



Infobrief Pluspunkt Gesundheit

Ausgabe 02/2022

Liebe Pluspunkt-Übungsleitende,

mit dieser Ausgabe des Infobriefs Pluspunkt Gesundheit möchten wir Sie auf das Projekt „Sport bewegt Menschen mit Demenz“ hinweisen. In diesem Rahmen konnte ein Handlungsleitfaden für Übungsleitende von Sportgruppen mit älteren und/oder hochaltrigen Menschen erstellt werden. Dieser wird im Anschluss vorgestellt. Darüber hinaus haben wir eine neue Unterseite auf unserer Homepage zum Thema „Sport nach einer Coronainfektion – Return to sport“ erstellt. Und wir freuen uns, Ihnen auch in dieser Ausgabe ein neues Werbevideo für den Pluspunkt Gesundheit – insbesondere für Gesundheitssport in Turn- und Sportvereinen vorzustellen. Dazu ist für uns Dr. Michaela Werkmann, Vizepräsidentin Allgemeines Turnen im Deutschen Turner-Bund e.V. (DTB) vor die Kamera getreten.

Und zu guter Letzt möchten wir mit diesem Schreiben unsere Jugendorganisation, die Deutsche Turnerjugend unterstützen!



Es sind noch einige freie Plätze beim Bundesfreiwilligendienst (BFD) zu vergeben. Vielleicht haben Sie in Ihrer Familie, im Verein oder im sonstigen Umfeld eine/n Interessentin*en, der/die

die Arbeit beim DTB/DTJ und/oder bei einer Landesvertretung genauer kennenlernen will. Zwischen Hamburg bis München ist alles dabei! Eine Übersicht der freien Stellen finden Sie hier: [Zu den freien Stellen \(dtb.de\)](https://www.dtb.de) oder melden Sie sich direkt bei Haiko Schellhammer per E-Mail (haiko.schellhammer@tuju.de) oder Telefon (069 – 67801-118).

Und nun viel Spaß beim Lesen!

Ihr Team Pluspunkt Gesundheit

Sport bewegt Menschen mit Demenz

Im Zeitraum vom 01.10.2020 bis 30.06.2022 setzte der Deutsche Turner-Bund (DTB) das vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) geförderte und vom [Deutschen Olympischen Sportbund](https://www.dosb.de) koordinierte Projekt „**Sport bewegt Menschen mit Demenz**“ um.

Langfristiges Ziel des DTB ist es, die Dropout-Rate von Menschen mit Demenz oder mit ersten Symptomen zu verringern und Betroffenen eine möglichst lange Teilnahme an ihren Sportgruppen zu ermöglichen. Um dieses Ziel zu erreichen, sollen Übungsleitende über das Krankheitsbild informiert und für den Umgang mit Demenzerkrankten sowie dem Erkennen von ersten Anzeichen sensibilisiert werden. Durch die gezielte Ansprache von Betroffenen sowie einer Differenzierung innerhalb der Übungsstunde sollen diese in ihrer Sportgruppe integriert und weiterhin aktiv bleiben.

Im Rahmen des Projekts wurde die **Broschüre „Ich glaube ein Mitglied meiner Sportgruppe hat Demenz ... was nun?“** entwickelt, die sich an Turn- und Sportvereine richtet. Sie umfasst Informationen, Denkanstöße und Empfehlungen für Verantwortungstragende in Turn- und Sportvereinen und stellt einen Handlungsleitfaden für Übungsleitende von Sportgruppen mit älteren und/oder hochaltrigen Menschen dar. Die Inhalte wurden gemeinsam mit den Projektteilnehmenden von zehn Frankfurter Turn- und Sportvereine erarbeitet.

Die Broschüre unterstützt das übergeordnete Projektziel - die Sensibilisierung für das Thema „Demenz“ - und soll möglichst viele Menschen erreichen und für das Thema „wachrütteln“. Es werden kurz und prägnant Informationen zu folgenden Themen gegeben:

- Was ist Demenz?
- Welchen Einfluss hat Bewegung auf Demenz?
- Ist es Demenz oder sind es "normale" Alterserscheinungen?
- Warum ist das Thema auch für deinen Verein relevant?
- Tipps für Übungsleitende von Sportgruppen mit älteren Menschen
- Ich glaube ein Mitglied meiner Sportgruppe hat Demenz
- Literaturempfehlungen



Die Broschüre können Sie kostenfrei unter diesem Link herunterladen.

<https://www.dtb.de/sport-bewegt-menschen-mit-demenz>

Empfehlungen für Turn- und Sportvereine, Übungsleitende sowie Trainer*innen nach einer Coronainfektion

Viele Menschen haben eine Corona-Infektion bereits mindestens einmal gehabt, mit sehr leichten bis zu dramatischen Verläufen. Insofern wird es immer wichtiger, die Gesundheit und Teilhabe am normalen Leben wiederherzustellen. Dazu zählt auch der Weg zu den Bewegungsangeboten in den Turn- und Sportvereinen.

Wir haben hier einige Punkte dazu zusammengefasst. <https://www.dtb.de/return-to-sport-nach-corona>.

Einen ausführlichen Artikel zum Wiedereinstieg nach einer Coronainfektion gibt es in dem aktuellen Ü-Magazin. Das Heft ist zu beziehen über den [Meyer & Meyer-Verlag](#). Für Einzelheftbestellungen wenden Sie sich bitte per Mail an vertrieb@m-m-sports.com



Neue Videos für alle Pluspunkt-Vereine!

Die Werbematerialien rund um den Pluspunkt Gesundheit wurden mit Videos erweitert, die Pluspunkt-Vereine auch für Werbezwecke nutzen können.

Eine Übersicht aller Pluspunkt-Materialien finden Sie [HIER](#).

Dr. Michaela Werkmann ist Vizepräsidentin Allgemeines Turnen im Deutschen Turner-Bund e.V. (DTB) und setzt in diesem Video einen Impuls zum Thema "Gesundheitssport in Turn- und Sportvereinen – Lebenslanges Bewegen". **Schauen Sie doch mal vorbei.**



Alles Videos, die sie bei den Pluspunkt-Materialien finden, können Sie bei Ihrem Verein einbinden und für Ihre Öffentlichkeitsarbeit nutzen!

DIES WIRD DEIN JAHR!

DTJ
DEUTSCHE TURNERJUGEND IM DTB

Freie Plätze im Bundesfreiwilligendienst (BFD)

Beruflich (neu) orientieren | Sozial engagieren | Persönlich weiterentwickeln | Kostenlose Lizenz als Übungsleiter*in
| Hinter die Kulissen des Spitzenverbandes Deutscher Turner-Bund schauen | Bonuspunkte für Studium/Ausbildung
sammeln | Taschengeld als Entschädigung | Die Chance in jedem Alter [➔ Zu den freien Stellen hier klicken!](#)

