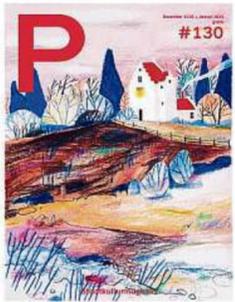


FAVORIT DER WOCHE

24 Tage,
24 Beiträge

DARMSTADT (mn). Allen Widerigkeiten zum Trotz bleibt die Darmstädter Kunst- und Kulturszene ideenreich. Im Kollektiv haben Initiativen und Institutionen diese adventskalenderähnliche digitale Bühne erschaffen. Die freie Theaterszene, Kunsthalle, Staatstheater, Kultur einer Digitalstadt, Centralstation und mehr zeigen täglich wechselnd Videobeiträge ihrer Projekte. 24 Tage – 24 Beiträge. Diese sollen dabei immer übergreifend auf den Websites aller Teilnehmenden zu sehen sein und werden vom Hashtag #darmstadt bildetanden gerahmt.

Youtube-Kanal #darmstadt bildetanden | Di, 01.12. bis Do, 24.12. | 24/7 | kostenfrei



Cover: Johanna Schulte

-Anzeige-

Über den Tellerrand hinaus: Mit Ihrer Tageszeitung.



Boulen, tanzen – und vor allem: rauskommen

Der Krankheit die Schwere nehmen: Das Demenzforum organisiert regelmäßig Sport- und Bewegungsangebote

Von Annette Wannemacher-Saal

DARMSTADT. Die erste Runde geht klar an Reinhold Diehl mit 13:3 Punkten, die zweite ebenso klar mit 13:3 an Günther Müller. Im dritten Durchlauf des internen Boule-Turniers steht es Unentschieden zwischen dem Mitarbeiter des Demenzforums und dem 70-jährigen Mitspieler.

Geschenkt wird nichts bei dem nachmittäglichen Sportprogramm im Herrngarten, wo sich Diehl regelmäßig mit Menschen trifft, die an Demenz erkrankt sind. An diesem Mittag ist die Gruppe, die sich auch gerne im Platanenhain verabredet, Corona-bedingt klein. Das aber schmälert den Spaß nicht.

Für Müller sind diese Treffen ein Lichtblick – wie auch für seine Frau, die an dem Nachmittag ihre zwei „freien“ Stunden genießt. Der Darmstädter ist seit etwa einem Jahr regelmäßiger Teilnehmer der Boulegruppe; vor allem genießt er das „Rauskommen“ aus dem Alltag und Kennenlernen neuer Menschen. „Das gibt neue Impulse“, sagt Müller, der vor einem Jahr an Demenz erkrankt ist.

Neue Impulse sind das eine, ein Stück Normalität und unbeschwerte Momente, in denen viel gelacht wird, das andere. Momente, in denen die Krankheit keine Rolle spielt. Genau das ist das Ziel von Diehls Aktivitäten: „Ich will der Krankheit die Schwere nehmen.“

Das Boulespiel hat im Wochenprogramm des Demenzforums einen festen Platz. Zu-



Gemeinsam Boulespielen hat im Wochenprogramm des Demenzforums einen festen Platz. Foto: Torsten Boor



nächst hatte Sozialpädagogin Diehl eine Männergruppe angeboten, in der sich Betroffene und Angehörige von Menschen mit einer Demenz austauschen. „Aber irgendwann habe ich gemerkt, jetzt ist mal genug geredet, es wiederholt sich alles. Wir müssen etwas Aktives zusammen machen.“ Basteln vielleicht? Oder boulen? Auf die Idee kam Diehl, „weil das noch keiner von uns konnte und wir somit alle Neuland betreten“. Vom ersten Tag an sei das super gelaufen – „und es bekam eine richtige Dynamik“, erinnert er sich.

Erstens sei die Gruppe inzwischen fester Bestandteil der „richtigen“ Boule im Platanenhain. Außerdem sei nun auch immer mal die eine oder andere Ehefrau dabei, die zunächst nur als Zuschauerin geblieben war. „Es hat für Paare etwas Entlastendes, sich im spielerischen Zusammenhang zu sehen“, so der 64-Jährige. „Sie erleben sich wieder als Team.“ Auch könnten sie alltägliche Konflikte beim Sport austragen – oder sich über eine gewonnene Partie gemeinsam freuen.

Der Diagnose Demenz die Schwere nehmen, das möchte

das Demenzforum auch mit einem anderen Angebot erreichen. „Bewegen und Begegnen“ ist das Kulturprogramm überschrieben, das Menschen mit und ohne Demenz zusammenbringen soll. Darum kümmert sich Meike Nenner, die vom Tanztee über den Liederabend bis hin zu Ausflügen ins Museum, das Porzellanschloss, den Botanischen Garten, das Vivarium und auf die Rosenhöhe organisiert. Alle sind stets – oder sich über eine gewonnene Partie gemeinsam freuen. Der Diagnose Demenz die Schwere nehmen, das möchte

SIE MÖCHTEN SPENDEN?

► „Echo hilft!“ unterstützt fünf Initiativen, die sich für Menschen mit Demenz engagieren. Jede der fünf hat ein eigenes „Echo hilft!“-Spendenkonto bei der Sparkasse Darmstadt. Die IBAN für Darmstadt lautet:

► Demenzforum Darmstadt e.V. DE 47 5085 0150 0000 7900 44

► Quittungen über die Spenden stellt der jeweilige Verein aus. Bitte vermerken Sie bei Bedarf deshalb im Verwendungszweck Ihre Adresse.

► Die Spenden bzw. Spender werden veröffentlicht. Wenn Sie das nicht möchten, bitte vermerken Sie das im Verwendungszweck mit dem Hinweis „anonym“.

Überhaupt sei Bewegung enorm wichtig. „Gerade beim Spaziergehen lösen sich Spannungen“, sagt Nenner. Dabei könnten die erkrankten Menschen loslassen und trauten sich, ihrem Kummer darüber Ausdruck zu verleihen, wie sehr ihre Vergesslichkeit sie belastete.

Alle Veranstaltungen werden von Firmen sowie Stiftungen finanziert und von Mitarbeitern des Demenzforums begleitet. Reinhold Diehl ist einer der langjährigen Mitarbeiter, der dem Sport mit Demenzkranken großen Wert beimisst, weil auch er das Selbstwertgefühl steigere. Denn das Körpergedächtnis funktioniere ja meist weiterhin, „an Bewegungsabläufe können sich Menschen erinnern, sie sind tiefer drin.“

Und auch eine Sportart neu zu lernen – Stichwort Boule – sei nicht nur ein gutes Training fürs Gehirn. Auch sei während des Spiels höchste Konzentration gefragt, schließlich müsse man etwa die Kugeln der Mitspieler im Auge behalten und strategisch ans Spiel rangehen. Motivierend sei auch, dass jedem Spieler gute Würfe gelingen könnten.

Das zeigt sich auch beim internen Herrngarten-Turnier, das übrigens recht ausgeglichen ausgeht. In Punkten und in puncto Ehrgeiz und Humor. Auch dabei steht es nach zwei Stunden „Unentschieden“ bei der Paarung Diehl gegen Müller.



QR Code scannen und Videos sowie Berichte zu den Projekten anschauen.

- Anzeige -

REWE Dein Markt

Milka Weihnachtsmann Alpenmilch, hohl, je 90-g-Pckg. (100 g = 1.20) **45% gespart** **1.08**

Nikolaus kann kommen

Nordmantanne „to go“ auf Holzkreuz, ca. 80-100 cm hoch, in roter Tragetasche für den einfachen Transport nach Hause, je St. **Aktionspreis** **16.67**

REWE BESTE WAHL

Spanien: **Cherry Romatomen** Kl. I, je 500-g-Eimer (1 kg = 2.92) **Aktionspreis** **1.46**

Kaltbach Le Gruyère Schweizer Hartkäse, mind. 49% Fett i.Tr., je 100 g **30% gespart** **2.44**

WILHELM SEIT 1805 BRANDENBURG Metzgerkochschinken oder Schinkenspeck geräuchert, je 100 g **20% gespart** **1.43**

Hohes C Saft versch. Sorten, aus Fruchtsaftkonzentrat, je 1-l-Fl. **44% gespart** **0.97**

Sensationspreis

REWE BESTE WAHL

Spanien/Marokko/Portugal: **Himbeeren** Kl. I, je 125-g-Schale (100 g = 0.77) **Sensationspreis** **0.96**

Rinder-Rouladen, -Braten oder -Gulasch aus der Keule, je 100 g **30% gespart** **0.97**

WILHELM SEIT 1805 BRANDENBURG Schweine-Schnitzel aus der Oberschale, je 1 kg **Aktionspreis** **6.77**

Valensina 100% Direktsaft versch. Sorten, je 1-l-Fl. **25% gespart** **2.23**

Freixenet Carta Nevada Sekt versch. Sorten, je 0,75-l-Fl. (1 l = 5.03) **35% gespart** **3.77**

Pfungstädter versch. Sorten, je 20 x 0,5-l-Fl.-Kasten (1 l = 1.07) zzgl. 3.10 Pfand **33% gespart** **10.71**

Exklusiv bei REWE mit PAYBACK

Wöchentlich mehrfach punkten.

30 FACH PUNKTE beim Kauf von **DR. OETKER PIZZEN UND FLAMMKUCHEN** im Gesamtwert von über 2 €

***Die Punktegutschrift kann erst ab einem Mindestumsatz von 2 € (ohne Pfand) in der angebotenen Kategorie geltend gemacht werden. Angebote sind bis zum 06.12.2020 gültig. (Mobile) PAYBACK Karte an der Kasse vorzeigen. Alle Abbildungen beispielhaft.**