

# Demenzfreundliche Kommune Lichtenberg e.V.

## Spaziergangsgruppen für Menschen mit und ohne Demenz

### Unterwegs in Lichtenberg – Spaziergangsgruppen für Menschen mit und ohne Demenz

Unter dem Motto „Bewegung und Begegnung“ bietet der eingetragene Verein Demenzfreundliche Kommune Lichtenberg in Kooperation mit einem niedrigschwelligen Betreuungsangebot und einem ambulanten Pflegedienst zwei Spaziergangsgruppen für Senioren an. Ausgangspunkt der Entwicklung des Angebots waren einige zentrale Aspekte:

1. Es sollte ein inklusives Angebot entstehen, das Menschen mit Demenz einen Raum bietet, zusammen mit nicht Betroffenen gemeinsamen Interessen nachzugehen.
2. Bewegung mit der gleichzeitigen Möglichkeit, soziale Kontakte zu pflegen, wurden als eine Möglichkeit verstanden, sowohl die eigene Gesundheit als auch die empfundene Lebensqualität aktiv zu fördern
3. Das Angebot sollte nicht allein einen Spaziergang umfassen, sondern auch einen anschließenden Cafébesuch mit der Möglichkeit zum geselligen Miteinander und dem Austausch von Erfahrungen.
4. Die Gruppen sollten sowohl durch Hauptamtliche der beteiligten Träger als auch Ehrenamtliche begleitet werden.



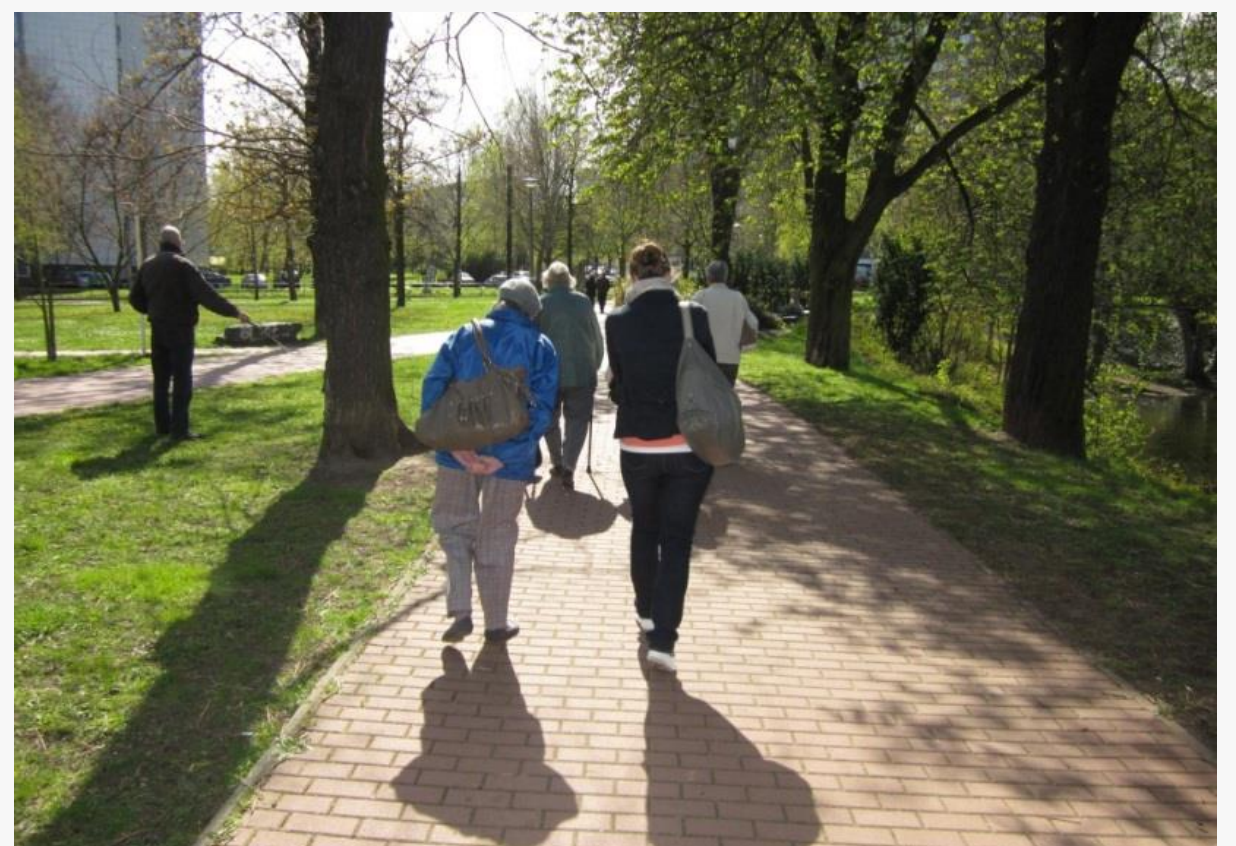
Treffpunkt Anton-Saefkow-Bibliothek/ © Eigenes Bild

### Fakten zum Ablauf:

- Treffpunkt im Kiez
- 1x monatlich
- Gesamtdauer 2,5 Stunden
- 45 min. Spaziergang, barrierearme Route
- Kaffee trinken, Spielen und Singen, Miteinander Reden
- Teilnahme kostenlos
- Begleitung durch geschulte Haupt- und Ehrenamtliche
- Gruppen mit bis zu 10 Teilnehmern

Die Spaziergänge orientieren sich an den Interessen, Bedürfnissen und den Leistungsmöglichkeiten der Teilnehmer. Im Fokus stehen dabei die Menschen mit Demenz.

Zweimal im Jahr treffen sich Hauptamtliche, Ehrenamtliche und interessierte Teilnehmer, um die Spaziergänge zu reflektieren, Veränderungen in der Gestaltung zu diskutieren und die Spaziergänge des kommenden Halbjahres inhaltlich zu planen.



Gemeinsam Spazieren gehen an der frischen Luft/ © Eigenes Bild