

Alle mennesker har brug for et aktivt liv

Demensvenlig Idrætsforening

Hvorfor, hvad og hvordan?

DGI

Et samarbejde mellem DGI Sundhed & Alzheimerforeningen

Hvorfor demensvenlig?



Pårørende Lissi Andersen fortæller blandt andet.

"Jeg har fået en gladere mand. Han er blevet mere aktiv, og jeg får altid en glad mand med hjem, når han har været til træning."

Der findes ingen kur mod demens, men idrætsforeningernes ingredienser; fysisk aktivitet, fællesskab og socialt samvær, kan være med til at mindske symptomerne på demenssygdom. Som Demensvenlig Idrætsforening kan I gøre en forskel. En forskel, der giver bedre livskvalitet til glæde og gavn for den enkelte med demens og mange pårørende.

Jeres forening skal blive demensvenlig hvis I har lyst til at:

- Gøre en forskel for en voksende gruppe af mennesker, som har brug for at have et aktivt liv.
- Inkludere en ny og spændende målgruppe i jeres forening
- Starte nye samarbejder op med kommunale aktører

Gør en forskel for livskvaliteten

Alle mennesker har brug for et aktivt liv. At træne holder os friske og bevægelige og medvirker til en høj livskvalitet. Det gælder også for mennesker med en demenssygdom. Mennesker med demens er i højere grad udsat for en inaktiv livsstil og mangel på socialt netværk. At dyrke idræt i en idrætsforening medvirker derfor til opretholdelse af fysisk, socialt og mentalt velvære.

Inkluder en ny målgruppe

Som Demensvenlig Idrætsforening kan foreningen skabe gode rammer for, at mennesker med demens bliver inkluderet i træningen. Det kan både være eksisterende medlemmer og nye medlemmer. At flere får viden og forståelse for demens kan medvirke til, at den enkelte kan blive ved med at dyrke sin idræt i foreningen. Viden og nye kompetencer blandt foreningens instruktører kan gøre det muligt at etablere nye hold med særligt fokus på demensvenlig træning og den enkeltes behov.

Nye former for samarbejde

At finde formen på, hvordan jeres forening vil være Demensvenlig Idrætsforening kan med fordel ske i tæt samarbejde med kommunen og andre foreninger i lokalområdet. At blive Demensvenlig Idrætsforening giver foreningen et udgangspunkt for at gøre en forskel sammen med andre vigtige aktører. Det kan fx være at kommunen, der har deltagerne og lokalerne, mens foreningen har holdet med velkvalificerede instruktører og demensvenner.

Hvordan bliver din forening demensvenlig?

Det er jer selv der definerer, hvordan foreningen vil være demensvenlig. Afsættet for at blive en Demensvenlig Idrætsforening er en workshop, som DGI og Alzheimerforeningen arrangerer for foreningen. Workshopen arrangeres meget gerne sammen med andre foreninger og medarbejdere fra kommunen for at sikre en god brobygning.

Workshop

For at blive Demensvenlig Idrætsforening er det en fordel at involvere bestyrelsen og/eller mindst 5 medlemmer ved at deltage på en workshop, hvor I arbejder med, hvordan netop jeres forening bliver demensvenlig.

På workshopen får I:

- Ny viden og forståelse for demens.
- Konkret handleplan for, hvordan I som forening kan arbejde med demensvenlige tiltag.

Ny viden og forståelse for demens

Workshopen starter med et oplæg fra en Demensven-Ambassadør fra Alzheimerforeningen. I får viden og redskaber til at gøre foreningen rummelig for mennesker med demens. Eksempelvis kan holdkammerater få ny viden og redskaber til at støtte op, så den enkelte med en demenssygdom kan fortsætte på holdet. Måske er der brug for hjælp til transport, bedre skiltning eller blot en hjælpenede hånd i omklædningsrummet?

Handleplan

Her kommer I selv på banen. En DGI konsulent vil klæde jer på til at diskutere konkrete demensvenlige tiltag med udgangspunkt i netop jeres forenings ønsker og behov. Det hele munder ud i en handleplan, der beskriver, hvordan jeres forening kan arbejde videre med at blive demensvenlig. Dette kan ske i samspil med kommunale medarbejdere og demensvenner fra Alzheimerforeningen.

Kontakt

Lyder det som et brugbart tiltag for jeres forening, så kontakt din lokale DGI Sundhedskonsulent:

- DGI Midt- og Vestsjælland: Bente Riis, bente.riis@dgi.dk, tlf. 23 60 51 58






DEMENSVEN
ALZHEIMERFORENINGEN

Gode venner er værdifulde for alle, og for mennesker med demens får venner en særlig betydning. At være Demensven handler ikke om at være besøgsven eller frivillig. En Demensven er en person, der har sagt ja til viden om demens. En Demensven rækker hånden frem – for eksempel i idrætsforeningen som holdkammerat. Som Demensven bestemmer du, hvor meget du engagerer dig. Det handler om at sige ja tak til viden om demens og gøre livet lidt lettere for mennesker med demens.