“ ging am 01.01. 2013 an den Start. Das Projekt wird von der Robert Bosch Stiftung, dem Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) sowie der Erich und Liselotte Gradmann-Stiftung gefördert.

Weitere Informationen: [www.sport-bewegung-demenz.de](http://www.sport-bewegung-demenz.de)

### Wo kann man mehr erfahren?

Dr. Gabriele Kreutzner  
Informationstransfer und Öffentlichkeitsarbeit  
Demenz Support Stuttgart gGmbH  
Hölderlinstr. 4  
70174 Stuttgart  
Tel.: 0711/9978724  
g.kreutzner@demenz-support.de  
[www.demenz-support.de](http://www.demenz-support.de)

Karin Kunz  
Schwäbischer Albverein e.V.  
Hospitalstr. 21 B  
70174 Stuttgart  
Tel. 0711/22585-26  
kkunz@schwaebischer-albverein.de  
[www.schwaebischer-albverein.de](http://www.schwaebischer-albverein.de)

Was geht!  
Sport, Bewegung und Demenz