

## Webadresse der Quelle:

<https://www.alzheimer-bw.de/hilfe-vor-ort/gruppen-fuer-menschen-mit-beginnender-demenz/info-gruppen-fuer-menschen-mit-beginnender-demenz/>

## Info: Gruppen für Menschen mit beginnender Demenz

### Austausch

In **Unterstützten Selbsthilfegruppen** treffen sich Menschen mit Demenz, um sich über ihre positiven wie negativen Erfahrungen mit ihrer Erkrankung auszutauschen und dabei auch neue Anregungen für ihren Alltag mitzunehmen. Zugleich kann so eine Gruppe auch Mut machen, denn mit Menschen in einer ähnlichen Lebenssituation merkt man: 'ich bin nicht alleine'. Die Gruppen werden von einer Fachkraft begleitet und unterstützt.

### Freizeit gestalten

Zunehmend gibt es für Menschen mit Demenz auch speziell auf sie zugeschnittene **Sport- und Bewegungsangebote** wie Wandern, Tanzen, Ausdauertraining und ähnliches, sowie vereinzelt auch **Freizeit- und Hobbygruppen**, in denen etwa Konzerte und Museen besucht werden oder man sich kreativ betätigen kann.