

Gemeinschaft wirkt sogar schmerz-

Markt Erlbach schuf auf dem Weg zur „demenzfreundlichen Kommune“ ein Bewegungs- und ein Musikangebot – Offen für alle

MARKT ERLBACH (ug) – „Mit 80 muss man nicht mehr mit den 20-Jährigen herumhüpfen“, ist Heribert Bogners Überzeugung. Deshalb ist die spezielle Bewegungsgruppe beim TSV Markt Erlbach für ihn und seine Frau Franziska genau das Richtige.

Franziska Bogner ist die einzige, die in der Gruppe an Demenz erkrankt ist. Die freundliche Frau, die eigentlich immer lacht, trägt zum angenehmen Klima in der Breitsamer-Sporthalle bei, wie die anderen Anwesenden betonen.

Ein solches Sportangebot sucht seinesgleichen. Rosemarie und Werner Dorsch kommen sogar bis aus Oberzenn. Von dort, aber selbst aus Bad Windsheim mit seiner Kurinfrastruktur, sei ihnen nichts Ähnliches bekannt. Die Initialzündung war, dass Markt Erlbach sich der „Initiative demenzfreundliche Kommune“ anschloss. Lena Mergner, Diplom-Sportwissenschaftlerin und mit spezieller Fortbildung für den Bereich Demenz, bietet die Gruppe mit ehrenamtlicher Unterstützung von Anni Mayer an. Die Übungen sollen sowohl Körper als auch Kopf in Bewegung bringen, ganz egal ob nun gemeinsam mit einem Netz Bälle hochgeworfen oder übergeben werden, oder ob mit einem Würfel die



Abwechslungsreich und – was den Teilnehmern besonders wichtig ist – mit viel Gelächter in netter Gemeinschaft bewegt sich die Gruppe in der Breitsamer-Halle. Das Angebot, das zunächst auf Personen mit Demenz-Erkrankung und ihre Angehörigen abzielte, ist nun offen für alle, die zwanglos Körper und Geist trainieren wollen. Foto: Ulli Ganter

Länge eines Slalomparcours vorher festgelegt wird.

Obwohl die Sportgruppe, die sich jeweils am Montagvormittag von 10.30 bis 11.30 Uhr in der Breitsamer-Halle trifft, ihren Anfang als Demenzgruppe nahm, wurde sie inzwischen breiter aufgestellt und ist für alle offen, egal ob sie schon krankheits- oder altersbedingte Einschränkungen haben oder nicht. Von

den Teilnehmern der Montagmorgengruppe wird vor allem das lockere Klima gelobt: „Wir haben immer etwas zu lachen“, bestätigt Rosemarie Dorsch, die gerne im Garten aktiv ist und mit dem Fahrrad Besorgungen macht. Und ihr Mann Werner Dorsch, den es bei der Bewegung häufig mal in den Waden zwickt, ist sogar überzeugt, dass die Gemeinschaft in der Gruppe heilsam ist: „Da

spürt man den Schmerz nicht mehr ganz so sehr.“

Weitere Gruppe trifft sich zum gemeinsamen Singen

Durch die Entwicklung zur demenzfreundlichen Kommune wurde ein weiteres Gruppenangebot ange-regt: Musikpädagogin Anke Lechner lädt ältere Leute dazu ein, durch Musik „Leben, Freude und Begegnung“

in den Alltag zu bringen, wie es in der Einladung heißt. Die Gruppe trifft sich jeweils donnerstags von 15 bis 15.45 Uhr im Bürgerhaus zum gemeinsamen Singen.

In diesem Frühjahr ließen sich in Markt Erlbach bereits 25 Teilnehmer zu Demenzhelfern ausbilden. Ein kleiner Kreis von Fachleuten um Quartiersmanagerin Stefanie Mandel und Ergotherapeutin Kerstin Schlüter-Hinz versucht außerdem, im Frühjahr und Herbst je zwei besondere Veranstaltungen anzubieten, zuletzt den Spielfilm „Still Alice“, der von einer an Alzheimer erkrankten Professorin handelt, sowie einen Vortrag über Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige.

Gemeinden, die sich der Initiative „Demenzfreundliche Kommune Mittelfranken“ anschließen – neben Markt Erlbach sind das im Landkreis vorrangig Langenfeld und Burgbernheim – können auf fachliche und ideelle Hilfe durch die sogenannte „gerontopsychiatrische Fachkoordination Mittelfranken“ zurückgreifen. Außerdem profitieren die Gemeinden vom Erfahrungsaustausch mit anderen Orten, die eine Vorreiterrolle in Sachen „Demenz“ einnehmen. Für weitere Informationen steht in Markt Erlbach Stefanie Mandel unter der Telefonnummer 09106/924010 zur Verfügung.