

## ENDBERICHT

<b>FGÖ-Projektnummer</b>	3381
<b>Projekttitel</b>	BEGEISTERUNG - Beweg dich und dein Gehirn lacht
<b>Projektträger/in</b>	ASVÖ Salzburg
<b>Projektlaufzeit, Projektdauer in Monaten</b>	01.09.2023 – 31.08.2025
<b>Schwerpunktzielgruppe/n</b>	Menschen 50 + in der Stadt Salzburg mit und ohne kognitiven Beeinträchtigungen
<b>Erreichte Zielgruppengröße</b>	3895 Betreuungskontakte, über 1000 teilnehmende Personen
<b>Zentrale Kooperationspartner/innen</b>	Demenzfreundliche Stadt Salzburg, Gedächtnistrainingsakademie Salzburg, BWS Stellen Salzburg, SWH Lieferung, Diakonie Salzburg
<b>Autoren/Autorinnen</b>	Mag. <sup>a</sup> Birgit Riener
<b>Emailadresse/n Ansprechpartner/innen</b>	Birgit.riener@asvöe.at
<b>Weblink/Homepage</b>	<a href="http://www.asvöe-sbg.at/projekte/be_geisterung">www.asvöe-sbg.at/projekte/be_geisterung</a>
<b>Datum</b>	27. August 2025

## 1. KURZZUSAMMENFASSUNG

Schätzungen zufolge leben in der Stadt Salzburg rund 3.400 Menschen mit Demenz.

Der ASVÖ Salzburg als Sportverband nahm sich mit dem 2jährigen Pilotprojekt „**Begeisterung – Beweg dich und dein Gehirn lacht**“ (01.09.2023 bis 31.08.25) erstmals dem Thema Demenz und Demenzprävention an, um das Bestmögliche und sportlich Sozialste zur Inklusionsmöglichkeit beizutragen. Menschen mit Demenz benötigen soziale Kontakte. Wichtig für sie sind die Begegnung mit Menschen, die Erfahrung dazu zu gehören und die Möglichkeit, sich einbringen zu können.

- *Partizipation/Teilhabe*
- *Sensibilisierung der Bevölkerung zum Thema Demenz und*
- *Inklusion von Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen*

waren 3 Schwerpunkte gemäß den Handlungsempfehlungen der österreichischen Demenzstrategie.

Bewegungsaktivitäten wurden für Menschen ohne und mit physischen und kognitiven Beeinträchtigungen direkt in ihren Lebenswelten barrierefrei angeboten (SWH Lieferung, Lebenswelt Aigen, Betreutes Wohnen am Sonnenbergpark), um Selbstständigkeit und Selbstbestimmung zu unterstützen.

Aktivierenden Bewegungsmaßnahmen, generationsübergreifende Infoveranstaltungen, Brainwalks, Seminare und innovative Angebote zur Demenzprävention und Gehirngesundheit und ein internationales Benefizkonzert zugunsten Menschen mit Demenz und deren Angehörige im Mozarteum Salzburg sollten eine Brücke zwischen Bewegung und Begegnung bilden.

Gesamt gab es **3892 Betreuungskontakte mit über 1000 Personen vorwiegend über 70 Jahre.**

Im Sinne der **Nachhaltigkeit** wurden seitens der Projektleiterin 7 neue Kurse entwickelt, Wünsche der Kursteilnehmer:innen und Erfahrungswerte eingebunden, neue Bewegungsformen und Gedächtnistraining inkludiert. Alle 7 Bewegungskurse werden nach Projektende 2025 wöchentlich weitergeführt. ASVÖ Salzburg baute ein Netzwerk zu Partnern im Sozial- und Pflegebereich und Senior: Inneneinrichtungen neu auf.

Zentrale Partnerinstitutionen waren die Demenzfreundliche Stadt Salzburg, GTA Salzburg, Tagesbetreuung und Demenzberatung der Diakonie Salzburg, Bewohnerservicestellen, ÖGK-Demenzservice-stelle und SWH Lieferung. Es erfolgte eine wissenschaftliche Begleitung durch **das ifz – Internationales Forschungszentrum für soziale und ethische Fragen.**

## 2. PROJEKTKONZEPT & AUSGANGSLAGE

Schätzungen zufolge leben in Österreich derzeit zwischen *130.000 und 150.000 Menschen* mit Demenz. *80 % der Menschen mit Demenz leben zu Hause* und werden dort von Angehörigen betreut. In der Stadt Salzburg leben derzeit (Juli 2025) rund 3.400 Menschen mit Demenz. (Mag.<sup>a</sup> Anja Hagenauer, Team Vielfalt)

Die Stadt Salzburg reagierte 2015 auf diese Situation und rief die Initiative **„Demenzfreundliche Stadt Salzburg“** ins Leben. **Ziel ist es, Menschen mit Demenz sowie deren Angehörige zu stärken und zurück in die Gesellschaft zu holen.** Seit 2016 kooperierte die Stadt dazu mit der Hamburger Initiative KON-FETTI IM KOPF. Diese will durch Aufklärung und Bewusstseinsbildung das Thema Demenz vermehrt in die Öffentlichkeit bringen.

Der **ASVÖ Salzburg** entwickelte hinsichtlich den *Handlungsempfehlungen* der österreichischen *Demenzstrategie* ([www.demenzstrategie.at](http://www.demenzstrategie.at)), *zahlreichen Projektrecherchen und Gesprächen mit Expert:innen der Altenpflege und Demenz* das **Projekt Begeisterung**. Durchgeführt wurde das 2jährige Projekt (September 2023 – August 2025) in **Salzburg** in 4 ausgewählten Stadtteilen.

ASVÖ Salzburg wollte durch Kooperation mit Institutionen für Pflege und Altenbetreuung und Seniorenberatung mittels niederschwelligen sportspezifischen und anderen Maßnahmen Menschen motivieren, etwas für Ihre Gehirngesundheit zu tun, Demenz vorzubeugen und Menschen mit Demenz und deren Angehörige zu entlasten.

- *Partizipation/Teilhabe*
- *Sensibilisierung der Bevölkerung zum Thema Demenz und*
- *Inklusion von Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen*

Waren die 3 Schwerpunkte gemäß den Handlungsempfehlungen der österreichischen Demenzstrategie

### **Prävalenz Bewegung und dementielle Beeinträchtigungen**

Demenz ist nicht nur durch kognitive Leistungsverluste, sondern auch durch körperlichen Abbau gekennzeichnet, der durch **geringere Aktivität und Bewegung beschleunigt** wird. Dabei sind v.a. Kraft, Balance und Gleichgewicht, Gangleistung und sensorische Verarbeitung betroffen, dass bei älteren Menschen auch das **Sturz- und damit eingehende Verletzungsrisiko erhöht**. Zusätzlich treten Verhaltensänderungen und psychische Veränderungen auf. Die Symptome sind nicht nur auf den Wandel im Gehirn zurückzuführen. Sie entstehen auch durch negative Reaktionen der Umwelt.

Aufgrund des geringen Wirkungsgrads medikamentöser Therapien rücken nicht pharmakologische Ansätze in den Fokus von Forschungsergebnissen. Hier zeigt sich u.a. die körperliche Aktivität als vielversprechender Ansatz, um demenzspezifische Symptom positiv zu beeinflussen. Im Hinblick auf die Reduktion kognitiver Defizite stellen motorisch-kognitive Trainingsansätze eine Interventionsstrategie zum Erhalt und zur Verbesserung der aufmerksamkeitsabhängigen Dual Task Leistungen dar, die bei einer dementiellen Erkrankung bereits im frühen Stadium erhebliche Defizite aufweisen und direkte Auswirkungen auf die mobilitätsabhängige Selbstständigkeit haben. (Lemke, 2019)

*Mit dem Ziel, Selbstständigkeit zu erhalten, die Kognition zu verbessern und die Lebensqualität und das Wohlbefindens zu verbessern, absolvierten Studienteilnehmer:innen der Heidelberg Studie ein an den jeweiligen Grad der kognitiven Einschränkung angepasstes körperliches Training. Neben Elementen eines progressiven Kraft- und Funktionstrainings und der Evaluierung demenzspezifischer psychosozialer Aspekte stand als wesentliche Neuerung im Vergleich zu vorangegangenen Untersuchungen v.a. das Training motorisch-kognitiver Komplexeleistungen (Dual Tasks) im Fokus der Heidelberg Studie. Dabei wurden motorische und kognitive Übungen simultan trainiert und computergestützt objektiviert. Nach Beendigung des Trainingsprogramms über einen Zeitraum von 3 Monaten konnten signifikante Steigerungen der Kraft und der funktionellen Schlüsselfunktionen erreicht werden. Neben den positiven motorischen Ergebnissen konnten weltweit erstmals auch signifikante Trainingseffekte auf motorisch-kognitive Komplexeleistungen nachgewiesen werden. Die Studienergebnisse sind nicht nur relevant für das Rehabilitationspotential demenziell erkrankter Personen, sondern auch v.a für die positive Wirksamkeit von Dual-Task Übungen und Programmen im Sinne eines präventiven Trainings zur Demenzprävention und Prävention von kognitiven Beeinträchtigungen und Vergesslichkeit.* (Dissertation, Lemke, 2019, ...)

Im frühen - mittleren Stadium der Demenz kommt es zu Beeinträchtigungen der ADL's (ADL=Activity of Daily living) Diese schränken den **Aktionsradius der Personen sehr stark ein** und daher sind prä-demenzspezifische Trainingsansätze sehr wichtig. (Lemke, 2019) Im kognitiven Bereich spiegeln sich die Defizite im Bereich der zeitlichen und räumlichen Orientierung und im semantischen Gedächtnis wider. Da man davon ausgeht, dass die Speicherung der Gedächtnisinhalte auf Basis verbaler und visueller Codes erfolgt (22.04.22 <http://www.lexikon.stangl.eu>), ist auch ersichtlich, warum für die **Trainingsreize visuell optische und verbale Reize** wesentlich sind. **Multifaktorielle Interventionen** werden v.a. im Hinblick auf die **Sturzangst empfohlen**, d.h. Kombinationen aus Krafttraining, Koordinations-training, Balance- und Gleichgewichtstraining, Gehtraining, Bewegungsformen wie Yoga bieten multifunktionelle Interventionen, die über den rein körperlichen Aspekt hinausgehen. Dies erhöht allgemein das psychische Wohlbefinden, das Stresspotential sinkt, Selbstwirksamkeit und Selbstwert steigt und zusätzlich wird beim Gruppentraining die soziale Interaktion unterstützt. Ein Balancetraining allein hat



nur sehr geringe Auswirkungen auf das Sturzangststrisiko, da psychosoziale Aspekte fehlen. (Dissertation, Lemke, 2019)

Ein **aktiver, gesunder Lebensstil durch körperliche, geistige und soziale Betätigungen ist zur Vorbeugung von Demenz wesentlich**. Hier sind *Sportvereine prädestiniert, Menschen für lebenslange Bewegung zu empower und zu mobilisieren*. Des Weiteren spielen psycho-soziale Faktoren der Eingebundenheit in soziale Netzwerke und Strukturen einen besonders positiv wirksamen Einfluss auf die Gesundheit. Die meisten Menschen denken bei Menschen mit Demenz meist an die fortgeschrittenen Stadien der Erkrankung oder auf das Leben mit hohem Pflegebedarf im Heim. Demenzielle Erkrankungen sind aber nicht nur ein Thema des höheren Alters, sondern treten auch bei noch erwerbstätigen Menschen im Alter von unter 65 Jahren auf (präsenile Demenz). **Es gilt demnach genauso auf den Beginn der Krankheit, auf die oft vielen Jahre mit geringeren Einschränkungen im Alltag und auf die vielfältigen Möglichkeiten eines guten Lebens mit Demenz hinzuweisen**. Neben psychosozialen Interventionen und soziale Interaktion ist Bewegung ein wesentliches Schlüsselement.

### Inklusion von Menschen mit Demenz

Menschen mit Demenz leiden an unterschiedlichen Symptomen wie Vergesslichkeit, Sprachstörungen, Orientierungsschwierigkeiten, fehlender Krankheitseinsicht und Veränderungen im Verhalten. Häufig verbunden mit Ängsten, Scham und Trauer. Die Teilnahme von Menschen mit Demenz an psychosozialen Interventionen, an Bewegungsaktivitäten hat einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden, das Selbstvertrauen und die allgemeine Gesundheit, und sie ermöglicht auch die Umsetzung des Menschenrechts auf soziale Teilhabe.

Ein **solidarisches Handeln im Sport sollte Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen und/oder Angehörige weder stigmatisieren noch ausschließen**. Die Gestaltung der Aktivitäten und Bewegungsangebote sollte die Bedürfnisse der einzelnen Menschen in den Mittelpunkt stellen, auch wenn die Fähigkeit, selbst über sein Leben zu bestimmen, mit fortschreitender Demenz abnimmt. (hogrefe, 2023)

Für Menschen mit Demenz ist der Erhalt ihrer Kompetenzen, ihrer Selbstbestimmung und ihres Selbstwertgefühls von besonderer Bedeutung. Sie sind sich über lange Zeiträume trotz aller mit der Krankheit verbundenen kognitiven Einschränkungen bewusst. Mit fortschreitender Krankheit sind sie mehr und mehr auf Unterstützung und Hilfe angewiesen. Diese müssen darauf ausgerichtet sein, deren Ressourcen zu erkennen, zu stärken und deren Selbstbestimmung zu erhalten. Menschen mit Demenz muss der Zugang zu den verschiedenen gesellschaftlichen Angeboten erhalten bleiben. Sie sind auf das Verständnis ihrer Umgebung für ihre Situation angewiesen und **benötigen soziale Kontakte. Wichtig für**

sie sind die **Begegnung mit Menschen, die Erfahrung dazu zu gehören und die Möglichkeit, sich einbringen zu können**. Der Rückzug aus der Öffentlichkeit bewirkt nicht nur Einbußen innerhalb der physischen, sondern auch der sozialen und mentalen Ressourcen von Menschen mit Demenz und ihren pflegenden Angehörigen.

Es stellte sich die Frage, kann ein Sportverband Menschen mit Demenz und deren Angehörige unterstützen, indem er z.B. Bewegungskurse direkt vor Ort in den Lebenswelten anbietet, um Selbstständigkeit und Selbstbestimmung länger zu erhalten?

*Der organisierte Sport als Setting für Bewegung wurde in der Thematik Demenzprävention bisher kaum berücksichtigt.*

Im Rahmen des Pilotprojekts BE-GEISTERUNG sollte diese „Herausforderung“ angenommen werden, um das **Bestmögliche und sportlich Sozialste zur Inklusionsmöglichkeit beizutragen**.

## 2.1. ZIELSETZUNGEN

- **Sensibilisierung** von Menschen 50 + in der Stadt Salzburg zur Thematik Demenz und Gehirngesundheit und Möglichkeiten im Umgang mit Menschen mit Vergesslichkeit
- **Inklusion und Teilhabe** von Menschen mit dementiellen Beeinträchtigungen für Bewegungsangebote und Seminare im Frühstadium einer Demenz
- **Erweiterung der Netzwerkstruktur** durch neue Kooperationen
- Planung **innovativer Maßnahmen**
- **Angebotserstellung** für *aktivierende Bewegungsmaßnahmen* für Menschen 50 Plus.

## 2.2. ZIELGRUPPEN

### Menschen im regionalen Setting der Stadt Salzburg

- Menschen, die in Ihrer Arbeit mit Menschen mit Demenz in Berührung kommen (Beratung, Multiplikator:innen und Betreuungskräfte)
- Private Personen ohne kognitive Beeinträchtigungen 70 Plus (v.a. Kurs- und Bewegungsangebot)
- Personen mit kognitiven Beeinträchtigungen (v.a. Sesselgymnastik, Brainwalks, teils Seminare)
- ASVÖ-Sportverband, Sportvereine – Mitglieder, Bewegungscoaches, Vorstandsmitglieder, Angestellte

### Die Teilnahme an diversen Maßnahmen war breit gefächert – VERNETZUNGsmöglichkeiten

- Private Personen (Angehörige v. Menschen mit Demenz)
- Private Personen ohne kognitive Beeinträchtigungen
- Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen, Frühbetroffene
- GTA Salzburg: Leitung und Mitarbeiter:innen
- Seniorenberatung der Stadt Salzburg: Mitarbeiter:innen in Beratung und Pflege
- Hilfswerk: Leitung Wohnen und soziale Arbeit, Sozialarbeiter:innen
- Zeitpolster: Ehrenamtliche Mitarbeiter und Menschen mit Demenz
- Community Nurses
- SALK - Pflegebereich
- SALK – Memory Klinik
- Pflegedienstleitung des Landes: Beratung

- FH Urstein – Studierende
- ÖGK- Demenzservicestelle: Angestellte
- AVOS: Angestellte
- ASVÖ-Sportverband, Sportvereine
- Seniorenwohnhäuser und Wohnanlagen
  - SWH Itzling: Bewohner:innen
  - Ergotherapeutinnen und Physiotherapeutinnen der städtischen Senioren- Wohnhäuser Nonntal, Taxham, Liefering
  - SWH Liefering: Bewohner:innen, Pflegedienstleitung und Pflegekräfte, Alltagsbetreuer: innen
  - SWH Nonntal: Bewohner:innen
  - Bewohner:innen der Wohnanlage „Betreutes Wohnen am Donnenbergpark“
  - Diakonie: Bewohner:innen der LW Aigen
- Bewohnerservicestellen: Berater: innen und private Personen
  - BWS Gnigl/Schallmoos
  - BWS Aigen/Parsch
  - BWS St. Anna/Gnigl
- Diakonie Salzburg
  - Diakonie Aigen: Betreuer:innen und Tagesgäste
  - Diakonie Mobil
  - Diakonie: Stadtteil/Quartiersarbeit/Wohnortkoordinatorin
- Weitere - Zell am See
  - Seniorenplattform Pinzgau
  - Eishockeyverband Salzburg
  - Senior: innenverband Zell am See
  - Verein Rollende Herzen

## 2.3. ROLLENVERTEILUNG; STRUKTUREN IM PROJEKT

Projektleitung: Mag.<sup>a</sup> Birgit Riener

Zahlreiche Aktivitäten und Planungen wurden in Absprache mit Vertreter:innen der Fokusgruppe ermöglicht und umgesetzt.

Fokus-Gruppe: begleitet durch eine externe Evaluierung des IFZ

- Mag.<sup>a</sup> Birgit Riener (Sportwissenschaftlerin, Projektleitung ASVÖ)
- Mag. Dietmar Juriga (Präsident ASVÖ)
- Dominique Weisang (Landessekretär ASVÖ)
- Mag.<sup>a</sup> Monika Puck – Leitung Gedächtnistrainingsakademie (GTA) Salzburg, Obfrau des österreichischen und europäischen Bundesverbands für Lern-, Denk- und Gedächtnistraining und multimodale biografieorientierte Aktivierung
- Mag.<sup>a</sup> Anja Hagenauer – Initiatorin „Demenzfreundliche“ Stadt Salzburg, Team Vielfalt
- Dipl.Geog Antje Kindler-Koch, BA – Bewohnerservice Salzburg und Stadtteilquartiersarbeit
  - (in Vertretung: Egon Gartner)
- Ulrich Gsenger - Leitung Diakonie Salzburg Tagesberatung und Demenzberatung
- Ulrike Weichinger, MBA – Leitung Seniorenwohnhaus (SWH) Itzling
- Robert Leichs – privat, Betroffener mit präseniler Demenz
- Claudia Bernhard-Kessler, BA, MSc ANP – Pflegeberatung des Landes/Abteilung 3-Soziales

### Zentrale Ansprechpartner: innen

#### Stadt Salzburg:

- Mag.<sup>a</sup> Anja Hagenauer – Initiatorin „Demenzfreundliche“ Stadt Salzburg, Team Vielfalt

#### Diakonie Salzburg/Demenzberatung, Tagesbetreuung

- Ulrich Gsenger - Leitung Diakonie Salzburg

#### SWH Liefering, Laufenstraße 55, 5020 Salzburg

- Mag.<sup>a</sup> Karin Tomek, MBA (Leitung SWH Liefering)
- Eva Kovacova (Pflegedienstleitung des SWH-Liefering)
- Sonja Mitterdorfer (Ergotherapeutin SWH-Liefering)

**Gedächtnistrainingsakademie Salzburg, Dr. Franz Rehrplatz 2, 5020 Salzburg**

- Mag.<sup>a</sup> Monika Puck – Leitung (GTA)
- Mag.<sup>a</sup> Stephanie Puck
- Mag.<sup>a</sup> Katharina Puck

**Seniorenberatung der Stadt Salzburg, Hubert Sattlergasse 7, 5020 Salzburg**

- Roswitha Moik-Hotter - Demenzberatung
- Christoph Hufnagl - Seniorenberatung

Es erfolgte eine wissenschaftliche Begleitung des Projekts durch **das ifz – Internationales Forschungszentrum für soziale und ethische Fragen**, Dreifaltigkeitgasse 12, 5020 Salzburg

**Leitung der Evaluation:**

- **Fabian Matthias Kos, BSc MA MA** [fkos@ifz-salzburg.at](mailto:fkos@ifz-salzburg.at) Research Fellow am Internationalen Forschungszentrum für soziale und ethische Fragen (ifz) in Salzburg. Lehrbeauftragter für den Studiengang Sozialwirtschaft und Soziale Arbeit an der FH Campus Wien. Träger des Erika-Stubenvoll-Preises 2023.
- **Dr.<sup>in</sup> Birgit Bathic-Kunrath** – [bbathic@ifz-salzburg.at](mailto:bbathic@ifz-salzburg.at) Wissenschaftliche Mitarbeiterin Politikwissenschaft, Menschenrechte und Demokratisierung

## 2.4. VERNETZUNG UND KOOPERATIONEN

ASVÖ baute ein Netzwerk zu Partnern im Sozial- und Pflegebereich und Senior: Inneneinrichtungen neu auf. Bisher gab es seitens ASVÖ keine Kontakte zu folgenden Institutionen und Personen.

### Multiplikator:innen im engeren Sinn:

- Plattform Konfetti im Kopf - Demenzfreundliche Stadt Salzburg
- GTA Salzburg (Gedächtnistrainingsakademie)
- Seniorenberatung der Stadt Salzburg
- Diakonie Salzburg
- Tagesbetreuung und Demenzberatung der Diakonie Salzburg
- Bewohnerservicestellen der Stadt Salzburg
- ÖGK-Demenzservicestelle
- SWH Itzling
- SWH Liefering

### Teilnahme der Zielgruppe im weiteren Sinn (siehe Zielgruppen)

- Menschen, die in Ihrer Arbeit mit Menschen mit Demenz in Berührung kommen (Pflege-, Beratungs-, und Betreuungsbereich)
- Private Personen ohne kognitive Beeinträchtigungen 70 Plus (v.a. Kurs- und Bewegungsangebot, Seminare)
- Personen mit kognitiven Beeinträchtigungen (Teilnahme v.a. Sesselgymnastik, Brainwalks, teils Seminare)
- ASVÖ-Sportverband, Sportvereine – Mitglieder, Bewegungscoaches, Vorstandsmitglieder, Angestellte

### Im Rahmen von WEITERBILDUNGEN seitens Projektleitung ergaben sich neue Kontakte zu Personen außerhalb ASVÖ

- TAGUNG: Menschen – Rechte: Demenz an der Universität Salzburg (29.06.2023)
- Fortbildung: Die Innenwelt von Menschen mit Demenz, Dr. Fennes: Basiswissen Demenz; Demenz-Basis Modell© nach Barbara Klee-Reiter, Personenzentrierter Ansatz und positive Interaktion nach Tom Kitwood (03./04.02.23)



- „Schnupperstunden“ in der Diakonie Salzburg/Tagesbetreuung und Demenz
- Ausbildung der Projektleiterin zur Gedächtnistrainerin für Erwachsenenbildung (96 EH) von 15. September 2024 – 27. Jänner 2025 an der GTA Salzburg
- Zahlreiche Vorträge und Infoveranstaltungen zu Demenz u.a.:/Themen

### **ÖGK – Demenzservicestelle – Salzburg – Vernetzungstreffen**

Im Zuge des Demenz-Service-Stelle Salzburg (ÖGK) gibt es seit 01.01.2022 eine Kooperationsvereinbarung mit der Pflegeberatung des Landes. Abteilung Soziales – Referat Pflege und Betreuung. Es gibt derzeit 5 Beratungsstellen im Bundesland Salzburg, je 1 im Zentralraum (Stadt Salzburg, Flachgau, Tennengau), Pongau (St. Johann), Tennengau (Hallein), Pinzgau (Zell am See/Sprechstunde KH Mittersill), Lungau (Tamsweg)

- Vernetzungstreffen, 21.03.2023
  - Demenzberatung: Kooperation – Demenz Service Salzburg – ÖGK: Abteilung Soziales – Referat Pflege und Betreuung – Pflegeberatung, Angela Meikl BA, MA
  - Demenz und Delirprojekt Uniklinikum Salzburg: Andreas Radler, BSc MSc ANP, Pflegeexperte APN Alterstraumatologie und Delirmanagement
  - Volkshilfe Salzburg: Demenzservice
- Vernetzungstreffen, 29.11.2023
  - Auf dem Weg zu einer altersgerechten Versorgung & Demenzsensibilität: Kardinal Schwarzenberg Klinikum: Marc Brandstätter, MSc ANP, BScN, Pflegeexperte für Demenz & Delir Stabsstelle Pflegeentwicklung
  - Pflegeberatung des Landes/Abteilung Soziales – Referat Pflege und Betreuung; Claudia Bernhard-Kessler BA, MSc, ANP
  - Innovative Altersmedizin und Pflege (IAM): Beratung und Begleitung von Menschen mit Demenz; Claudia Schwab, BScN, MScANP, Alexandra Gäbler-Lehmann, BScN, MScANP
  - VertretungsNetz: Mag.<sup>a</sup> Janina Lechenauer; Erwachsenenvertretung, Standortleiterin
  - Projektvorstellung Projekt Begeisterung, ASVÖ

- Vernetzungstreffen, 4.06.2024
  
- Teilnahme an 7. Arbeitstagung der „Plattform der österreichischen Demenzstrategie“,  
27. 05.2025 – Linz  
Im Fokus: Netzwerke(n) und Kooperation für eine ganzheitliche Demenzversorgung  
Veranstalter: GÖG
- Steuerungsgruppentreffen Demenzfreundliche Stadt Salzburg, 18.06.2025

### 3. PROJEKTDURCHFÜHRUNG

#### 3.1. Aktivitäten und Methoden und deren zeitlicher Ablauf während der Umsetzung

**Zusammenfassung Maßnahmen im Überblick (Siehe Anhang ENDBERICHT Evaluation Ifz, S 6 & 7)**

Bewegungsaktivitäten erfolgten an folgenden Standorten

- SWH Itzling
- SWH Liefering
- Lebenswelt Aigen/Diakonie Salzburg
- Betreute Wohnanlage am Donnenbergpark
- Schallmoos (Turnhalle) und BWS Gnigl/Schallmoos
- Parsch/Aigen – Outdoor
- Innenstadt Salzburg – Outdoor

Seminare und Fortbildungen an Standorten:

- Urbankeller - Schallmoos
- Bildungshaus St. Virgil
- Gedächtnistrainingsakademie Salzburg
- SWH Liefering
- Diakonie/Lebenswelt Aigen

Im Sinne der **Nachhaltigkeit** wurden durch Projektleiterin **7 neue Kurse** entwickelt.

Wünsche der Kursteilnehmer:innen und Erfahrungswerte eingebunden, neue Bewegungsformen und Gedächtnistraining inkludiert. Durch eine Ausbildung zur Gedächtnistrainerin während Projektzeitraums konnten diese Erfahrungen in Bewegungsangebote eingebunden werden.

Alle 7 Bewegungskurse werden nach Projektende ab **22. September 2025 wöchentlich weitergeführt.**

- 2 Kurse – Sessलगymnastik im **SWH Liefering** (Bewohner:innen)
- 2 Kurse – Gesundheitstraining 70 + in der **Lebenswelt Aigen** (BewohnerInnen)
- 1 Kurs – Ganzkörpertraining in **Schallmoos**, gemischte Gruppe öffentlich
- 1 Kurs – Sessलगymnastik – **Betreutem Wohnen am Donnenbergpark** (Bewohnerinnen BWD und des SWH Nonntal)
- 1 Kurs - Nordic Walking outdoor in **Aigen/Parsch**

**AKTIVITÄTEN, ZEITLICHER ABLAUF (September 2023 – Juli 2025)**

**KICK-OFF VERANSTALTUNG - Neujahrsempfang ASVÖ 2024 - Im Zeichen der Gesundheit**

Termin: 10. Jänner 2024, 18:00 – 23:00

Ort: Urbankeller Salzburg, Schallmoos

Zielgruppe: **Vertreter:innen Kooperationspartner und ASVÖ Salzburg (Vorstand, Sportbüro, Vereine, Bewegungscoaches (KiGA/VS), Fachwarte); Kindersport – Senior:innen, Durchmischung aller Altersstrukturen**

**44 Personen**

**Ablauf:**

- Begrüßung durch Präsidenten ASVÖ – Mag. Dietmar Juriga
  - Projektvorstellung, Einladung zur Partizipation und Beteiligung für diverse Projektmaßnahmen – Projektleiterin: Mag.<sup>a</sup> Birgit Riener
1. Impulsvortrag von Dr.<sup>in</sup> Johanna Constantini, M.Sc und Lesung Abseits 1 & 2
    - **Abseits 1** : aus der Sicht einer Tochter - Geschichte der Demenz Ihres Vaters
    - **Abseits 2**: von Lern- und Verlehnern Erfahrungen: Einblick in den Umgang mit Ihrem an Alzheimer-Demenz erkrankten Vater Didi Constantini. Den Prozess des Verlernens ihres Vaters vergleichend mit den ersten Lernerfahrungen Ihrer kleinen Tochter Frida.Anschließende Fragerunde zur Anregung und Diskussion
  2. Impulsreferat von Christian Rothart und Patrick Zuckerstätter  
Jugendtraining und Coaching, die Kraft der Weiterbildung im Trainer:innenwesen

Die Bedeutung von lebenslanger Bewegung wurde hervorgehoben, um beide „Welten“ anzusprechen und um eine Sensibilisierung und Enttabuisierung für die Thematik Demenz im Bereich der Sportvereine zu initiieren.

### **SESSELGYMNASTIK im Seniorenwohnhaus ITZLING, Schopperstraße 17**

Wöchentlich, je von 9.30 - 11.00, 06.10 – 22.12.2023; **10 EH**

Zielgruppe: Bewohner:innen, Inklusion von Menschen mit Demenz

Gruppe: Je zw. 8 – 12 Personen

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Barbara Müller (extern); KOSTENFAKTOR

**GESAMT: ca. 100 Betreuungskontakte à 60 Min; 10EH**

### **Leitung aller weiteren BEWEGUNGSANGEBOTE durch Projektleitung Mag.<sup>a</sup> Birgit Riener**

### **SESSELGYMNASTIK Seniorenwohnhaus LIEFERING, Laufenstraße 55 - Pilotphase 1**

Wöchentlich, je von 10.00 – 11.00, (28.09. – 21.12.2023) 11 EH

**Zielgruppe: Bewohner:innen, Inklusion von Menschen mit Demenz**

**Unterschiedliche körperliche und geistige Fitness**

Termine: **Start Pilotphase 1**

**Gruppengröße durchschnittlich zwischen 8 und 12 Personen**

**GESAMT: 125 Betreuungskontakte à 60 Min; 11EH**

### **SESSELGYMNASTIK SWH LIEFERING Phase 2 ( 08.01.24 – 26.02.24)**

Zielgruppe: Bewohner:innen, Inklusion von Menschen mit Demenz

Unterschiedliche körperliche und geistige Fitness

Gruppenzahl erhöhte sich; durchschnittlich 15 – 22 Teilnehmer:innen, je nach Gesundheitszustand und täglichem Befinden

**Wechsel der Termine Sesselgymnastik von Donnerstag auf Montag, je 10:00 – 11:00**

**NEU:** Betreuer:innen, Ehrenamtliche Personen nehmen teils an der Sesselgymnastik teil, **Betreuer:innen haben keine Vorkenntnisse bezüglich Bewegungsangebote**

freiwilliges Angebot, BewohnerInnen wechseln je nach Gesundheitszustand und Tagesverfassung etc.

- mit und ohne dementielle Beeinträchtigungen
- Bewohner:innen: Maximalzahl Männer 4, sehr hoher Frauenanteil
- mit Seh-, Hörschwäche
- Probleme mit Gelenken (Hand, Fuß, Hüfte)
- Geräte für die Atmung /Sauerstoff
- Werden in Begleitung der Betreuer:innen gebracht und abgeholt; manche können selbstständig kommen;

- Mit und ohne Gehilfen
- Durchführung im Sesselkreis: Sessel mit und ohne Armstütze; Musikbegleitung
- Kleingeräte wurden seitens SWH Lieferung gekauft: in Absprache mit Ergotherapeutin; Massagebälle gelb und blau, Therabänder; Yogibälle, Hand- und Fuß Gewichtsmanschetten; 3 Pezibälle, Keulen, Tennisbälle, kleine Bälle, Reissackerl, Stäbe vorhanden

**GESAMT: 120 Betreuungskontakte à 60 Min; 7 EH**

### **SESSELGYMNASTIK SWH LIEFERING Phase 3 (24.03. – 29.07.24)**

Wöchentlich, je Mo., von 10.00 – 11.00

durchschnittlich **15 – 22** Teilnehmer:innen

**GESAMT: 276 Betreuungskontakte à 60 Min; 14EH**

Am 10.06.24 Anfrage seitens Ergotherapeutin, ob PL auch 2. Kurs (Donnerstag) anbieten könnte. Ab Herbst 2024 (5.09.24) gibt es je Do., 10:00 – 11:00 einen 2. Kurs

### **SESSELGYMNASTIK SWH LIEFERING Phase 4 (02.09. – 16.12.24)**

NEU: Wöchentlich 2 Kurse (September – Dezember 2024)

- **Gruppe 1: Mo., 10.00 – 11.00**

**12 Termine zw. 12 und 17 Personen**

Ausnahme 3 Novembertermine – viele Krankenstände, durchschnittlich nur 6 Personen. Do-Gruppe kommen mehrere Personen mit Demenz, 1-2 Personen im Rollstuhl,)

4 - 5 Bewohner:innen kommen regelmäßig zu beiden Terminen

- **Gruppe 2: Do., 10:00 – 11:00**

**12 Termine zw. 8 und 14 Personen**

Teilnehmer:innen verbessern sich zunehmend, Koordinationsschwierigkeiten – Übungen werden länger konzentriert durchgeführt, Schwierigkeitsgrad wird höher, je nach Tagesverfassung, Teilnehmer:innen unterstützen zu Ende der Stunde, räumen selbstständig Sessel weg, bzw. begleiten teils Menschen mit Demenz oder Menschen mit Ihren Gehhilfen

### **SESSELGYMNASTIK SWH LIEFERING Phase 5 (13.01.25 – 28.07.25)**

- **Gruppe 1: Mo., 10.00 – 11.00**

**21 Termine zw. 12 und 17 Personen**

- **Gruppe 2: Do., 10:00 – 11:00**

**12 Termine zw. 8 und 12 Personen**

### MOBILITÄTSTRAINING 70 Plus

Schnupperstunden: Rückentraining, Sturzprophylaxe, Life Kinetik, Ganzkörpertraining mit Bällen, Therabänder, etc.

montags von 17 - 18.00 (Oktober 23 – Juni 24, ca. 1 – 2x monatlich)

Zielgruppe: Bewohner:innen der Lebenswelt Aigen, 70 – 94 Jahre

Gruppe: max. Gruppengröße 8 - 10 Personen

**GESAMT: 87 Betreuungskontakte à 60 Min; 10 EH**

### BRAINGYM im Rahmen Brainweek 24

Di., 12. März 2024; 17:00 – 18:00

Zielgruppe: Menschen 70 Plus

Treffpunkt: Lebenswelt Aigen, Olivierstraße 10, 5026 Aigen

9 Personen

Inhalt: mit Reissäckchen, diverse Koordinationsübungen mit Händen und Füßen, Kreisspiel: werfen normal und mit Namen etc., Übungen aus Life Kinetik

### GESUNDHEITSTRAINING 70 Plus

Zielgruppe: Bewohner:innen der **Lebenswelt AIGEN**, **Diakonie Aigen**, Inklusion von Menschen mit Demenz möglich

Gruppe: max. Gruppengröße 8 - 10 Personen;

9 - 10 Personen, kleiner Raum, fixe Gruppe, Alter 70 – 94)

Pilotgruppe Phase 1: wöchentlich, Dienstag: 17:00 – 18:00; 24.10.24 – 20.02.25

**GESAMT: 123 Betreuungskontakte à 60 Min; 14 EH**

### GESUNDHEITSTRAINING 70 Plus

Zielgruppe: Bewohner:innen der **Lebenswelt AIGEN**, **Diakonie Aigen**, Inklusion von Menschen mit Demenz möglich

Gruppe: 9 Personen, kleiner Raum, fixe Gruppe, Alter 70 – 94)

Pilotgruppe Phase 2: wöchentlich, Dienstag: 17:00 – 18:00; 05.03.24 – 30.07.24

**GESAMT: 157 Betreuungskontakte à 60 Min; 18 EH**

### GESUNDHEITSTRAINING 70 Plus



Zielgruppe: Bewohner:innen der **Lebenswelt AIGEN**, Diakonie Aigen, Inklusion von Menschen mit Demenz möglich

Gruppe: 7 Personen, kleiner Raum, fixe Gruppe, Alter 70 – 95, Ausfall wegen Krankheit und ab Dez., aufgrund Stürze im Alltag und Verletzungen - 3 Ausfälle

Pilotgruppe Phase 3 wöchentlich, Dienstag: 17:00 – 18:00 (03.09.24 – 10.12.24)

**12 Termine à 7 Personen**

### **GESUNDHEITSTRAINING 70 Plus 2025**

Zielgruppe: Bewohner:innen der **Lebenswelt AIGEN**, Diakonie Aigen

Gruppe: fixe Gruppe aus 8 Personen – neuer Kurs entsteht

wöchentlich, Dienstag: 17:00 – 18:00 (14.01. – 29.07.25)

3 Termine auch montags von 17:00 – 18:00

**23 Termine à 8 Personen**

### **GESUNDHEITSTRAINING 50 Plus – SCHALLMOOS**

Zielgruppe: Menschen, die ins **Bewohnerservice Gnigl - Schallmoos** kommen, Inklusion von Menschen mit Demenz möglich

Gruppe: max. Gruppengröße 6 Personen, sehr kleiner Raum

14täglich, Mittwoch, 9:00 – 10:00

**GESAMT: 8 Betreuungskontakte à 60 Min; 6 EH**

### **GESUNDHEITSTRAINING 55 Plus im Rahmen Brain Week 24 in SCHALLMOOS**

Mo., 04., und Mo. 11. März 2024; 8:30 – 9:30

Kräftigung, Mobilisierung, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen für einen guten Start in die Woche

Zielgruppe: Menschen 55 Plus

Treffpunkt: Roittnerturnhalle, Rupertgasse 11, 5020 Salzburg-Schallmoos

**2 Termine à 9 Personen**

### **GESUNDHEITSTRAINING 65 Plus**

Schwerpunkt: Ganzkörpertraining, Themenschwerpunkte, Beckenboden, Rückentraining, Core-Training, Sturzprophylaxe, Training mit und ohne Handgeräte

Zielgruppe: Frauen in der Pension, Inklusion von Menschen mit Demenz wurde angeboten, keine Teilnehmer:innen mit kognitiven Beeinträchtigungen.

Gruppe: 11 Frauen, Alter 60 – 85 Jahre

Montag, 8:30 – 9:30, (02.09. – 16.12.24)

Ort: Roitter-Turnhalle, Stadtteil Schallmoos, Rupertgasse 11

**GESAMT: 14 Termine à 11 Frauen**

### **GANZKÖRPERTRAINING 65 Plus in SCHALLMOOS**

Ganzkörpertraining, Sturzprophylaxe, Training mit und ohne Handgeräte, Koordination und Gleichgewicht, Life Kinetik

Mo., 13.01. – 07.07.2025, 8:30 – 9:30

Treffpunkt: Rupertgasse 11, 5020 Salzburg

Zielgruppe: ursprünglich 65 +, kamen im Laufe des Kurses auch jüngere Personen hinzu, gemischte Gruppe

30.06 mit Abschlusstraining am See und gemeinsamer Ausklang

**GESAMT: 19 Termine à 12 Personen**

### **GESUNDHEITSTRAINING am Donnenbergpark – Nonntal Phase 1 (11.09.24 – 18.12.24)**

Seit 2022 gibt es im ehemaligen SWH Nonntal zahlreiche geförderte Wohnungen, wobei 38 Mietwohnungen als „Betreutes Wohnen“ barrierefrei errichtet wurden. Die Bewohner:innen mit leichtem oder mittlerem Pflegebedarf werden vom HILFSWERK betreut. Auf Wunsch der Bewohner:innen und in Absprache mit Izzet Öner (Sozialarbeiter Hilfswerk) wurde ein Kurs ins Leben gerufen.

Ort: Betreutes Wohnen am Donnenbergpark, Karl-Höller-Straße 2

Mittwoch, 11:00 – 12:00

Zielgruppe: Bewohner:innen der Wohnungen, Inklusion von Menschen mit Demenz wurde angeboten, keine Teilnehmer:innen mit kognitiven Beeinträchtigungen

Gruppe: 6 – 8 Personen, Start mit durchschnittlich 2 – 3 Personen, gegen Ende der Pilotphase Teilnahme von 8 Personen, sehr engagiert und bemerkenswerte Verbesserungen und „Erfolge“, sehr berührend.

Durchführung in einem kleinen Gruppenraum, der für alle Bewohner:innen barrierefrei erreichbar ist. Aufbau schien schleppend, jedoch aufgrund der enormen Verbesserungen weitergeführt.

**Schwerpunkt:** Ganzkörpertraining, Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen und Entspannung: Themenschwerpunkte für Beckenboden, Rückentraining, Sturzprophylaxe, Training mit und ohne Handgeräte, gemischte Übungen gleichzeitig sowohl für Personen im Rollstuhl als auch Sessलगymnastik, teils stehend

### **Inhalte**

- Ganzheitliche Gymnastik mit und ohne Therabänder, Ballkissen, etc.
- Mobilisieren, Kräftigen, Dehnungsübungen mit Hinblick auf spezielle Bedürfnisse
- Übungen werden spezifisch abgewandelt
- Elemente aus Yoga, Life-Kinetik und diversen Entspannungsmethoden werden eingebaut

**GESAMT: 10 Termine à 2 – 8 Personen**

**GESUNDHEITSTRaining am Donnenbergpark – Nonntal Phase 2 (08.01. – 14.07.24)**

Ort: Betreutes Wohnen am Donnenbergpark, Karl-Höller-Straße 2

Mittwoch, 11:00 – 12:00, ab März 2025 Wechsel zu Montag, 14:00 – 15:00

Durch den Wechsel von Mittwoch auf Montag wuchs die Gruppe beständig an, v.a durch die Einbindung der Senior:innen des SWH Nonntal.

Das SWH Nonntal ist direkt nebenan, sehr leicht und barrierefrei erreichbar, einige kommen mit Gehhilfen und Rollstuhl; Senior:innen kommen teils in Begleitung von Pflegekräften (Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen)

Gruppe: 12 – 14 Personen, Bewohner:innen der Wohnungen, 3 Teilnehmer:innen mit kognitiven Beeinträchtigungen seitens SWH Nonntal

**GESAMT: 21 Termine, à 8 – 12 Personen**

**Sommerpause**

### GEDÄCHTNISPAZIERGÄNGE und Workshops im Freien

- Gedächtnispaziergänge finden 1 x / Monat statt
- Inklusion von Menschen mit Demenz in Kooperation mit der Tagesdiakonie/Demenzberatung Salzburg Aigen
- Betreuer:innen und Pflegekräfte begleiten Menschen mit Beeinträchtigungen
- Teilnahme nur bei schönem Wetter

### Salzburger Advent-Brainwalk

**Do., 7. Dezember 2023; 14:00 – 16:00, Treffpunkt Mozartplatz**

Zielgruppe: Menschen 50/60 Plus, Inklusion von Menschen mit Demenz möglich

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Monika Puck, Stephanie und Katharina Puck – GT-Akademie Salzburg

Mag.<sup>a</sup> Birgit Riener / PL

25 Personen

Wahrnehmung mit allen Sinnen an diversen Adventständen, Merktechniken (Kettengeschichte) Wortfindung, Erinnerung und Weihnachtsgeschichten

### Nordic Walking - Brainwalk

Warum Nordic Walking unserem Gehirn so gut tut! Gedächtnisübungen ergänzen die Runde

Di., 12. März 2024; 9:00 – 10:30

Zielgruppe: Menschen 50/60 Plus

Treffpunkt: Preuschenpark Mitte – Spielplatz

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Birgit Riener – ASVÖ, Sportwissenschaftlerin

8 Personen

Merktechnik der Locimethode mittels Memorykarten – Symbole durchgeführt, Aigen Geh-Runde 7 km, an diversen Stationen Symbole gedanklich fixiert und immer wieder abgerufen und wiederholt (17 Begriffe, 15 Symbole, 2 Zahlen)

### Historischer Brainwalk

Thema: Das historische und erzbischöfliche Salzburg mit Quiz

Mi., 13. März 2024; 10:00 – 12:00

Zielgruppe: Menschen 50/60 Plus, *Inklusion von Menschen mit Demenz*

Treffpunkt: Mirabellgarten/Eingang Andräkirche

Leitung: Anegrett Ritzinger, staatlich geprüfte Fremdenführerin

Mag.<sup>a</sup> Birgit Riener – ASVÖ, Sportwissenschaftlerin

14 Personen

**3 Personen mit Demenz**, begleitet durch Betreuerin Tagesdiakonie Demenz Aigen, nur Frauen

### Auf den Spuren Mozarts

Thema: – musikalischer Spaziergang zurück in der Zeit

Mi., 17. April 2024; 10:00 – 12:00

Zielgruppe: Menschen 50/60 Plus, *Inklusion von Menschen mit Demenz*

Treffpunkt: Mirabellgarten/Eingang Andräkirche

Leitung: Sylvia Herites, staatlich geprüfte Fremdenführerin

Mag.<sup>a</sup> Birgit Riener – ASVÖ, Sportwissenschaftlerin

Anm. starker Regen; Kälte, 12 angemeldet, 4 Frauen teilgenommen

**Gruppe: 4 Personen**

### Handwerklicher Brainwalk

Thema: Das handwerkliche Salzburg mit Quiz & Co

Mi., 12. Juni 2024; 10:00 – 11:30

Zielgruppe: Menschen 50/60 Plus, *Inklusion von Menschen mit Demenz*

Treffpunkt Platzl, Linzergasse, Anfang Steingasse

**Gruppe : 13 Personen**

Leitung: **Anegrett Ritzinger**, staatlich geprüfte Fremdenführerin

Mag.<sup>a</sup> Birgit Riener – ASVÖ, Sportwissenschaftlerin

### Salzburger Liebesgeschichten anu dazumal – mit musikalischer Untermauerung

Mi., 10. Juli 2024; 10:00 – 12:00

Zielgruppe: Menschen 50/60 Plus, *Inklusion von Menschen mit Demenz*

Treffpunkt: Mirabellgarten/Pegasusbrunnen

Leitung: Sylvia Herites, staatlich geprüfte Fremdenführerin

Mag.<sup>a</sup> Birgit Riener – ASVÖ, Sportwissenschaftlerin

**Gruppe: 21 Personen, 3 Personen mit Demenz in Begleitung Tagesdiakonie Aigen**

### Hellbrunn einmal anders. So haben Sie Hellbrunn noch nie gesehen.

### Mit dem Fahrrad oder der Rikscha in die Vergangenheit

Do., 1. August 2024; 10:00 – 13:00

Zielgruppe: Menschen 50/60 Plus, *Inklusion von Menschen mit Demenz*

Treffpunkt: Petersbrunnhof, Erzabt-Klotzstraße 22

Leitung: Sylvia Herites, staatlich geprüfte Fremdenführerin

Mag.<sup>a</sup> Birgit Riener – ASVÖ, Sportwissenschaftlerin

Harald Engruber, PFA– Tagesbetreuung Diakonie Demenz/fahren Menschen mit Demenz in der Rikscha – leider kurzfristige Absage

**Gruppe: 12 Personen**

Aufgrund der Wünsche der TeilnehmerInnen, und in Absprache mit Ulrich Gsenger, Leiter der Demenzberatung, Diakonie Aigen, und Mag.<sup>a</sup> Anja Hagenauer wurden **ab Februar 2025 monatlich 2 „Brainwalks – historische Stadtpaziergänge angeboten**, die zahlreich v.a. von Frauen, einzeln von 1 – 2 Männern besucht wurden. Seitens des FGÖ wurden die zusätzlichen Brainwalks genehmigt.

Leitung und Begleitung aller Brainwalks von Sylvia Herites, staatlich geprüfte Fremdenführerin und Mag.<sup>a</sup> Birgit Riener – ASVÖ, Sportwissenschaftlerin

**Mi., 5. Februar 2025; 10:00-12:00**

**Treffpunkt: STIFTSKIRCHE ST. PETER**

**Thema: „Kennen Sie Michael Haydn - Sein Wirken in Salzburg“**

Wir lernen Mozarts Kollegen und Freund kennen, der als Meister der Kirchenmusik gilt, u.a. Besuch der Peterskirche, Petersfriedhof und Haydn`s Wohnhaus

**Gruppe: 9 Personen**

**Mi., 26. Februar 2025; 10:00-12:00**

**Treffpunkt: Innenhof TRAKL-HAUS, WAAGPLATZ 1a**

**Thema: „Trakl und seine Gedichte – Plätze und Gedichte in Erinnerung rufen“**

Wir besuchen Stationen im Leben des berühmten Dichters, der seine Kindheit und Jugend in Salzburg verbrachte und nur 27 Jahre alt wurde.

**Gruppe: 11 Personen, 2 entschuldigt**

**Mi., 5. März 2025; 10:00-12:00**

**Treffpunkt: SCHANZLPARK, NONNTAL, zw. St. Erentrudis Bollwerk und Schanzlgasse**

**Thema: „Bedeutende Frauen - ein feines Gedenken an Frauen, die Großes in Salzburg bewirkten.“**

Interessante Frauen verschiedener Epochen, die ihre Spuren in unserer Stadt hinterließen, z.B. Hilde Heger, Rosita Magnus, Karoline Auguste,...

**Gruppe: 8 Personen, 5 entschuldigt**

**Mi., 26. März 2025; 10:00-12:00**

**Treffpunkt: SCHLOSS MIRABELL – HAUPTINGANG, Mirabellplatz 4**

**Thema: „Verborgene Schätze der rechten Altstadt“**

Wir entdecken einiges, woran wir im Alltag oft vorbeigehen. Wir erfahren über den Stadtbrand 1818, spazieren durch Linzergasse und besuchen einige spezielle Häuser

**Gruppe: 16 Personen**

**Mi., 02. April 2025; 10:00-12:00**

**Treffpunkt: ALTES RATSHAUS – EINGANG STAATSBRÜCKE**

**Thema: „Die Schönheit der Sigmund-Hafner-Gasse“**

Wir beginnen unseren Spaziergang im Mittelalter, lernen interessante Häuser dieser alten Gasse kennen und hören spannende Geschichten

**Gruppe: 11 Personen**

**Mi., 30. April 2025; 10:00-12:00**

**Treffpunkt: PFARRZENTRUM ST. BENEDIKT; MAXGLAN Maximiliangasse**

**Thema: „Ein Maxglaner Spaziergang anno dazumal“**

Kennen Sie den Radlstein? Wissen Sie, was ein Nachtkönig ist? Oder waren Sie schon einmal beim Kassupp'n-Wirt? Dies und vieles mehr – Erinnerungen werden geweckt.

**Gruppe: 7 Personen**

Anmerkung, war nicht so leicht erreichbar, kurzfristig 5 Absagen

**Mi., 07. Mai 2025; 10:00-12:00**

**Treffpunkt: KÜNSTLERHAUS – HELLBRUNNERSTRASSE 3**

**Thema: „Salzburg nach 1816 – Gründerzeit“**

Gründerzeit ist eine Zeit des Aufbruchs und bringt große Veränderungen für Salzburg. Schöne Neubauten entstanden, wir betrachten v.a. die Villen an der Salzach.

**Gruppe: 10 Personen**

**Mi., 28. Mai 2025; 10:00-12:00**

**Treffpunkt: NONNBERGSTIEGE; KAIGASSE 32**

**Thema: „Entdeckungsreise durchs schöne Nonntal“**

Wir erkunden den Nonnberg mit seinem uralten Benediktinerinnen-Kloster und setzen Spaziergang im Nonntal fort.

**Gruppe: 13 Personen**

**Mi., 04. Juni 2025; 10:00-12:00**

**Treffpunkt: Gnigl; Ecke Linzer Bundesstraße -Parscherstraße**

**Thema: „Gnigler Spaziergang“**



Wir spazieren durch ein altes Mühlendorf, dass erst 1935 zu Salzburg kam. Wir rufen uns interessanten Persönlichkeiten im Park und Friedhof ins Gedächtnis. Ende des Stadtteilsparziergangs war St. Anna, eine neue Bewohnerservicestelle im Stadtteil Gnigl, mit der kooperiert wird und somit die Teilnehmer:innen diese neue soziale Anlaufstelle kennenlernen konnten.

**Gruppe: 29 Personen**

**Mi., 18. Juni 2025; 10:00-12:00**

**Treffpunkt: KAPITEL-(PFERDESCHWEMME); KAPITELPLATZ**

**Thema: „Wer war Wolf Dietrich?“**

Wir entdecken einen der wichtigsten und interessantesten Salzburger Fürsterzbischöfe. ER machte Salzburg zum „Rom des Nordens“ indem er italienische Künstler hierher holte. Er fand leider ein tragisches Ende.

**Gruppe: 10 Personen (Anmerkung: 6 Personen waren leider am falschen Treffpunkt)**

#### **ABSCHLUSSWALK - PROJEKT BEGEISTERUNG**

**Mi., 02. Juli 2025; 10:00-12:00**

**Treffpunkt: MOZARTPLATZ (MOZARTDENKMAL)**

**Thema: „Festspielereien“**

Was wäre Salzburg ohne die Festspiele? Wir sprechen über die Geschichte eines der berühmtesten Festivals der Welt und dazu gibt es natürlich eine Menge „G'schichtln“.

**Gruppe: 9 Personen**

## TANZWORKSHOP IM SWH Lieferung

Datum: Mi., 22.01.2025, 14:00 – 16:30

Ort: SWH Lieferung, Lauffenstraße 55, 5020 Salzburg

Zielgruppe: Bewohner:innen mit und ohne kognitive Beeinträchtigungen

36 Personen; Ergotherapeutinnen, Betreuer:innen, Ehrenamtliche waren anwesend

- Geplant waren ursprünglich 4 Tanzworkshops im SWH Lieferung (Trainerin des TCS) und 1 Tanzcafé zum Abschluss mit Florian Gschaider für Menschen mit und ohne Demenz
- Am 29.01. wurde dies in Rücksprache mit Heimleitung und Trainerin und Verein nicht weiter durchgeführt, da es sowohl seitens der Trainerin (Erwartungen, Zielgruppe,) nicht möglich ist, als auch die Bewohner:innen überfordert waren.
- Erfahrungen:
  - Bewohnerinnen mit Demenz, im Rollstuhl, vorwiegend mit Gehilfen
  - Zu große Gruppe, enorme Unruhe
  - Aufteilung in eine Gruppe, die mitmachen möchte, eine Gruppe, die nur zusieht
  - Übungen in Sesselreihe durchgeführt (Sitztanzschritte aufwärmen)
  - Grundschriffe Teil 1 – Walzer, Teil 2 – Tschatschatscha
  - Zu schwierig, Koordination fehlte fast zur Gänze
  - Teils Verzweiflung bei Bewohner:innen, da sie sich an früher erinnerten, aber nichts mehr „Ging“

Des Weiteren wurden auch die geplanten Tanz-WS in der Diakonie, Tagesbetreuung für Menschen mit Demenz nicht durchgeführt.

## Workshops und Seminare DEMENZ und GEHIRNGESUNDHEIT

### Thema: Erlebniswelt von Menschen mit Demenz. Demenz verstehen und Möglichkeiten im persönlichen Umgang

Datum: Do. 12.10.2023; 18.00 – 20.00 – Vortrag Holztechnikum Kuchl

Ort: Holztechnikum Kuchl

Zielgruppe: Schüler:innen des HT Kuchl, In der Freizeit

Gruppe : 18 Schüler:innen, 3 Lehrpersonen

Vortragender: Ulrich Gsenger, Leiter Tagesdiakonie - Demenzberatung Salzburg,

Mag. Dietmar Juriga – HT Kuchl; PL: Mag.<sup>a</sup> Birgit Riener

### Thema: Spielerisch durch den Advent – Gedächtnisspiele für ein fittes Gehirn

Datum: 14.12.2023; 14:00 – 16:00

Ort: Gedächtnistrainingsakademie Salzburg, Dr. Franz-Rehrl-Platz 2

Zielgruppe: Menschen 50/60 Plus, Inklusion von Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Monika Puck – GTA, Mag.<sup>a</sup> Birgit Riener – ASVÖ

**16 Personen**

HOLZSPIELE und Co bereichern unser Gedächtnis - unser Gehirn wird positiv aktiviert.

Wie man Spiele erweitern und optimal für die Unterstützung von **Merken und Konzentration** nutzen kann.

Gemeinsames Ausprobieren und Spaß an neuen Spielen

### Thema: Demenz verstehen, vorbeugen und Betroffenen einfühlsam begegnen

Datum: Do. 07.03.2024 und Fr. 08.03.2024, je 9:00 – 17:00, **2 Tagesseminar**

Ort: Bildungszentrum St. Virgil, Salzburg

Zielgruppe: Menschen 50 +, Betroffene Angehörige, Trainer:innen,

Gruppe: 18 Personen, ausgebucht

Leitung: Dr. Sepp Fennes

Teilnahme: Angehörige private Personen, ÖGK- Demenzservice, Salk/Geriatrie, FH für Pflege,

Inklusion: 1 Person mit präseniler Demenz, AVOS, FH Urstein

#### Seminarinhalte:

- Grundlagen Gehirn

- 6 Seins-Ebenen
- Bedürfnispyramide nach Maslov
- Bedürfnisse und Strategien
- Personenzentrierter Ansatz nach Carl Rogers
- Demenz Verlauf – Naomi Feil
- Demenzsymptome
- Tom Kitwood Blume
- Ich als Identitätsgefüge & Ressourcenraum
- Demenz Balance Modell – Selbsterfahrung
- Demenz und Humor

**WS: Denkstationen für ein fittes Gehirn - Einfach unser Gedächtnis trainieren**

Datum: Mo., 11. März 2024; 14:00 – 15:30

Zielgruppe: Menschen 50/60 Plus, Inklusion von Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen

Treffpunkt: GTA Salzburg, Dr. Franz-Rehrl-Platz 2, 3. Stock

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Monika Puck – GTA, Mag.<sup>a</sup> Birgit Riener – ASVÖ, Sportwissenschaftlerin

**14 Personen, 1 Mann, 13 Frauen**

Ablauf:

- Wie kommt Information im Gehirn an
- 3 Speichermodell /Theorie und Praxis
- Denk Dich Fit Parcours mit Übungen

**Thema: Die Weisheit der Demenz**

Datum: Di. 30. April 2024, 9:00 – 17:00, **Tagesseminar**

Ort: Bildungszentrum St. Virgil, Salzburg

Zielgruppe: Menschen 50 +, Betroffene Angehörige, Trainer:innen,

Gruppe: **21 Personen, ausgebucht**

Leitung: Hildegard Nachum

Teilnahme: Angehörige private Personen, Salk/Übergangspflege/Geriatrie, FH für Pflege, Zeitpolster, Seniorenberatung der Stadt Salzburg...

Hildegard Nachum: Sie ist studierte Politik- und Kommunikationswissenschaftlerin, Validationsmasterin, zertifizierte Validationslehrerin, Referentin in der Ausbildung von geriatrischen Pflegekräften und Autorin, lebte 20 Jahre in Israel und sie verbindet in diesem Seminar Ihre eigene jahrzehntelange Erfahrung mit der Lesung aus dem Buch „Die Weisheit der Demenz“.

Dieses Seminar führt behutsam mit zahlreichen Übungen in die Vergangenheit, wo eigentlich alles begann, und zeigt **Möglichkeit für unser eigenes Altern und wie wir unser Altern positiv gestalten können.**

Seminarinhalte:

- Weisheit der Demenz – Ausschnitte
- Bedürfnisse
- Regeln der Demenz
- Validation nach Naomi Feil
- Grundhaltung im Umgang mit desorientierten alten Menschen
- Phasen der Demenz
- Kommunikation und -Techniken im Umgang mit Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen
- Selbstreflexion und Wahrnehmung
- Warnsignale Demenz
- Verankerte Berührungen
- Körperlandschaft und Emotionen
- Lebensuhr und Lebenskurve

**Workshop mit Inklusion – Gedächtnistraining im Freien**

Datum: Mi., 15. Mai 2024; 14:00 – 15:30

Ort: Mirabellgarten - Zwirgergarten

**Thema: Spielerisches und Merkwürdiges Namen-Merken**

Zielgruppe: Menschen 50/60 Plus, *Inklusion von Menschen mit Demenz*

Treffpunkt Mirabellgarten – Eingang Landestheater

**21 Personen**

Teilnahme / Inklusion von 5 Menschen mit Demenz, begleitet durch Angehörige/Mann und Betreuung Diakonie Aigen, Demenz -Tagesbetreuung St. Anna,

Leitung: **Mag.<sup>a</sup> Monika Puck** – GT-Akademie Salzburg

Mag.<sup>a</sup> Birgit Riener – ASVÖ, Sportwissenschaftlerin

Inhalt: Theorie und Praxis: Wie merke ich mir Namen am besten, anhand von 18 Zwergen (z.b. Achmet Unmut, Ferdinand Puck, ...)

Wie viele Zwerge kann ich mir merken, worauf kann ich achten?

### **Galakonzert – zugunsten Young Hope**

Galakonzert im Rahmen des 24. Internationalen Cantus MM Musik und Kulturfestivals

am 5. Juli 2024, 19:00 in der Großen Aula der Universität, Hofstallgasse 2 - 4

40 Personen aus Projekt nahmen teil, Freikarten

Einladung/Freikarten für Kooperationspartner:innen, Kursteilnehmer:innen des Projekts Be-Geisterung und Mitarbeiter:innen ASVÖ.

### **TAG DES SPORTS - Salzburger Open-Air Sportveranstaltung für Groß und Klein**

**Datum: 07.09.2024, 12:00 – 18:00**

Im Rahmen der Salzburger Open-Air Sportveranstaltung für Groß und Klein wurde ein begehbare pneumatisches Gehirn mit Stationen aufgestellt. Informationen rund um das Gedächtnis Gehirngesundheit und Bewegung für die Salzburger Bevölkerung

ASVÖ In Kooperation mit der Gedächtnistrainingsakademie Salzburg

Leitung: ASVÖ: Mag. Birgit Riener; GTA: Mag. Monika Puck, Mag. Katharina Puck

Besucher:innen: zw. 300 und 320 Personen, v.a. Familien mit Kindern besuchten das begehbare Gehirn und spielten diverse Gedächtnis-Spiele fürs Gehirn

### **SE: Thema: BE-Geistert älter werden. Potentiale eines lebendigen Lebens 60+**

Datum: 20.09.2024, 9:00 – 17:00, **Tagesseminar**

Ort: Bildungszentrum St. Virgil, Salzburg

Zielgruppe: Menschen 50 +, Betroffene Angehörige, Trainer:innen,

Gruppe: 14 Personen, ausgebucht (4 Personen nicht entschuldigt ferngeblieben)

Leitung: Sonja Schiff, MA. Alterswissenschaftlerin, Expertin fürs Älterwerden

Teilnahme: Angehörige private Personen, Salk/Übergangspflege/Geriatrie, FH für Pflege, Zeitpolster, Seniorenberatung der Stadt Salzburg...

Wir haben als Gesellschaft (noch) kaum Erfahrung mit dem Älterwerden. Das Phänomen, jenseits der 60 noch rund 25 weitere Lebensjahre zur Verfügung zu haben, ist eher neu. Fast ein Drittel unseres Lebens verbringen wir heute in der Lebensphase Alter. Grund genug, das eigene Älterwerden gelassen und mit Lebensfreude zu gestalten!

### **Inhalte**

- Altersbilder – neue Vorbilder fürs Älterwerden gesucht
- Die Potentiale des Älterwerdens
- Lebensziele – Lebensplanung 60plus
- Was Körper und Gehirn bis ins hohe Alter in Schwung hält

## **GENERATIONSFEST in Zell am See - BE-Geisterung für Generationen**

Datum: 16.10.2024, 14:00 – 20:00 -

Ort: Eishalle, Freizeitzentrum Zell am See

Generationenfest in der Eishalle, Freizeitzentrum Zell am See in Kooperation mit Seniorenbund/Ortsgruppe Zell am See, Eishockeyverband Salzburg, ÖGK und weiteren

Organisation: Peter Buchmayr, MBA / Salzburger Seniorenbund/Ortsgruppe Zell am See und ASVÖ Salzburg – PL: Mag.<sup>a</sup> Birgit Riener

Beteiligung: ca. 80 Personen

**ASVÖ Salzburg** veranstaltete mit dem Seniorenbund Salzburg / Ortsgruppe Zell am See, dem Salzburger Eishockeyverband, der Gedächtnistrainingsakademie, dem ÖGK/Demenzservice Salzburg einen Tag für Generationen rund um das Thema Demenz. Gemeinsam unterstützen wir Betroffene, indem wir die Angst vor Demenz nehmen durch Aufklärung und einen wertschätzenden Umgang mit Menschen mit dementiellen Beeinträchtigungen.

**Unter dem Motto - BE-GEISTERUNG für Generationen - Gemeinsam die Welt von Menschen mit Demenz erspüren– Gemeinsam stellen wir Sie nicht ins „ABSEITS“**

**fand am 16. Oktober 2024 im Freizeitzentrum/VIP Bereich der Eishalle in Zell am See eine sehr berührende und interessante Veranstaltung zum Thema Demenz und Gehirngesundheit statt. Über 80 Personen der Region Pinzgau besuchten diverse Stationen.**

In einem überdimensionalen begehbaren Gehirn der Gedächtnistrainingsakademie Salzburg erlebten Jung und Alt die Funktionen des Gehirns hautnah und überdimensional groß.

Was kann ich für mein Gedächtnis tun? Wo ist der Sitz der Bewegung, wie geht Vernetzung, welche Spiele sind, gut fürs Gehirn, welche Bewegung tut gut. All den Fragen konnte spielerisch erprobt werden.

Das Demenzservice der ÖGK Salzburg ermutigte, in die Betroffenheit von Menschen mit dementiellen Beeinträchtigungen zu schlüpfen und zu erfahren, wie schwierig selbstverständliche Alltagshandlungen – wie sich anziehen, mit Besteck umgehen etc. sein kann.

Kort.X® Gehirnttraining kombinierte koordinative Bewegungen mit Gedächtnis- und Konzentrationsübungen.

Infostände und Expert:innen gaben Rat und Infos rund um Demenz und Gedächtnis, wichtige Anlaufstellen wie das Demenz Café „Vergiß Dein Nicht“, die Pflegedienstleitung des Landes stellten Ihre Angebote dar.

Abschließend las Dr.<sup>in</sup> **Johanna Constantini, Tochter von Didi Constantini** aus ihren Büchern „Abseits 1 und Abseits 2“. Sie erzählte aus eigener Betroffenheit und setzt sich für eine demenzfreundliche



Gesellschaft ein. Betroffene erzählten in einer Diskussionsrunde Ihre Geschichten und stellten zahlreiche Fragen an Johanna, die diese sehr einfühlsam aus eigener Erfahrung beantwortete.

Aktuelle Fotos auf: homepage: [www.asvoe-sbg.at/projekte/be\\_geisterung](http://www.asvoe-sbg.at/projekte/be_geisterung)

<https://www.picdrop.com/asvoesalzburg/v7io9gV7Mm>

#### **SEMINAR/Fortbildung:**

**Thema: Grundlagen des ganzheitlichen Gedächtnistrainings bei Personen mit neurokognitiven Einschränkungen**

Termin: Fr. 25.10.2024, 9:00 – 17:00

Ort: GTA Salzburg, Dr. Franz Rehrplatz 2, 5020 Salzburg

Teilnehmer:innen: Ergotherapeut:innen der Seniorenwohnhäuser Nonntal, Taxham, Liefering, Community nurses, Pflegedienstleitung Land Salzburg, Pflegekräfte in der Geriatrie, Tagesbetreuung Aigen, Demenz

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Monika Puck, Gedächtnistrainingsakademie

**Ausgebucht, 14 Personen**

#### **Inhalte**

- Wie kommt Information im Gehirn an – 3 Speichermodell
- Multimodale Aktivierung und Aktivierung von Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen
- Unterschiedliche Möglichkeiten der Aktivierung (Aufbau einer Einheit und digitale Möglichkeiten)
- Übungen für alle Hirnleistungen (Wahrnehmung, Merken, Wortfindung, Konzentration und Kreativität)
- Abwandlung von Übungen für unterschiedliche Klient\*innengruppen

#### **SEMINAR: Thema: „Achte auf Dich! Praktische Wege zur Selbstfürsorge!“**

Datum: Do. **07.11.2024**, 9:00 – 17:00

Ort: St. VIRGIL, Ernst Greinstraße 14, 5026 Salzburg, [www.virgil.at](http://www.virgil.at)

Zielgruppe: Pflegende Angehörige, Menschen 50 Plus in Salzburg, Pflegekräfte, Pflegedienstleitung SWH Liefering

Leitung: Dr. Sepp Fennes, langjähriger Sterbe- und Demenzbegleiter, Trainer, Coach für Persönlichkeitsentwicklung und bedürfnisorientierte Kommunikation, Multiplikator Demenz-Balance-Modell nach Klee-Reiter, Supervisor, Fachautor, Jurist.

**Ausgebucht, 20 Personen**

**Gelebte Selbstfürsorge ist sowohl in beruflichen wie auch ehrenamtlichen Arbeit mit Menschen ein unabdingbarer Bestandteil der eigenen Gesundheitsvorsorge. Dies gilt auch besonders für Angehörige von Menschen mit Demenz. Praktische, selbstfürsorgliche Gesundheitsvorsorge zur Erhaltung der geistigen und körperlichen Gesundheit.**

**Ziele und Seminarinhalte:**

Vermittlung **praktikabler Selbstfürsorge-Methoden**, auch zur Demenz-Prävention.

Erfahrungsaustausch und Transfer konkreter Selbstfürsorge-Maßnahmen ins tägliche (Berufs-) Leben. Den achtsamen Umgang mit eigenen Gefühlen und Bedürfnissen fördern.

**SEMINAR: „Strömen als Selbstfürsorge und als Begleitung für Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen“**

Termine:

6. März 2025, 9:00 – 17:00

Ort: St. VIRGIL, Ernst Greinstraße 14, 5026 Salzburg

**Ausgebucht, 21 Personen**

18. März 2025, 9:00 – 17:00

Ort: St. VIRGIL, Ernst Greinstraße 14, 5026 Salzburg

**Ausgebucht, 21 Personen**

Aufgrund der enormen Nachfrage und Wünsche der Bewohner:innen der Lebenswelt Aigen wurde ein eigener Kurs angeboten

12. Juni 2025, 9:00 – 17:00 , **Ort: Lebenswelt Aigen, Olivierstraße 10, 5026 Aigen**

Zielgruppe: **Bewohnerinnen der Lebenswelt AIGEN**

**Ausgebucht, 12 Personen**

Inhalte:

- Gezielte Übungen, die die Konzentration, Entspannung, die Gedächtnisleistung und das Erinnerungsvermögen unterstützen
- einfache Methoden zur Selbstanwendung und Unterstützung der Betroffenen und v.a. auch der Angehörigen

Strömen ist einfach. Als Vorbeugung eignet sich Strömen sehr gut und kann leicht in den Alltag integriert werden.

Berührungen verbinden. Für Menschen mit Demenz sind sie ein wichtiges Stimulations- und Kommunikationsmittel. Menschen mit Demenz verlieren zunehmend Kontakt zur Umwelt und zum eigenen Körper. Strömen kann eine wichtige Stütze in der Pflege sein.

Der Tastsinn ist der einzige Sinn, der immer aktiv ist, in der Regel ist es auch der letzte Sinn, der dem sterbenden Menschen bleibt. Wenn im Verlauf einer dementiellen Beeinträchtigung die Kommunikation immer weiter eingeschränkt wird, können über Körpersprache und Berührungen die Beziehungen gepflegt werden und Empathie ausgedrückt werden.

Referentin: Anita Scheidl

### **TROTZ – DEM – CAFÉ – „RED MA DRÜBA“**

**Wenn uns das Gedächtnis 1x im Stich lässt, trotz-dem**

**Termin: 10. März 2025 14:00 – 16:30**

Ort: GTA Salzburg, Dr. Franz-Rehrl-Platz 2, 5020 Salzburg

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Monika Puck – Leitung Gedächtnistrainingsakademie

Mag.<sup>a</sup> Birgit Riener - Sportwissenschaftlerin

**Die Veranstaltung richtet sich an:**

Personen, die im Alter öfter mal etwas vergessen

- Informationen, um Gedächtnis in Schwung zu halten
- Perspektiven anbieten
- Bewegung motiviert und stärkt

**11 Personen angemeldet, 6 Personen**

**SEMINAR: „Im bewegten Einklang mit sich und anderen – Bewegung, Rhythmus und Bodypercussion (Körpertrommeln)!“**

Termin: Mi. 19.März 2025 9:00 – 17:00

Ort: St. VIRGIL, Ernst Greinstraße 14, 5026 Salzburg

**Zielgruppen:**

Menschen in Pflegeberufen, Angestellte in Seniorenwohnhäusern, Seniorenberatung, Interessierte Personen Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen und deren Angehörige

**Ausgebucht, 22 Personen**

Unser Leben ist geprägt von Rhythmen, die tragen, strukturieren und verbinden. Unser Körper ist wie ein „Schlagzeug“ oder eine „Trommel“. Je nachdem wie wir ihn bespielen entstehen unterschiedliche Klänge, mit denen wir variantenreich Rhythmen gestalten können. In der Betreuung von Menschen mit Demenz spielen Musik und Bewegung eine wichtige Rolle. Das musikalische Gedächtnis kann bis in fortgeschrittene Demenzstadien intakt bleiben und es unterstützt das verbale Gedächtnis. Somit kann Musik und Rhythmus als Ressource genutzt werden. Bewegung kombiniert mit Musik in Form von Tanz oder Rhythmik bewirkt neben positiven kognitiven Effekten auch Verbesserungen des Gleichgewichts und der Gangsicherheit.

- Spielerische Erkundung einfacher Rhythmusgestaltung
- Eintauchen in nonverbale Erfahrungsräume
- Heitere „Demenzprävention“
- Körperzentrierte Tiefenentspannung
- Energie tanken und offene Begegnung

**Keine Vorkenntnisse erforderlich**

**Trainer:** Dr. Sepp Fennes

### **Fortbildung: Aufrichtung und Ausstrahlung - Beckenboden als Quelle weiblicher Kraft**

Diese Veranstaltung wurde auf Wunsch Mag.a Karin Tomek, MBA (Leitung SWH Lieferung) und Eva Kovacova (Pflegedienstleitung des SWH-Lieferung) für Angestellte des SWH Lieferings angeboten und entwickelt.

Termine:

Mi. 12. März 2025, 13:00 – 16:00

**9 Personen**

Mi., 11. Juni 2025, 14:00 – 17:00

**10 Personen**

Ort: SWH Lieferung, Lauffenstraße 55, 5020 Salzburg

**Zielgruppe: Angestellte des SWH Lieferung, Altenbetreuerinnen und Pflegekräfte**

Referentin: Mag.<sup>a</sup> Birgit Riener

Eine zentrale innere Stelle im Körper bildet unser Beckenboden, der sich unserem Blickpunkt entzieht, da er nicht sichtbar ist, dennoch große Auswirkungen auf unser Lebensgefühl hat. Der Beckenboden entlastet und richtet die Wirbelsäule auf, beugt Inkontinenz vor. Der Beckenboden ist Grundpfeiler eines gezielten Trainings ohne Belastungen im Lendenwirbelbereich.

Inhalte:

- Bedeutung des Beckenbodens für Ausstrahlung und Wohlbefinden
- Sensibilisierung und Körperwahrnehmung
- Körperstatik und Aufrichtung
- Inkontinenz vorbeugen Zusammenhang Rückenschmerzen und geschwächte Beckenbodenmuskulatur
- Sanfte Kräftigungs- und Mobilisierungsübungen
- Alle TeilnehmerInnen erhielten zusätzlich schriftliches Skript

### **Fortbildung: Sesselgymnastik und Sturzprophylaxe**

Diese Veranstaltung wurde auf Wunsch Mag.<sup>a</sup> Karin Tomek, MBA (Leitung SWH Lieferung) und Eva Kovacova (Pflegedienstleitung des SWH-Lieferung) für Angestellte entwickelt, da die wöchentliche Sesselgymnastik nach Projektende eigenständig durch Betreuerinnen und Ergotherapeutinnen weitergeführt werden soll.

Termine:

Do., 15. Mai 2025, 13:00 – 16:00

**7 Personen**

Ort: SWH Lieferung, Lauffenstraße 55, 5020 Salzburg

**Zielgruppe: Angestellte des SWH Lieferung**

Referentin: Mag.<sup>a</sup> Birgit Riener

Inhalte:

- Grundhaltung und Aufrichtung
- Gleichgewicht und Trittsicherheit (Gleichgewicht mit Gewichtsverlagerungen , Dynamisches Gleichgewicht und Gehgeschwindigkeit, Einstandsphasen, Schrittlängen, etc.
- Übungen mit Stofffliesen
- Sesselgymnastik
- Praktische Übungen mit und ohne Handgeräte (Theraband, Massagebälle, Ballkissen, Pilates-Bälle, Reissackerl)
- Alle TeilnehmerInnen erhielten zusätzlich schriftliches Skript (siehe Beilage)

**Vortrag & WS: ESSEN fürs GEHIRN**

**Darmgesundheit, Demenzprävention & Brain Food verstehen und anwenden**

- Do, 17. Juli 2025, Uhrzeit: 9:00 - ca. 12.30
- **Ausgebucht, 16 Personen**
- Do, 31. Juli 2025, Uhrzeit: 9:00 - ca. 12.30
- **Ausgebucht, 15 Personen**

Ort: ASVÖ Salzburg, Itzlinger Hauptstraße 20, Büro

**Referentin:** Anna Gugl M.Sc., Ernährungswissenschaftlerin

**Zielgruppe:** ASVÖ-Salzburg Angestellte und Bewegungscoaches, Interessierte Personen, Pflegende Angehörige, Seniorenberatung, Pflegedienstleitung

Inhalte

- Zusammenhang zwischen Darmgesundheit und Gehirnfunktion verstehen
- Ernährung als präventive Maßnahme gegen kognitive Einschränkungen kennenlernen
- Konkrete Empfehlungen für den Alltag mitnehmen (inkl. Brain Food)

**I) Darmgesundheit**

**II) Ernährung & Prävention**

## Internationales Abschluss- und Benefizkonzert im Mozarteum Salzburg

Fr., 4. Juli 2025, 19:00

- Ca. 90 Besucher:innen
- 4 internationale Chöre

Ort: großer Saal des Mozarteums Salzburg, Schwarzstraße 28

**Zielgruppe:** Menschen mit Demenz und deren Angehörige und Interessierte Personen

Der Abschluss des Projekts bildete ein Benefizkonzert zugunsten Menschen mit Demenz in Kooperation zw. Cantus MM und ASVÖ Salzburg, unterstützt durch demenzfreundliche Stadt Salzburg.

Alle Kooperationspartner:innen, speziell die Diakonie Salzburg/Tagesbetreuung, die Senior:innenberatung der Stadt Salzburg, das SWH Liefering und teilnehmende Personen des 2jährigen Projekts wurden aktiv eingeladen.

Es wurden Freikarten für alle Besucher:innen zur Verfügung gestellt.

4 internationale Chöre traten auf

- Ther Poway Symphonette Poway, Kalifornien/USA - Orchester
- Ther Poway Community Choir Poway, Kalifornien/USA –
- MGW-Frohsinn 1908 Neudorf e.V., /Deutschland - Frauen und Männerchor
- Vokale Randle/Salzburg – A-Capella-Ensemble – Burschenchor des Musischen Gynasiums Salzburg

#### 4. EVALUATIONSKONZEPT

Es erfolgte eine EXTERNE wissenschaftliche Begleitung durch das ifz

[Siehe Ifz Abschlussbericht](#)

❖ [Forschungsdesign und Methodik, S 10 ff](#)

Es wurde eine Fokusgruppe mit Stakeholder:innen gegründet, die ifz in **Fokusgruppentreffen** wissenschaftlich begleitete.

Termine: 28.02.2024

02. 07.2024

03.12.2024

Fokus-Gruppe: begleitet durch eine externe Evaluierung des IFZ

- Mag.<sup>a</sup> Birgit Riener (Sportwissenschaftlerin, Projektleitung ASVÖ)
- Mag. Dietmar Juriga (Präsident ASVÖ)
- Dominique Weisang (Landessekretär ASVÖ)
- Mag.<sup>a</sup> Monika Puck – Leitung Gedächtnistrainingsakademie (GTA) Salzburg, Obfrau des österreichischen und europäischen Bundesverbands für Lern-, Denk- und Gedächtnistraining und multimodale biografieorientierte Aktivierung
- Mag.<sup>a</sup> Anja Hagenauer – Initiatorin „Demenzfreundliche“ Stadt Salzburg, Team Vielfalt
- Dipl.Geog Antje Kindler-Koch, BA – Bewohnerservice Salzburg und Stadtteilquartiersarbeit
  - (in Vertretung: Egon Gartner)
- Ulrich Gsenger - Leitung Diakonie Salzburg Tagesberatung und Demenzberatung
- Ulrike Weichinger, MBA – Leitung Seniorenwohnhaus (SWH) Itzling
- Robert Leichs – privat, Betroffener mit präseniler Demenz
- Claudia Bernhard-Kessler, BA, MSc ANP – Pflegeberatung des Landes/Abteilung 3-Soziales

2 weitere Befragungen aus Sicht der Zielgruppe der Kursteilnehmenden

25.03.2025 – Kursteilnehmer:innen Lebenswelt Aigen

27.03.2025 – Kursteilnehmer:innen SWH Liefering



## 5. PROJEKT- UND EVALUATIONSERGEBNISSE

### Genauer Endbericht durch ifz - siehe Ifz Abschlussbericht

Im Folgenden - Ausschnitte; Erkenntnisse aus Fokusgruppen, S 13 ff

### Status quo der gegenwärtigen Angebotsstruktur in Salzburg

#### ❖ Kernbotschaften zur gegenwärtigen Angebotsstruktur (lt. Ifz)

Die in Tab. 5, S 15 des Ifz Berichts dokumentierten Einschätzungen wurden im Rahmen von FG1 als Ausgang für eine gemeinsame Diskussion unter den Teilnehmenden zur gegenwärtigen Angebotsstruktur hinsichtlich des Themas Demenz und Gehirngesundheit in der Stadt Salzburg verwendet. Die zentralen Themen und Erkenntnisse, Übereinkünfte und Konfliktlinien dieser Diskussion sind in den folgenden Punkten zusammengefasst:

#### Unterschiede mit Blick auf das Angebot für Betroffene, Angehörige und Interessierte

- Die Angebotslage zum Thema Demenz ist laut den Befragten im Hinblick auf die verschiedenen Zielgruppen und Dimensionen sehr unterschiedlich: Angebote für An- und Zugehörige sowie allgemein Interessierte werden deutlich besser bewertet als Angebote für Menschen mit demenziellen Beeinträchtigungen selbst.

#### Vernachlässigte Zielgruppen unter 65

- Jüngere Demenzbetroffene unter 65 bzw. 70 Jahren sind in der Regel besonders schwer zu erreichen – einerseits, weil sie mit ihrer Diagnose weniger offen umzugehen scheinen, andererseits weil sie dadurch seltener institutionellen Anschluss haben bzw. mit ihren Beeinträchtigungen weitgehend auf sich allein gestellt sind.
- Über die Demenzberatung werden hauptsächlich Angehörige (jüngeren Alters) erreicht.
- Das Angebot für jüngere Zielgruppen sollte nach Meinung der Befragten auch die Bewusstseinsbildung in Schulen umfassen.
- Als Good-Practice-Beispiel zur Vernetzung von Betroffenen und Angehörigen wird das Projekt „Über den Berg kommen“ (des Vereins Alzheimer Austria in Wien) genannt. Der Fokus liegt hierbei auf Menschen, die in jungen Jahren die Diagnose einer neurokognitiven Veränderung erhalten.

### Kaum gemeinsame Austauschmöglichkeiten für Menschen mit demenzieller Beeinträchtigung

- Die gegenseitige Vernetzung von Menschen mit demenziellen Beeinträchtigungen wird von den Befragten als wichtige Informations- und Motivationsquelle für die Betroffenen erachtet.
- Angebote bzw. organisierte Gruppen zur gegenseitigen Vernetzung existieren in der Stadt Salzburg laut den Befragten vor allem für Angehörige, jedoch kaum für Betroffene.
- Wenn ein organisierter Austausch zwischen Betroffenen möglich ist bzw. stattfindet, dann meist in institutionellen Settings (z. B. in Tageszentren) bzw. für ältere Personen ab etwa 80 Jahren, so die Befragten.
- Als Good-Practice-Beispiele aus anderen Bundesländern zur Vernetzung von Betroffenen werden in den Fokusgruppen hervorgehoben:
  - „Promenz“ (unterstützte Selbsthilfegruppen in Wien und Niederösterreich, Geschäftsführung: Raphael Schönborn) sowie
  - die Beratung für Menschen mit Demenz der Caritas der Erzdiözese Salzburg (im Tiroler Unterland, Leitung: Katja Gasteiger).

### Gegenwärtiger Fokus auf Prävention und Top-down-Angebote

- Aus fördertechnischer Perspektive ist laut den Befragten gegenwärtig ein deutlicher Fokus auf entlastende Angebote für die Gruppe der An- und Zugehörigen erkennbar.
- Die Befragten erachten es als sinnvoll, bei der Angebotsentwicklung auch Betroffene (und darunter insbesondere junge Betroffene) frühzeitig einzubinden, da ein unbehandeltes Fortschreiten der demenziellen Beeinträchtigungen mit hohen Folgekosten verbunden sei und gerade im Anfangsstadium zahlreiche Möglichkeiten zur Stabilisierung bestünden.
- Gleichzeitig sei im Rahmen eines Paradigmas, das vorwiegend auf präventive Maßnahmen setzt, darauf zu achten, dass Betroffene mit fortgeschrittenen demenziellen Beeinträchtigungen nicht zu kurz kommen.
- Aktuell würden Angebote im Bereich Demenz und Gehirngesundheit in der Regel ohne Rücksprache bzw. ohne Beteiligung von betroffenen Zielgruppen entwickelt und implementiert.

### Personenzentrierte Ansätze vs. Diagnoselastigkeit

- Die Befragten kritisieren die Diagnoselastigkeit im Umgang mit demenziellen Beeinträchtigungen und betonen, wie wichtig ein individuelles Eingehen auf die betroffenen Personen in der Praxis ist.
  - Ein in den Fokusgruppen genanntes Good-Practice-Beispiel aus der Stadt Salzburg ist in diesem Zusammenhang das Seniorenwohnhaus Itzling: Dort würden fast alle Mitarbeitenden nach dem Ansatz personenzentrierter Betreuung von Tom Kitwood geschult. Das Ziel liege darin, Menschen nicht auf ihre Einschränkungen zu reduzieren, sondern in ihren vielfältigen Bedürfnissen wahrzunehmen.

### Erschwerte Kooperation mit Stakeholdern aus dem Bereich Medizin

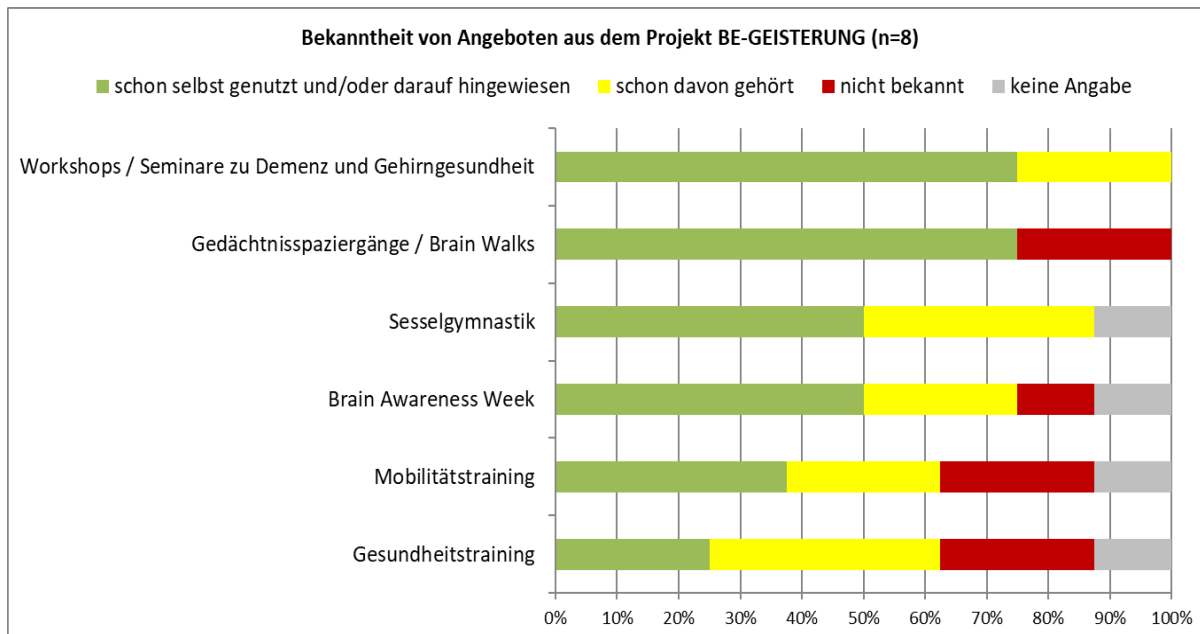
- Da für die meisten demenziellen Beeinträchtigungen aktuell noch keine Therapiemöglichkeiten existieren, die zu Heilung führen, ist eine Zusammenarbeit mit Stakeholdern aus dem Bereich Medizin aufgrund deren geringen Zuständigkeitsgefühls aus Sicht der Befragten erschwert. Auch im Hinblick auf den Zugang zu Personen mit demenziellen Beeinträchtigungen seien Ärzt:innen nur vereinzelt ansprechbar bzw. kooperativ.

### BE-GEISTERUNG in der Angebotslandschaft

- Als zentrale, übergeordnete Informationsplattform zum Thema Demenz und Gehirngesundheit fungiert in der Stadt Salzburg die Initiative „Konfetti im Kopf“.
- Weitere – thematisch wichtige – Anlaufstellen bilden die Demenzberatung der Seniorenbetreuung sowie die Demenzberatung des Diakoniewerks. Sie werden von den Befragten im Rahmen der Fokusgruppe besonders hervorgehoben.
- Die kostenfreien Angebote von *BE-GEISTERUNG* bilden eine bedeutende Ergänzung zu den etablierten (oft kostenpflichtigen) Angeboten in der Stadt Salzburg.
- *BE-GEISTERUNG* erreicht durch seinen multidimensionalen Ansatz verschiedene Zielgruppen – insbesondere Betroffene (durch bewegungsorientierte Angebote) und allgemein Interessierte bzw. Angehörige (durch informationsbasierte Angebote).

## ❖ Bekanntheit, Information und Kommunikation zum Kursangebot

Abb. 2, S 19 des Abschlussberichts gibt einen Überblick über die Bekanntheit der Angebote im Rahmen von *BE-GEISTERUNG* aus Sicht der Teilnehmenden der zweiten Fokusgruppe.



Tab. 6, S 20 zeigt die im Rahmen der zweiten Fokusgruppe genannten Kanäle, die in der Stadt Salzburg eingesetzt werden, um über das Thema Demenz und Gehirngesundheit zu informieren bzw. zu kommunizieren

Digital	Analog	Beruflicher Kontext	sonstige
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Newsletter (Stadt Salzburg)</li> <li>➤ Datenbank „Aktiv im Alter“ (Salzburger Erwachsenenbildung)</li> <li>➤ Seniorenratgeber (Stadt Salzburg)</li> <li>➤ Homepage der Initiative „Konfetti im Kopf“ (Stadt Salzburg)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bildungsanzeiger (Katholisches Bildungswerk Salzburg)</li> <li>➤ Stadtnachrichten (Salzburger Verlagshaus)</li> <li>➤ Seniorenratgeber (Stadt Salzburg)</li> <li>➤ Gemeindeformation / Postwurf</li> <li>➤ Plakate, Postkarten, Roll-ups, Flyer – insb. bei Haus- und Fachärzt:innen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Netzwerktreffen der ÖGK</li> <li>➤ Arbeitskreis Seniorenbildung (Salzburger Bildungswerk)</li> <li>➤ persönliche Beratungsgespräche (Tagesbetreuung/Demenzberatung, v. a. mit Angehörigen)</li> <li>➤ Projektberichte (z. B. zu <i>BE-GEISTERUNG</i>)</li> <li>➤ Austausch mit Kolleg:innen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Fachliteratur</li> <li>➤ Vorträge</li> <li>➤ Private Kommunikationsformen</li> <li>➤ Denksportclub</li> </ul>

### ❖ Kernbotschaften zu Bekanntheit & Bewerbung des ASVÖ-Kursangebots

Die in Abb. 2 dokumentierten Einschätzungen wurden im Rahmen von FG2 als Ausgang für eine gemeinsame Diskussion unter den Teilnehmenden zur Bekanntheit und Bewerbung des ASVÖ-Angebotskatalogs verwendet. Die zentralen Themen und Erkenntnisse, Übereinkünfte und Konfliktlinien dieser Diskussion sind in den folgenden Punkten zusammengefasst:

#### Datenschutz als Herausforderung

- Die Befragten haben ein dichtes Netzwerk an Kontakten und Anknüpfungspunkten zu Menschen, die sich für das Thema Demenz und Gehirngesundheit interessieren. Eine systematische Erfassung dieser Personen in der Stadt Salzburg wäre aus Datenschutzgründen jedoch sehr aufwendig bzw. kostenintensiv.
  - So hat z. B. die Seniorenberatung der Stadt Salzburg aus Datenschutzgründen keinen Zugriff auf Kontaktdaten von Personen mit demenziellen Beeinträchtigungen. Solche Daten müssten teuer zugekauft werden.

#### Zielgruppenerreichbarkeit im institutionellen & im privaten Kontext

- Im institutionellen Kontext (etwa in Tageszentren oder Seniorenwohnheimen) sind die Akzeptanz und die Zugänglichkeit von Angeboten für Menschen mit demenziellen Beeinträchtigungen hoch, außerhalb des institutionellen Kontexts tendenziell eher weniger.

#### Orte und Einrichtungen mit Multiplikatorfunktion

- Der niederschweligen Angebotsinformation über Orte und Einrichtungen mit multiplikativer Funktion (z. B. Ärzt:innen, Apotheken, Wochen- und Supermärkte) wird von den Befragten hohe Bedeutung zugemessen. In den ländlichen strukturierten Gebieten des Bundeslandes Salzburg funktioniert diese Form der Bewusstseinsbildung bereits gut, in der Stadt Salzburg ist diese Informationsmöglichkeit erst im Aufbau begriffen bzw. könnte nach Meinung der Befragten noch weiter ausgerollt werden.
- Ein in den Fokusgruppen genanntes Good-Practice-Beispiel für gelungene Informations- und Austauschformate aus anderen Bundesländern sind die Social-Media-Kanäle der Tirol-Kliniken: Dort gibt es im Rahmen eigener Symposien rund um das Thema Demenz und Gehirngesundheit auch Austauschmöglichkeiten für Menschen, die selbst von demenziellen Beeinträchtigungen betroffen sind.

### Bewusstseinsbildung in und außerhalb von Organisationen

- Angebote zur allgemeinen Bewusstseinsbildung werden oftmals innerhalb von bestimmten Institutionen bzw. Anlaufstellen lanciert (z. B. demenzfreundliche Apotheken oder demenzfreundliche Polizeidienststellen). Dies wird von den Befragten grundsätzlich als sinnvoll erachtet. Wissensinseln zum Thema Demenz und Gehirngesundheit, die nur eingeschränkt miteinander vernetzt sind und ihre Praxiserfahrungen kaum untereinander teilen, gelte es jedoch zu vermeiden.
- Die bedeutendste Maßnahme zur öffentlichen Bewusstseinsbildung im Bereich Demenz und Gehirngesundheit bildet die Brain Awareness Week. Sie findet jährlich im März statt. Die Angebote sind kostenfrei.

## ❖ Erfahrungen mit ausgewählten Kursmaßnahmen aus Sicht der Teilnehmenden

Die Fokusgruppen 1–3 brachten wertvolle Erkenntnisse zur allgemeinen Angebotslage rund um das Thema Demenz in der Stadt Salzburg aus der Sicht von lokalen Expert\*innen und Betroffenen.

Die Fokusgruppen 4–5 gewähren darauf aufbauend einen Einblick in die angebotenen ASVÖ-Kurse aus Sicht der Teilnehmer:innen. Zu diesem Zweck wurden die Teilnehmer:innen von zwei ausgewählten Kursen zu ihren Erfahrungen befragt.

### ❖ Kernbotschaften zum ASVÖ-Kursangebot

#### Hohe Zufriedenheit mit den Kursen

- Sowohl die Kursleitung als auch die Inhalte des Kurses werden von den Befragten ausnahmslos mit „Sehr gut“ bewertet.
- Die Kurse beinhalten aus Sicht der Teilnehmenden ein breites und abwechslungsreiches Angebot an Übungen mit unterschiedlichen Schwerpunkten (z. B. Gleichgewicht und Koordination, Kraft und Ausdauer, Sturzprävention und Stabilisierung).
- Im Rahmen der Kurseinheiten wird über verschiedene Muskelgruppen und die Sinnhaftigkeit der einzelnen Übungen Auskunft gegeben. Das nehmen die Teilnehmenden als zusätzlichen Anreiz wahr.
- Inhaltliche Vorschläge zur Verbesserung der Kurse haben die Befragten aufgrund ihrer umfassenden Zufriedenheit nicht.

#### Rücksichtnahme auf individuelle Bedürfnisse der Teilnehmenden

- Die Kursleitung geht auf das Tempo der Teilnehmer\*innen ein und berücksichtigt deren individuellen Bedürfnisse. Besonders herausfordernde Übungen können je nach Bedarf individuell angepasst werden.

#### Kursbesuch als strukturierender Teil des (sozialen) Alltags

- Den wöchentlichen Kursbesuch nehmen die Befragten als wichtigen Teil Ihres sozialen Alltags wahr. Der Kurs erfüllt also nicht nur eine gesundheitspräventive Funktion, sondern ist auch eine wichtige Säule für die Wochen- bzw. Tagesstruktur der Befragten.
- Auf Grundlage der festgesetzten Kurstermine ist es für die Befragten leichter, sich für körperliche Aktivitäten zu motivieren als in Eigeninitiative. Darüber hinaus bieten die Termine die Möglichkeit für regelmäßigen sozialen Kontakt.

### Nähe zum Kursangebot als teilnahmeentscheidender Faktor

- Die einfache Erreichbarkeit bzw. unmittelbare Nähe zum eigenen Lebensmittelpunkt wird von den Befragten als ein entscheidender Faktor für die Kursteilnahme genannt. Die Teilnahme ist auf diese Weise auch für gebrechliche Personen bzw. Personen mit eingeschränkter Mobilität gut möglich. Die Zugangshürden sind damit außerordentlich niedrig.
- Für Befragte von FG4 ist in den Betriebskosten für das gemeinschaftliche Wohnprojekt ein zentraler Begegnungsraum inkludiert. Dieser Gemeinschaftsraum wird auch für die Abhaltung des ASVÖ-Kurses genutzt und von den Befragten als zentrales Element für die Gestaltung ihres Lebensalltags beschrieben.

### Zielgruppeneingrenzung und -gewinnung

- Das Kursangebot richtet sich in erster Linie an die Bewohner\*innen des betreffenden Quartiers bzw. Seniorenwohnheims, d. h. Personen mit institutioneller Anbindung. Außenstehende Teilnehmer\*innen werden nicht akquiriert, wodurch die Zielgruppe von der Projektleitung (bewusst) eingrenzt wird.
- Die Teilnahme in den Seniorenwohnheimen wird über individuelle Anfragen durch das Personal organisiert, in den gemeinschaftlichen Wohnprojekten über interne Kommunikationskanäle.

### Deutlicher Frauenüberhang in den Kursen

- Der deutliche Frauenüberhang in den Kursen wird von den Teilnehmer\*innen doppelt begründet: einerseits käme hier die höhere durchschnittliche Lebenserwartung von Frauen zum Tragen, andererseits würden Männer andere Angebote (mit hohem Interaktions- bzw. Wettbewerbscharakter) bevorzugen, z. B. Tischtennis, Boccia sowie Kartenspiele.
- Um Herren für die Teilnahme zu begeistern, wäre nach Einschätzung der Befragten eine spezifischere Ansprache nötig.

### Vernetzung zwischen den Kursangeboten und „Demenzprävention“ als indirektes Thema

- Die Themen Demenzprävention und Gehirngesundheit spielen in den beiden untersuchten (bewegungsorientierten) Kursen nur indirekt eine Rolle, z. B. in Form von Koordinationstrainings.
- Weder nahmen von Demenz betroffene Personen an einem der beiden untersuchten Kurse teil, noch wird das Thema direkt darin adressiert. Stärker informationsorientierte Angebote (mit dem Wirkungsziel „Wissen und Kompetenz“) werden vonseiten der Projektleitung aber auch im Rahmen der bewegungsorientierten Kurse (mit dem Wirkungsziel „Teilhabe und Selbstbestimmung“)



beworben. Die Befragten nehmen diese Zusatzoption grundsätzlich als Bereicherung wahr, aber nur vereinzelt auch tatsächlich in Anspruch.

### ❖ Kernbotschaften für die zukünftige Angebotsgestaltung

#### Regelmäßigkeit sicherstellen

- Die Erfahrung der Fokusgruppenteilnehmenden zeigt, dass auch und gerade fix datierte, wiederkehrende Angebote einen hohen Mehrwert für die Bewusstseinsbildung im Hinblick auf das Thema Demenz und Gehirngesundheit haben (z. B. Welttag des Gehirns, Welt-Alzheimer-Tag).

#### Synergiepotenziale beachten & Angebote partizipativ entwickeln

- Die Idee von Angeboten, die sowohl Menschen mit demenziellen Beeinträchtigungen als auch ihre An- und Zugehörigen gleichermaßen bzw. parallel unterstützen, kommt in der Diskussion unter den Teilnehmenden häufig zur Sprache. So sollen etwaige Versorgungssynergien besser genutzt werden können.
- Daran anknüpfend pochen die Befragten auf eine verstärkte Einbindung von Betroffenen in die Angebotsgestaltung. Neben Synergiepotenzialen sollen durch vermehrte Partizipation auch die Bedürfnisse der Betroffenen besser in die Angebotsentwicklung integriert werden können. Gegenwärtig besteht für sie kaum die Möglichkeit, an der Entwicklung von neuen Angeboten mitzuwirken oder zumindest Feedback dazu zu geben.

#### Post-diagnostische Betreuungsformate implementieren

- Der unmittelbaren Zeit nach der Diagnose wird in der Angebotsgestaltung aktuell wenig Aufmerksamkeit geschenkt.
- Dabei bräuchte es nach Ansicht der Befragten gerade in dieser Phase einen Schutzraum bzw. eine Roadmap für die Betroffenen und deren Angehörigen, die neben medizinischen auch soziale Faktoren berücksichtigt (z. B. nach dem Vorbild des *Social Prescribing* aus Großbritannien).
  - „Der Ansatz Social Prescribing verbindet auf strukturierte Weise Patientinnen und Patienten mit Angeboten, insbesondere mit solchen außerhalb des medizinischen, therapeutischen und pflegerischen Angebotsspektrums“ (Unger et al. 2025: 1). Dazu können so verschiedene Angebote wie Sport- und Bewegungsprogramme, Sozialberatung oder gemeinschaftlich organisierte Nachbarschaftsnetzwerke zählen (Rojatz et al. 2023: 3).

- Besondere Bedeutung könnte dieser Ansatz für Betroffene ohne institutionelle Anbindung an eine Hilfseinrichtung haben, da sie ein besonderes Risiko dafür aufweisen, zu vereinsamen.
- *Social Prescribing* wird unter anderem in Großbritannien, Irland und den Niederlanden bereits erfolgreich praktiziert, steht in Österreich aber erst am Anfang.
- Ein in den Fokusgruppen genanntes internationales Good-Practice-Beispiel ist der „*Post Diagnostic Support*“ in Schottland, der eine Form der Demenzbegleitung darstellt, die den Betroffenen für bis zu ein Jahr nach der Diagnose zur Seite gestellt wird.

### Aufsuchende Angebote stärken

- Ein aktives Zugehen auf Zielgruppen (nach dem Konzept der aufsuchenden Sozialarbeit) wird für den Erfolg von Angeboten im Bereich Demenz und Gehirngesundheit von den Befragten als essenziell erachtet. Erste einschlägige Projekte hierzu werden in der Stadt Salzburg erst seit kurzem pilotmäßig umgesetzt (z. B. mobiles Monitoring in der Quartiersarbeit durch das Diakoniewerk).

### Organisationale Vernetzung jenseits informeller Beziehungen ausbauen

- Der Informationsaustausch zwischen Mitarbeiter\*innen unterschiedlicher Player im Bereich Demenz und Gehirngesundheit gelingt nach Einschätzung der Befragten auch organisationsübergreifend schon sehr gut. Mit Blick auf die strategische Vernetzung von Organisationen auf Geschäftsführungsebene sehen die Befragten hingegen noch Aufholbedarf.

### Möglichkeiten für Peer-Austausch schaffen

- Die Face-to-Face-Kommunikation von Betroffenen wird als besonders wirksame Methode erachtet, um über bestehende Angebote zu informieren. In diesem Zusammenhang wird auch auf die bedeutende Rolle von Peers bzw. Buddies verwiesen. Die aktuelle Angebotsstruktur sei diesbezüglich noch ausbaufähig.

### Politische Handlungsebenen und Zuständigkeiten beachten

- Im Hinblick auf mögliche Unterstützungsangebote gelte es die unterschiedlichen politischen Handlungsebenen zu berücksichtigen und die Handlungsspielräume der Stadt nicht zu überschätzen.
  - Zwar stellen strukturelle Rahmenbedingungen – wie der Zugang zu Pflegegeld – für Betroffene von demenziellen Beeinträchtigungen oftmals eine große Herausforderung dar.

Diese müssten aber in erster Linie auf Bund- bzw. Länderebene adressiert werden. Projekte der Stadt Salzburg zum Thema Demenz und Gehirngesundheit, so die Befragten, passieren nicht aus einem gesetzlichen Auftrag, sondern auf freiwilliger Basis.

## ❖ ZUSAMMENFASSENDES FAZIT – SWOT-ANALYSE AUSGEWÄHLTER ZIELKRITERIEN FÜR DIE ZUKÜNFTIGE AUFKLÄRUNGS-, PRÄVENTIONS- UND BETREUUNGSARBEIT

Aufbauend auf den Ergebnissen von FG2 wurden fünf Zielkriterien für die zukünftige Aufklärungs-, Präventions- und Betreuungsarbeit vom Forschungsteam des ifz formuliert

Die drei folgenden Tabellen 11 bis 13 fassen die Ergebnisse für die drei verschiedenen Zielkriterien übersichtlich zusammen. Tab. 11 zeigt die im Rahmen von FG3 durchgeführte SWOT-Analyse für das gemeinsam definierte Zielkriterium „Post-diagnostische Betreuungsformate“, Tab. 12 zeigt die SWOT-Analyse für das gemeinsam definierte Zielkriterium „Nähe zum Alltag der Adressat\*innen“ und Tab. 13 zeigt die durchgeführte SWOT-Analyse für das gemeinsam definierte Zielkriterium „Kontinuität des Angebots“.

Zielkriterium 1: Post-diagnostische Betreuungsformate		
Interne Analyse ►	Stärken	Schwächen
Externe Analyse ▼	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>S1:</b> Post-diagnostische Betreuungsformate stärken das Wissen und damit die Handlungsmacht bzw. Selbstwirksamkeit bei Betroffenen, aber auch bei Angehörigen.</li> <li><b>S2:</b> Post-diagnostische Betreuungsformate reduzieren Scham und die Angst vor Stigmatisierung.</li> <li><b>S3:</b> Post-diagnostische Betreuungsformate verbessern den Zugang zu medizinischen Leistungen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>W1:</b> Post-diagnostische Betreuungsformate werden nicht von allen sozialen Gruppen in gleicher Weise angenommen (soziale Selektion nach verschiedenen soziodemografischen Kriterien).</li> <li><b>W2:</b> Der Zugang zu post-diagnostischen Betreuungsformaten kann unter Umständen nicht für alle Betroffenen in gleicher Weise gewährleistet werden (z. B. im ländlichen Raum).</li> </ul>
<b>Chancen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>O1:</b> Der Aufbau von Primärversorgungszentren ermöglicht diagnostische Versorgung vor Ort.</li> </ul>	<b>„Stärken einsetzen, um Chancen zu nutzen“</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Einrichtung post-diagnostischer Betreuungsformate fördert – lokal verfügbare – Strategien im Umgang mit Demenz und Gehirngesundheit.</li> </ul>	<b>„Schwächen abbauen, um beim Nutzen der Chancen aufzuholen“</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Primärversorgungszentren ermöglichen einen niederschweligen Zugang zu (ganzheitlicher) Diagnostik.</li> </ul>
<b>Gefahren</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>T1:</b> Eine Engführung auf medikamentöse Ansätze könnte mögliche Klient*innen verschrecken und dem Ansatz einer ganzheitlichen Versorgung zuwiderlaufen.</li> <li><b>T2:</b> Der persönliche Druck, „etwas tun zu müssen“ bzw. nach der Diagnose bestimmten Erwartungen entsprechen zu müssen steigt für die Betroffenen in erheblichem Maße.</li> </ul>	<b>„Stärken einsetzen, um Gefahren zu bekämpfen“</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Primärversorgungszentren ermöglichen einen niederschweligen Zugang zu (ganzheitlicher) Diagnostik.</li> </ul>	<b>„Schwächen abbauen, um Gefahren abzuwehren“</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Primärversorgungszentren ermöglichen einen niederschweligen Zugang zu (ganzheitlicher) Diagnostik.</li> </ul>

Tab. 11: SWOT-Analyse für Zielkriterium 1 „Post-diagnostische Betreuungsformate“ (FG3, eigene Darstellung)

Zielkriterium 2: Nähe zum Alltag der Adressat*innen		
Interne Analyse ►	Stärken	Schwächen
Externe Analyse ▼	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>S1:</b> Aufsuchende Betreuungsstrategien bzw. die Nähe zum Alltag der Adressat*innen ermöglichen die Einbindung von deren unmittelbarem sozialen Umfeld.</li> <li><b>S2:</b> Eine niederschwellige bzw. möglichst individuelle Angebotsgestaltung ermöglicht eine Entlastung der Angehörigen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>W1:</b> Die Verantwortung für diese zusätzliche Aufgabe erfordert (bisher fehlende) Ressourcen.</li> <li><b>W2:</b> Das Recht der Klient*innen auf Intimität muss gewahrt bleiben – sie haben ein Recht darauf, nicht in ihrer unmittelbaren Nachbarschaft mit ihren Prädispositionen „geoutet“ zu werden.</li> </ul>
<b>Chancen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>O1:</b> Das Prinzip der Klient*innennähe schafft ein (gesellschaftspolitisches) Umfeld für die Schaffung neuer nachhaltiger Strukturen (z. B. <i>Community Nurses</i> oder <i>Social Prescribing</i>).</li> <li><b>O2:</b> Durch eine erhöhte Präsenz im Alltag der Betroffenen können für diese neue Perspektiven geschaffen werden – etwa in Form von <i>Role Models</i>.</li> </ul>	<b>„Stärken einsetzen, um Chancen zu nutzen“</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Das Prinzip der des niederschweligen Zugangs zu Angeboten kann den Selbstbestimmungsgrad der Klient*innen erhöhen.</li> <li>Die Nähe zum Alltag der Klient*innen gibt diesen bessere Chancen darauf, die (zukünftigen) Gegebenheiten selbst zu gestalten.</li> <li>Eine ausgeprägte Nähe zum und Vertrautheit mit dem Alltag der Adressat*innen legt den Grundstein dafür, Sozialraumorientierung auch in Strukturen fassen zu können.</li> </ul>	<b>„Schwächen abbauen, um beim Nutzen der Chancen aufzuholen“</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Eine neue Lesart von Demenzprävention und Gehirngesundheit im öffentlichen Diskurs soll zu einer schrittweisen Entstigmatisierung des Themas führen und die Voraussetzungen dafür schaffen, dass demenzielle Erkrankungen nicht mehr ausschließlich eindimensional als Belastung interpretiert bzw. empfunden werden.</li> </ul>
<b>Gefahren</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>T1:</b> Die im unmittelbaren Alltagsleben angesiedelten Leistungen erhöhen die Sichtbarkeit der Klient*innen als solche und „zwingen“ diese möglicherweise zu einem „Outing“ in ihrem Wohnumfeld.</li> <li><b>T2:</b> Da Demenzprävention und Gehirngesundheit ein (gesundheits-)politisch sensibles Thema sind, stellt sich die offene Frage nach der Übernahme finanzieller Kosten – auch und gerade für Leistungen, die im engen Zusammenspiel mit den Adressat*innen erbracht werden.</li> </ul>	<b>„Stärken einsetzen, um Gefahren zu bekämpfen“</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Durch den direkten Kontakt mit dem Thema Demenzprävention und Gehirngesundheit im direkten Umfeld wird eine Art „Gewöhnungseffekt“ angestoßen und das Erkrankungsbild schrittweise entstigmatisiert.</li> </ul>	<b>„Schwächen abbauen, um Gefahren abzuwehren“</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Das Recht auf Intimität der Adressat*innen muss absolute Priorität haben.</li> </ul>

Tab. 12: SWOT-Analyse für Zielkriterium 2 „Nähe zum Alltag der Adressat\*innen“ (FG3, eigene Darstellung)

Zielkriterium 3: Kontinuität des Angebots		
Interne Analyse ►	Stärken	Schwächen
Externe Analyse ▼	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>S1:</b> Die kontinuierliche Auseinandersetzung mit dem Thema Demenzprävention und Gehirngesundheit erhöht die Merkfähigkeit der Betroffenen, entlastet die Angehörigen und sorgt insgesamt für eine Stabilisierung der Zielgruppen.</li> <li><b>S2:</b> Die Beständigkeit des Angebots erleichtert die Umsetzung von evaluationsbasierten Anpassungen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>W1:</b> Die kontinuierliche Sicherstellung eines qualitativ hochwertigen Angebots erfordert langfristige Planung – und damit verbunden: finanzielle und personelle Ressourcen.</li> </ul>
<b>Chancen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>O1:</b> Ein kontinuierliches Angebot könnte nicht nur Betroffene stabilisieren, sondern auch einschlägige Berufsgruppen – und deren Zufriedenheit erhöhen.</li> <li><b>O2:</b> Gerade niederschwellige Angebote könnten auf Stadtteilebene gut umgesetzt werden.</li> </ul>	<b>„Stärken einsetzen, um Chancen zu nutzen“</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Positive Emotionen tragen zur Lebensqualität der Betroffenen und ihren Angehörigen bei.</li> <li>Regelmäßigkeit und Gewohnheit geben den Betroffenen Sicherheit.</li> </ul>	<b>„Schwächen abbauen, um beim Nutzen der Chancen aufzuholen“</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Evaluierungsergebnisse können wichtige Anhaltspunkte für die zukünftige Gestaltung der Angebotsstruktur liefern.</li> <li>Der Fokus auf „Quick Wins“ – schnell sichtbare Erfolgsergebnisse – kann zur Rechtfertigung langfristiger Investitionen beitragen und deren Attraktivität erhöhen.</li> </ul>
<b>Gefahren</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>T1:</b> Sollen Angebote langfristig sichergestellt werden, erfordert dies nachhaltige Investitionen in deren Grundstruktur (Finanzierung, Räumlichkeiten etc.).</li> <li><b>T2:</b> Die langfristige Kontinuität von Angeboten könnte zu einer Form von „Erstarrung“ in diesem Bereich führen und die Entwicklung neuer, innovativer Ansätze erschweren.</li> </ul>	<b>„Stärken einsetzen, um Gefahren zu bekämpfen“</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Prävention macht sich auch aus ökonomischer Sicht eher bezahlt als das bloße Bekämpfen akuter Probleme.</li> </ul>	<b>„Schwächen abbauen, um Gefahren abzuwehren“</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Auseinandersetzung mit verschiedenen theoretischen Ansätzen und internationalen Best-Practice-Beispielen (z. B. im Rahmen von Evaluationsforschung) kann dazu genutzt werden, um Erstarrungstendenzen bzw. einer Erhaltung des Status quo entgegenzuwirken.</li> </ul>

Tab. 13: SWOT-Analyse für Zielkriterium 3 „Kontinuität des Angebots“ (FG3, eigene Darstellung)

## ❖ Ergebnisse, aus Sicht der Projektleitung Im Sinne der Nachhaltigkeit

Aktivierenden Bewegungsmaßnahmen, generationsübergreifende Infoveranstaltungen, Brainwalks, Seminare, innovative Angebote zur Demenzprävention und Gehirngesundheit und ein internationales Abschluss- und Benefizkonzert zugunsten Menschen mit Demenz und deren Angehörige im Mozarteum Salzburg sollten eine Brücke zwischen Bewegung und Begegnung bilden.

**Gesamt gab es 3892 Betreuungskontakte mit über 1000 Personen vorwiegend im Alter über 70 Jahre.**

Seitens Projektleitung wurden **7 neue Kurse entwickelt**.

Wünsche der Kursteilnehmer:innen und Erfahrungswerte eingebunden, neue Bewegungsformen und Gedächtnistraining inkludiert. Alle Bewegungskurse werden nach Projektende ab September 2025 wöchentlich weitergeführt.

### **Vorwiegende Teilnahme an Aktivitäten von**

- Menschen, die in Ihrer Arbeit mit Menschen mit Demenz in Berührung kommen (Pflege-, Beratungs-, und Betreuungsbereich)
- Private Personen ohne kognitive Beeinträchtigungen 70 Plus und Angehörige von Menschen mit Demenz im privaten Umfeld (v.a. Kurs- und Bewegungsangebote, Seminare)

### **Geringe Teilnahme**

- Personen mit kognitiven Beeinträchtigungen (Teilnahme v.a. Sesselgymnastik, Brainwalks, Seminare)
- ASVÖ-Sportverband, Sportvereine – Mitglieder, Bewegungscoaches, Vorstandsmitglieder, Angestellte (Kick Off, Generationsveranstaltung in Zell am See, Ernährungsworkshop – Demenz und Darmgesundheit) nur über persönliche Gespräche erreichbar, keine Zeit oder Thema „keine große Bedeutung – kaum Berührungspunkte mit Sportstruktur und „Vereinsgeschehen“

## Besonders erfolgreich erwies sich ein strukturierter und schrittweiser Aufbau der Sesselgymnastik im SWH Liefering

Einbindung der Angestellten des SWH Lieferings, um Bewegungsmaßnahmen nach Projektende eigenständig weiterzuführen.

Auf Wunsch der Heimleitung des SWH Lieferings, Mag.<sup>a</sup> Karin Tomek, MBA und der Pflegedienstleitung des Hauses, Eva Kovacova nahmen einige Angestellte des SWH Liefering an diversen Seminaren und Fortbildungen teil. (SE zu Demenz, Strömen, Bodypercussion, Gehirngesundheit, Fortbildungen: Beckenbodentraining und Rückentraining, Sesselgymnastik und Sturzprophylaxe, ...)

### Ziel:

Strukturelle VERANKERUNG einer wöchentlichen SESSELGYMNASTIK FÜR Bewohner:innen des SWH Lieferings mit und ohne Demenz. Eigenständige Durchführung der Sesselgymnastik durch den Pool an Ergotherapeutinnen, Pflegekräfte und Altenbetreuerinnen nach Projektende konnte erreicht werden.

SG wurde **durchgehend in 5 Phasen** angeboten. Die Teilnahme der Bewohner:innen erhöhte sich, Personen, die nicht eigenständig kommen konnten (kognitive und oder körperliche Beeinträchtigungen) wurden durch Pflegekräfte und Alltagsbetreuer: innen gebracht und abgeholt. Ab Phase 4 wurde ein 2. Kurs wöchentlich angeboten. Das interessierte Personal nahm zeitweise an der SG teil.

### 5 Phasen

- 28.09.23 – 21.12.23
- 08.01.24 – 26.02.24
- 24.03.24 – 29.07.24
- 02.09.24 – 16.12.24
- 13.01.25 – 28.07.25

In der Pilotphase 5, ab **12.06.2025** übernahm Donnerstagskurs bereits Personal des SWH Liefering (vorrangig Personal aus Pflege und Betreuung)

**ab Juli 2025** - Sommerpause, beide Kurse von SWH eigenständig durchgeführt

SWH Liefering wird bis Herbst umgebaut und es wird auch ein Bewohnerservice in das Gebäude integriert

**22.09 – 22.12.2025** wird SG finanziert aus Mitteln – MA3 - Stadt Salzburg; Leitung: Mag.<sup>a</sup> Birgit Riener

**ab 2026** wird SG vollkommen eigenständig im SWH Liefering 2 x wöchentlich weitergeführt (Ergotherapeutinnen, vorrangig Personal aus Pflege und Betreuung (5 – 7 Personen) Angestellte (Altenbe-



treuer:innen, Pflegekräfte, Pflegedienstleitung des SWH Liefering) nahmen auch an zahlreichen Projektmaßnahmen teil und somit wurde diese Zielgruppe besonders effektiv betreut. Je 3– 5 Personen, die sich anschließend in Ihrer Arbeit austauschen konnten.

- Thema: Demenz verstehen, vorbeugen und Betroffenen einfühlsam begegnen
- Thema: Die Weisheit der Demenz
- Thema: Achte auf Dich! Praktische Wege zur Selbstfürsorge!
- Thema: Im bewegten Einklang mit sich und anderen – Bewegung, Rhythmus und Bodypercussion (Körpertrommeln)!
- Strömen als Selbstfürsorge und als Begleitung für Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen
- Grundlagen des ganzheitlichen Gedächtnistrainings bei Personen mit neurokognitiven Einschränkungen
- Sesselgymnastik und Sturzprophylaxe
- Aufrichtung und Ausstrahlung - Beckenboden als Quelle weiblicher Kraft

### Aufbau 2 neuer Kurse in der Lebenswelt AIGEN, Diakonie Aigen, Olivierstraße 10

Zielgruppe: Bewohner:innen der **Lebenswelt AIGEN, Diakonie Aigen**,

Inklusion von Menschen mit Demenz möglich, keine Teilnahme

Gruppe: max. Gruppengröße 8 - 10 Personen

Alter: 70+ - 96 Jahre

- Kontaktaufbau erfolgte über Vereinsmitglied des LAC Salzburgs, die in der Lebenswelt Aigen wohnt
- Zu Beginn wurden mehrere Schnupperstunden für Bewohner:innen angeboten, Wünsche wurden aktiv miteingebunden in Kursangebot
- Es etablierte sich 1 Kurs mit einer fixen Gruppe
- Der Bewegungsraum wurde seitens der Diakonie kostenfrei zur Verfügung gestellt, da Bewohner:innen dieser Wohnanlage den Kurs besuchen
- Die Kursteilnehmer:innen wurden seitens IFZ aktiv als Gruppe in die Evaluierung und Partizipation miteingebunden
- **22.09 – 23.12.2025 werden 2 Kurse wöchentlich (25 Termine) weitergeführt**, Montag, Dienstag, je 17:00 – 18:00
- finanziert aus Mitteln – Sozialressort – „Demenzfreundliche“ Stadt Salzburg, Auftrag liegt bereits vor
- Leitung: Mag.<sup>a</sup> Birgit Riener / PL

### Aufbau 1 neuer Kurs Donnenbergpark – Nonntal, Karl-Höller-Straße 2

Seit 2022 gibt es im ehemaligen SWH Nonntal geförderte Wohnungen, wobei 38 als „Betreutes Wohnen“ barrierefrei errichtet wurden. Auf Wunsch der Bewohner:innen wurde ein Kurs gestartet.

Zielgruppe: Bewohner:innen, Inklusion von Menschen mit Demenz

- Kontaktaufbau in Absprache mit Izzet Öner (Sozialarbeiter Hilfswerk).
- Start Phase 1 mit 2 – 3 Personen, bemerkenswerte Verbesserungen und „Erfolge“, sehr berührend.
- Durchführung in einem kleinen Gruppenraum, der für alle Bewohner:innen barrierefrei auch von SWH Nonntal erreichbar ist.
- Aufbau schleppend, jedoch aufgrund der enormen Verbesserungen weitergeführt.
- Durch den Wechsel von Mittwoch auf Montag wuchs die Gruppe beständig an, v.a durch die Einbindung der Senior:innen des SWH Nonntal.
- Senior:innen kommen teils in Begleitung von Pflegekräften (Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen)
- Gruppe: 8 – 14 Personen, 3 Teilnehmer:innen mit kognitiven Beeinträchtigungen seitens SWH Nonntal

Ab 22.09.25 – 23.12.2025 wird 1 Kurs wöchentlich, Montag, 14:00- 15:00 weitergeführt

finanziert aus Mitteln – Sozialressort – „Demenzfreundliche“ Stadt Salzburg, Auftrag liegt bereits vor

Leitung: Mag.<sup>a</sup> Birgit Riener

### Aufbau 1 neuer Kurs im Stadtteil Schallmoos/Gnigl, Rupertgasse 11, Roittnerturnhalle

- Zielgruppe: Personen vorwiegend in der Pension, offener Kurs, gute Mobilität und stark variierende Leistungsfähigkeit
- Über Bewohnerservice Gnigl - Schallmoos wurde Personen aus dem Stadtteil eingeladen, keine Teilnahme
- 22.09.25 wird Kurs (vereinsungebunden) in das Angebot des ASVÖ's eingebunden
- TeilnehmerInnen zahlen geringen Kursbeitrag

### ❖ Aufbau eines Netzwerkes

ASVÖ Salzburg baute ein Netzwerk zu Partnern im Sozial- und Pflegebereich, zu Senior: Inneneinrichtungen neu auf. Diese Kontakte bleiben auch für weitere Projekte in der Zukunft erhalten.

Zentrale Partnerinstitutionen waren die Demenzfreundliche Stadt Salzburg, GTA Salzburg, Tagesbetreuung und Demenzberatung der Diakonie Salzburg, Bewohnerservicestellen, ÖGK-Demenzservice-stelle und SWH Lieferung, Pflegedienstleitung des Landes und die Seniorenberatung der Stadt.

## 6. ZENTRALE LERNERFAHRUNGEN; EMPFEHLUNGEN

### Positive LERNERFAHRUNGEN

- Wesentlich ist Unterstützung, Einsatz, Engagement der Kooperationspartner:innen
- Koordination und enge Zusammenarbeit zwischen Leitung, Pflegedienstleitung, Ergotherapeutin des SWH Lieferings und Projektleitung/Sportwissenschaftlerin zur Etablierung einer wöchentlichen Sesselgymnastik
- Angebotserstellung im **ASVÖ Salzburg** in Kooperation mit LAC Salzburg und der GTA Salzburg für *aktivierende Bewegungsmaßnahmen und Gehirnt raining*. LAC Salzburg
- Vereinsmitglied als engagierte Multiplikatorin und Initiatorin für Bewegungskurse in der Lebenswelt Aigen
- Empowerment Maßnahmen wie Schulungen, Vorträge und Informationsveranstaltungen für Menschen mit und v.a. ohne Sportvereinsbindung, um Wissen und Möglichkeiten rund um Demenz, den Umgang und die Kommunikation mit Menschen mit Vergesslichkeit/Demenz aufzubauen und die Angst und das Tabu gegenüber Demenz aufzubrechen wurden sehr erfolgreich besucht. Alle Angebote waren ausgebucht.
- **Unentgeltliche Benützung von Räumen für Projekt**, von Institutionen kostenfrei zur Verfügung gestellt
  - BWS Gnigl/Schallmoos
  - Raum in der Gedächtnistrainingsakademie für Seminare und Fortbildungen
- **folgende waren direkt im Wohn- und Lebensraum der Zielgruppen, barrierefreier Zugang**
  - Halle im EG, SWH Lieferring
  - Lebenswelt Aigen, eigener Bewegungsraum direkt in Wohnanlage
  - Betreutes Wohnen am Sonnenbergpark, barrierefreier Raum im Untergeschoß über Hilfswerk, Zugang barrierefrei vom anliegenden SWH Nonntal möglich
- Entgeltlicher Veranstaltungsort: v.a. in St. Virgil (Veranstaltungszentrum, barrierefrei, leicht erreichbar mit öffentlichen Verkehrsmittel, St. Virgil ist Partnerinstitution der Klima- und Energiestrategie **SALZBURG 2050**) sehr gut geeignet
- Die direkte Erreichbarkeit von älteren Menschen mit und ohne kognitive Beeinträchtigungen wurde in 4 barrierefreien Wohn- und Lebenswelten für Senior:innen umgesetzt. **Bewegung zur Zielgruppe bringen war wesentlich für Teilnahme**

Dies bedeutete, **direkt zu den Bewohner:innen vor Ort zu gehen, sie aktivieren und Bewegungsangebote gemäß ihren Wünschen und Möglichkeiten zu erstellen** und nicht darauf zu warten, dass jene Räumlichkeiten, Hallen eines Sportverbands, einer Schule aufsuchten.

Die Bewohner:innen wurden aktiv miteingebunden

- SWH Liefering
  - SWH Itzling
  - Lebenswelt Aigen der Diakonie Salzburg
  - Betreutes Wohnen am Sonnenbergpark
- 
- Aufgrund der positiven Rückmeldungen der TeilnehmerInnen, der Betreuungskräfte und in Absprache mit Ulrich Gsenger, Leiter der Demenzberatung, Diakonie Aigen, und Mag.<sup>a</sup> Anja Hagenauer „demenzfreundliche Stadt“ wurden **ab Februar 2025 monatlich 2 „Brainwalks – historische Stadtspaziergänge angeboten**. Seitens des FGÖ wurden die zusätzlichen Brainwalks genehmigt. Im Rahmen dieser **11 BRAINWALKS - STADT-Spaziergänge mit Erinnerungen von Februar – Juli 2025** war die soziale Vernetzung der Frauen untereinander am stärksten zu beobachten. Menschen mit Demenz waren bei allen Spaziergängen eingeladen.

## STOLPERSTEINE, SCHWIERIGKEITEN

- Erreichbarkeit von Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen sehr schwierig, nur über Kooperationspartner:innen, v.a. Diakonie Salzburg, Tagesbetreuung, GTA und SWH Liefering
- Keine Erreichbarkeit für Personen, die zuhause gepflegt werden oder noch alleine zuhause leben
- Trotz Wunsch der Diakonie war die Beteiligung an den Brainwalks 2025 nicht gegeben, wegen Überlastung und Krankenstände seitens Personal
- Gewünschten Tanzeinheiten sowohl in der Diakonie als auch im SWH waren nicht durchführbar (ÜBERFORDERUNG)
- Mittels Kooperationen der Bewohnerserviceeinrichtungen in Aigen, Parsch, Gnigl und Schallmoos *der Kultur- und Stadtteilarbeit Itzling wurde versucht*, auch kultursensibel auf Aktivitäten und das Thema aufmerksam zu machen. Keine Erfahrungswerte
- Ständige Erinnerung an bevorstehenden Angebote, Vergessen der Termine
- Kein Zugang zu digitalen Informationen

- QR-Code als Information war für diese Zielgruppe nicht geeignet, wollten alles ausgedruckt und „in der Hand“
- Teils keine Abmeldungen bei Nichtteilnahme, Personen auf den Wartelisten konnten somit nicht informiert werden



## 7. ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

### Medienclipping

#### PRINT

#### Sportbeilage Auf & Los – Herbst 2023

### HERBST 2023 AUSBILDUNGSANGEBOTE & SPORTVERANSTALTUNGEN



#### MINIGOLF-SCHNUPPERRUNDE



##### Fr.–So., nach Anmeldung

Ort: Campingplatz, 5202 Neumarkt am Wallersee  
Minigolfclub Neumarkt am Wallersee

Ein Sport, der für Jung und Alt gleichermaßen geeignet ist, ob als gemeinsame Freizeitgestaltung oder auch für ganz Ehrgeizige als nationale und internationale Turnierspielerinnen und -spieler. Der MGC Neumarkt am Wallersee bietet eine kostenlose Minigolf-Schnupperunde ab 10 Jahren an. Mitzubringen sind viel Zeit und sportliche Kleidung. Die Schnupperunde wird mit einem Clubmitglied gespielt, das zeigt, wie die verschiedenen Bahnen gespielt werden.  
Infos und Anmeldung: Hubert Zach, 0664/2329641, huza@gmx.at

#### DART-SCHNUPPERTAG

##### nach telefonischer oder schriftlicher Anmeldung

Ort: Hallein  
DC Dart ASKÖ Hallein

Der DC Dart ASKÖ Hallein bietet für Anfängerinnen und Anfänger, Fortgeschrittene sowie Expertinnen und Experten einen kostenlosen Schnuppertag an. Dieser ist ab 16 Jahren und soll einen Einblick in den Dartsport gewähren.

Infos und Anmeldung: Petra Holzattner, 0676/5900509, dedartpub@gmail.com

#### 42. HOPSI-HOPPER-SPIELFEST

#### AKTIV DURCH DEN HERBST – KURS 1

jeweils montags, ab 18. 9., 8.30–9.30 Uhr, 10 Termine

Ort: Roitner-Turnhalle, Rupertgasse 11, 5020 Salzburg  
ASVO Salzburg

Gemeinsam aktiv durch den Herbst für Menschen 50+! Mobilisierung, Kräftigung und Dehnungsübungen mit Inhalten des Antara-Rückentrainings und Yogaelementen.

##### Infos und Anmeldung:

Mag. Birgit Riener, 0660/6297900, birgit.riener@asvoe.at,  
[https://www.asvoe-sbg.at/projekte/nordic\\_walking\\_aktiv\\_im\\_herbst](https://www.asvoe-sbg.at/projekte/nordic_walking_aktiv_im_herbst)

#### AKTIV DURCH DEN HERBST – KURS 2

jeweils dienstags, ab 19. 9., 9–10.30 Uhr, 10 Termine

Ort: Neuschenpark Mitte, Spielplatz, Nähe Apothekenstraße  
Mit Nordic Walking durch den Herbst! Nordic Walking kombiniert mit Dehnungs- und Kräftigungsübungen in der wunderbaren Natur am Fuße des Gaisbergs in Aigen und Parsch.

##### Infos und Anmeldung:

Mag. Birgit Riener, 0660/6297900, birgit.riener@asvoe.at,  
[https://www.asvoe-sbg.at/projekte/nordic\\_walking\\_aktiv\\_im\\_herbst](https://www.asvoe-sbg.at/projekte/nordic_walking_aktiv_im_herbst)

#### SCHNUPPERKURSE TANZEN



#### STREUSALZ – SPORT.MOBIL



Mi., 20. 9., 14–18 Uhr, Hans-Donnenberg-Park  
Fr., 29. 9., 10–16 Uhr, Insel Salzburg  
Sa., 30. 9. & So., 1. 10., Kaigasse (Kaiviertelfest)

SPORTUNION Salzburg

Der mit Spielsachen und Sportgeräten beladene Bus tourt im Herbst durch die Salzburger Parks und ist an öffentlichen Plätzen anzutreffen. Kinder und Jugendliche können die verschiedenen Sportgeräte ausprobieren und kennenlernen.

#### BASISMODUL ÜBUNGSLEITUNG

Fr., 22. 9. bis So., 24. 9.

Ort: Sportzentrum Mitte  
Ulrike-Gschwandtner-Straße 6, 5020 Salzburg  
SPORTUNION Salzburg

Das Basismodul ist der Grundstein und die Voraussetzung für jede Übungsleitungs-Ausbildung im organisierten Sport. In 21 Einheiten wird ein theoretischer Background aus den Bereichen Sportbiologie, Trainingslehre und Vermittlung von Bewegung und Sport nähergebracht. In der allgemeinen Sportpraxis wird die Verbindung von Theorie und Praxis hergestellt.

HERBST 2023



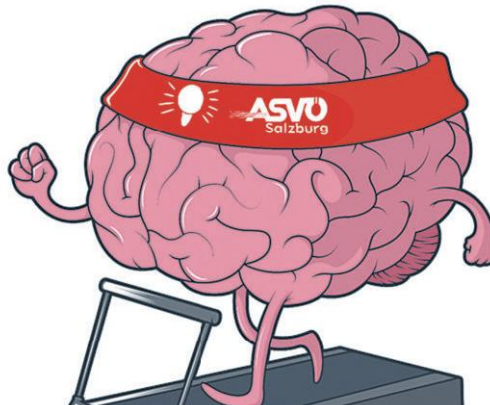
## „BE-GEISTERUNG – Beweg Dich und Dein Gehirn lacht“

Vor dem Hintergrund des demografischen Wandels nimmt gesundes Altern einen großen Stellenwert ein. Prävention von chronischen Beeinträchtigungen wird als der zentrale Ansatzpunkt für die zukünftige Gesundheit, Unabhängigkeit und Mobilität von älteren Menschen gesehen.

Zielsetzung des Projekts sind eine Sensibilisierung für Gehirngesundheit und Möglichkeiten im Umgang mit Menschen mit Vergesslichkeit/Demenz, eine Inklusion und Teilhabe im Frühstadium einer Demenz und neue aktivierende Bewegungsmaßnahmen für ein fittes Gehirn.

Der ASVO Salzburg möchte durch Einbindung seiner Sportvereine das Thema Demenz in den Fokus der „Welt des Sports“ rücken, um die Wichtigkeit von Bewegung für die Gehirngesundheit und Autonomie im Alter in den Fokus zu rücken.

Vorträge, Workshopreihen, aktivierende Bewegungsmaßnahmen von Sturzprophylaxe bis bewegungsorientiertes Gehirntraining werden im Laufe des zweijährigen Projekts angeboten. Ab



September starten Kurse zu Sturzprophylaxe und Gehirntraining in zwei Seniorenwohnhäusern.

Die Kooperationspartner:innen „Demenzfreundliche Stadt Salzburg“, Tagesbetreuung Diakonie

Salzburg, Seniorenwohnhäuser Itzling und Lieferring, Gedächtnistrainingsakademie, ÖGK, Bewohnerservicestellen der Stadt unterstützen das Projekt maßgeblich, denn in der Stadt Salzburg leben rund 3000 Menschen, die an einer Form der Demenz leiden. Mit ihren Angehörigen sind rund 10.000 Menschen betroffen. Schätzungen zufolge leben in Österreich derzeit zwischen 130.000 und 150.000 Menschen mit Demenz. Diese leben mitten unter uns und sind doch weitgehend ausgeschlossen aus dem gesellschaftlichen Leben. Dabei wirkt sich Bewegung auf Menschen mit Demenz positiv aus. Gefördert wird das Projekt durch den Fonds Gesundes Österreich, die Stadt Salzburg und das Bundesministerium für Sport.



## „Be-Geisterung“ für Generationen

Gemeinsam die Welt von Menschen mit Demenz erspüren – das ist das Ziel des Projekts „Be-Geisterung“, das vom ASVÖ Salzburg ins Leben gerufen wurde.

Schätzungen zufolge leben in Österreich derzeit zwischen 130.000 und 150.000 Menschen mit Demenz. 80% der Menschen mit Demenz leben zu Hause und werden von Angehörigen betreut. Bewegung wirkt sich auf Menschen mit Demenz besonders positiv aus und kann dem Krankheitsfortschritt entgegenwirken. Der ASVÖ Salzburg veranstaltet gemeinsam mit dem Seniorenbund Salzburg (Ortsgruppe Zell am See), dem Salzburger Eishockeyverband, der Gedächtnistrainingsakademie, der ÖGK/Demenzservice Salzburg und weiteren Partnerinnen und Partnern im Zuge des Projekts „Be-Geisterung“ am 16. Oktober einen Tag, der ganz im Zeichen von Demenz steht.

Ab 14 Uhr erwarten die Besucher:innen in der Eishalle Zell am See unterschiedliche Stationen



BILD: SHUTTERSTOCK/GEPIKI

für Bewegung und Gedächtnis, ein Demenzparcours, Gehirntrainings und Infostände von Expert:innen rund um das Thema Demenz und Gedächtnis. Zudem wird ein begehbare auf-

blasbares Gehirn die Gäste begeistern. Als besonderer Programmpunkt wird um 17 Uhr Johanna Constantini, Tochter von Didi Constantini, aus ihren Büchern „Abseits 1“ und „Abseits 2“ vorlesen und von ihren Erfahrungen aus der Sicht einer Angehörigen eines Betroffenen erzählen. Die Veranstaltung ist kostenfrei. Das Projekt „Be-Geisterung“ wird gefördert durch den Fonds Gesundes Österreich, die Stadt Salzburg und den ASVÖ Salzburg.

**Weitere Infos zur Veranstaltung und zum Projekt Be-Geisterung unter:**  
WWW.ASVOE-SBG.AT/  
PROJEKTE/BE-GEISTERUNG



**ASKÖ-FIT-FORTBILDUNGSTAG „BEWEGUNG IM ALTER“**  
**Fr., 11. 10., 14–19 Uhr**  
Ort: ASKÖ-Bewegungszentrum Maxlgart, Seminarraum, Eichetstraße 29–31, 5020 Salzburg  
ASKÖ-Landesverband Salzburg  
Körperliche Aktivität ist eine notwendige Voraussetzung für gesundes Altern. An diesem Fortbildungstag geht es darum, wie ein Training optimal an die Bedürfnisse und körperlichen Möglichkeiten älterer Menschen angepasst werden kann. Ziel ist es, die Eigenständigkeit und geistige wie auch körperliche Leistungsfähigkeit älterer Menschen so lange wie möglich zu erhalten.  
**Infos und Anmeldung:**  
0662 / 87 16 23, office@askoe-salzburg.at, www.askoe-salzburg.at

### ÖSTERREICHISCHER BEWEGUNGS- UND SPORTKONGRESS

**Fr., 18. 10. – So., 20. 10.**  
Ort: Saalfelden  
ASKÖ, ASVÖ, SPORTUNION  
Der 18. Bewegungs- und Sportkongress für Übungsleiter und Pädagogen bietet ein breites Spektrum an Themen für die sportfachliche und bewegungspädagogische Betreuung im Verein, im Kindergarten und in der Schule. In praxisorientierten Arbeitskreisen werden vielfältige Anregungen zum Bewegen und Sporttreiben gegeben und es wird der Austausch mit Fachleuten ermöglicht.  
€ 99 – Übungsleiter (Qualitätsiegelangebot)  
€ 19 – Studierende, € 239 – Normalpreis  
**Anmeldung unter:** [www.fitsportautsria.at/go/kongress2024](http://www.fitsportautsria.at/go/kongress2024)  
**Weitere Infos:** Fit Sport Austria, 01 / 50 47 966, office@fitsportautsria.at



**So., 6. 10.**  
Theorie und Praxis zum altersgerechten Laufen, Springen und Werfen werden in diesem Workshop vermittelt. Die Teilnehmenden erhalten zahlreiche Ideen für die Praxis, um die Kinderleichtathletik altersgemäß und zielgerichtet anzuleiten.  
**Infos und Anmeldung:**  
<https://paerter.venuzle.at/asvoe-osterreich/course/617/>

### SEMINAR „GEDÄCHTNISTRAINING“

**Fr., 25. 10., 9–17 Uhr**  
Ort: Dr.-Franz-Rehr-Platz, 5020 Salzburg  
GTA Salzburg  
In diesem Seminar geht es um die Grundlagen des ganzheitlichen Gedächtnistrainings bei Personen mit neurokognitiven Einschränkungen.  
**Infos und Anmeldung:**  
[www.asvoe-sbg.at/projekte/be-geisterung](http://www.asvoe-sbg.at/projekte/be-geisterung)

### SEMINAR „ACHTE AUF DICH!“

**Do., 7. 11., 9–17 Uhr**  
Ort: St. Virgil, Ernst-Grein-Straße 14, 5020 Salzburg  
In diesem Seminar werden praktische Wege zur Selbstfürsorge vermittelt.  
**Infos und Anmeldung:**  
[www.asvoe-sbg.at/projekte/be-geisterung](http://www.asvoe-sbg.at/projekte/be-geisterung)

anderem Flexibilitäts-, Atem- und Mobilitätsübungen in Abstimmung mit musikalischen Elementen.  
**Infos und Anmeldung:** <https://sportunion-akademie.at>

### KINDERTRAIL PRESENTED BY SPORTUNION



**Sa., 12. 10., 14 Uhr**  
Ort: Kapitelplatz Salzburg  
G-Sport/Sport Solutions  
Von 11. bis 13. Oktober 2024 geht das bereits 13. Salzburger Trailrunning-Festival über die Bühne. Ein besonderes Highlight der Veranstaltung ist der Kindertrail presented by SPORTUNION. Der Nachwuchsbewerb bietet den Jüngsten die Möglichkeit, sich mit Gleichaltrigen auf unterschiedlichen Distanzen zu messen.  
**Infos:** <https://www.trailrunning-festival.at/de>

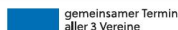
### ÖGK-BEWEGUNGSTAG



**Fr., 4. 10., 13–18 Uhr**  
Ort: ÖGK-Kundenservice Salzburg, Engelbert-Weiß-Weg 10, 5020 Salzburg  
ASKÖ, ASVÖ, SPORTUNION  
Die Schnupperkurse der Vereine laden dazu ein, einen bunten Mix an Sportarten zu entdecken. In Vorträgen wird Wissenswertes rund um die Themen Bewegung, Ernährung und Psyche vermittelt. Beim Fit-Check können Interessierte ihre körperliche Leistungsfähigkeit testen sowie auch den eigenen Wasser-, Muskel- und Körperfettanteil messen. Der Eintritt ist frei. Alle Altersstufen und Fitnesslevels willkommen!  
**Infos:** <https://www.gesundheitskasse.at/bewegt>

Angebote der einzelnen Vereine:

Alle Angaben ohne Gewähr. Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Stand 6. 9. 2024



## Gehirngesundheit wird immer wichtiger

Der ASVÖ Salzburg will mit dem von ihm ins Leben gerufenen Projekt BE-Geisterung in der Bevölkerung mehr Bewusstsein für das Thema Gehirngesundheit schaffen.

Allein in Salzburg leben derzeit rund 3000 Menschen, die an einer Form von Demenz erkrankt sind. Das Ziel des Projektes ist die Sensibilisierung der Bevölkerung für die eigene Gehirngesundheit und die Bedeutung von Bewegung, vor allem im Alter. Finanziert durch den Fonds Gesundes Österreich, die Stadt Salzburg und den ASVÖ Salzburg und unterstützt durch die Gedächtnisakademie, Seniorenwohnhäuser und weitere Partner, konnten zahlreiche Veranstaltungen für



Infotag Demenzprävention Zell am See.

BILD: SN/ASVÖ SALZBURG/  
WILDBILD

Menschen ab 50 angeboten werden. Nach zwei Jahren ging mit der Woche des Gehirns Mitte März das Projekt bereits in die Endphase. Mit interessanten Seminaren, spannenden Workshops, abwechslungsreichen Gesundheits- und Mobilitätstrainings,

fordernden Brain Walks und vielen weiteren individuellen Veranstaltungen wird das Projekt im Sommer schließlich seinen erfolgreichen Abschluss finden. Als besonderes Highlight findet am 4. Juli ein Benefizkonzert zugunsten von Menschen mit Demenz

im Rahmen des 25. internationalen Cantus MM Musik- und Kulturfestivals in Kooperation mit dem ASVÖ Salzburg statt.

### Tickets & Infos:

[WWW.ASVOE-SBG.AT/](http://WWW.ASVOE-SBG.AT/)  
PROJEKTE/BE-GEISTERUNG

### Insertat „Mein Bezirk“ Pinzgau zum Demenztag Oktober 2024



# DEMENTZ

## INFOTAG: 16.10.2024

14:00 - 20:00 UHR | EISHALLE ZELL AM SEE

- Infostände
- Aktivitätsstationen
- Demenzparcours
- ein begehbare, aufblasbare Gehirn uvm.

**Tipp 17:00 Uhr: Lesung Johanna Constantini aus den Büchern „Abseits I + II“**  
Eintritt frei!

*Lassen Sie uns gemeinsam die Angst vor der Demenz verlieren!*

Weitere Infos:





SN Bewerbung Konzert, Lokalteil – Veranstaltungshinweise und online, Juli 2025



Weekend Magazin, August 2025



# Wenn Bewegung das Gehirn zum Lachen bringt

**PROJEKT „BE-GEISTERUNG“.** Salzburg hat ein stilles, aber wachsendes Problem: Rund 3.400 Menschen leben hier mit Demenz. Pilotprojekt „Be-Geisterung – Beweg dich und dein Gehirn lacht“.

**D**er ASVÖ (Allgemeiner Sportverband) Salzburg hat sich zwei Jahre lang nicht nur sportlich, sondern auch menschlich auf neues Terrain gewagt. Mit dem Pilotprojekt „Be-Geisterung – Beweg dich und dein Gehirn lacht“ stellte sich der Sportverband der Frage: Wie kann Bewegung nicht nur den Körper, sondern auch das Gehirn und das soziale Miteinander stärken – besonders bei Menschen mit Demenz?

## Mehr als Sport

Es wurde Teilhabe und Bewusstsein geschenkt sowie echte Inklusion geschaffen – genau so, wie es die österreichische Demenzstrategie empfiehlt. Ob im SWH Lie-

fering, in der Lebenswelt Aigen oder im Betreuten Wohnen am Donnenbergpark – die Angebote kamen zu den Menschen, nicht umgekehrt – barrierefrei und direkt in ihren Alltag. Damit jeder mitmachen konnte, egal ob mit körperlichen oder kognitiven Einschränkungen. Von Brainwalks über generationenübergreifende Infoveranstaltungen bis hin zu einem inter-

nationalen Benefizkonzert im Mozarteum zugunsten Menschen mit Demenz – jede Aktivität war ein klares Statement: Bewegung verbindet. Begegnung heilt. Und das Wichtigste: Es wurde nicht einfach „für“ die Menschen gearbeitet, sondern mit ihnen. Wünsche und Ideen der Teilnehmer:innen flossen direkt in die neue Bewegungs- und Gedächtnisformate ein.

## Ein Miteinander, das bleibt

Partner wie die Demenzfreundliche Stadt Salzburg, die Diakonie Salzburg, die ÖGK-Demenzservicestelle oder das ifz – Internationales Forschungszentrum für soziale und ethische Fragen haben das Projekt begleitet. Das Ergebnis: Ein Modell, das zeigt, wie Sport, Wissenschaft und Menschlichkeit Hand in Hand gehen können. ★

## FAKTEN

- 3.892 Betreuungskontakte
- Über 1.000 Teilnehmende, die meisten über 70
- 7 neue Kurse, die auch nach Projektende bestehen bleiben
- Ein neu geknüpftes Netzwerk aus Sozial- und Pflegeeinrichtungen in ganz Salzburg

## Einfache Übungen fürs Gehirn entdecken:



**ASVÖ Salzburg**  
Itzlinger Hauptstraße 20  
5020 Salzburg  
[www.asvoe-sbg.at](http://www.asvoe-sbg.at)

WEEKEND MAGAZIN | 3



## DIGITAL

Website [www.asvoe-sbg.at](http://www.asvoe-sbg.at)

# DEMENZ INFOTAG IN ZELL AM SEE

Am 16. Oktober fand in Zell am See ein spannender Infotag zum Thema Demenz statt.

Unter dem Titel „BE-GEISTERUNG für Generationen - Gemeinsam die Welt von Menschen mit Demenz erspüren“, fand am 16. Oktober 2024 in der Eishalle in Zell am See ein spannender Infonachmittag zum Thema Demenz und Gehirngesundheit statt.

Über 80 Personen der Region Pinzgau besuchten die Veranstaltung.

Gemeinsam mit dem Seniorenbund Salzburg (Ortsgruppe Zell am See), dem Salzburger Eishockeyverband, der Gedächtnistrainingsakademie und dem ÖGK Demenzservice initiiert und organisierte der ASVÖ Salzburg dabei einen Tag für Betroffene sowie deren Angehörige. Besonderes Augenmerk wurde bei dieser Veranstaltung auf die Aufklärung und den wertschätzenden Umgang mit Menschen mit dementiellen Beeinträchtigungen gelegt. Durch unterschiedliche Infostände mit Expert:innen und interaktive Spielestationen sollte die Angst vor der Demenz in den Hintergrund rücken.

In einem überdimensionalen begehbaren Gehirn der Gedächtnistrainingsakademie Salzburg erlebten Jung und Alt die Funktionen des Gehirns hautnah. Fragen wie: „Was kann ich für mein Gedächtnis tun?“, „Wo ist der Sitz der Bewegung?“, „Wie geht Vernetzung?“, „Welche Spiele sind gut fürs Gehirn und welche Bewegung tut gut?“ konnten spielerisch erprobt werden.

Das Demenzservice der ÖGK Salzburg ermutigte, in die Betroffenheit von Menschen mit dementiellen Beeinträchtigungen zu schlüpfen und zu erfahren, wie schwierig selbstverständliche Alltagshandlungen (sich anziehen, mit Besteck umgehen etc.) sein können.

Kort.X® Gehirntraining kombinierte koordinative Bewegungen mit Gedächtnis- und Konzentrationsübungen.

Als besonderes Highlight war zudem Dr. **Johanna Constantini**, Tochter von **Didi Constantini** zu Gast, die aus ihren Büchern „Abseits 1 und Abseits 2“ las. Sie erzählte aus ihrer Sicht einer Angehörigen und setzt sich für eine demenzfreundliche Gesellschaft ein. Betroffene erzählten in einer anschließenden Diskussionsrunde ihre Geschichten und stellten zahlreiche Fragen an Dr. Constantini, die diese sehr einfühlsam aus eigener Erfahrung beantwortete.

Schätzungen zufolge leben in Österreich derzeit zwischen 130.000 und 150.000 Menschen mit Demenz. 80 % der Menschen mit Demenz leben zu Hause und werden von Angehörigen betreut. Bewegung wirkt sich auf Menschen mit Demenz besonders positiv aus und kann dem Krankheitsfortschritt entgegenwirken.

Projekt Begeisterung wird gefördert durch Fonds Gesundes Österreich, ASVÖ und Stadt Salzburg



# KICK-OFF BE-GEISTERUNG - NEUJAHRSTREFFEN 2024

## Neujahresempfang 2024

Am 10.1. fand im Urbankeller der jährliche ASVÖ Salzburg Neujahresempfang statt.

Besonderes Highlight in diesem Jahr, war die Vorstellung des neuen Projektes <link 129#1307>„Be-Geisterung“</link>, das sich mit der Gehirngesundheit von Menschen 50+ beschäftigt. Johanna Constantini war als Gast eingeladen und las aus Ihren Büchern „Im Abseits“ vor, die sich mit der Demenz ihres Vaters Didi Constantini beschäftigen.

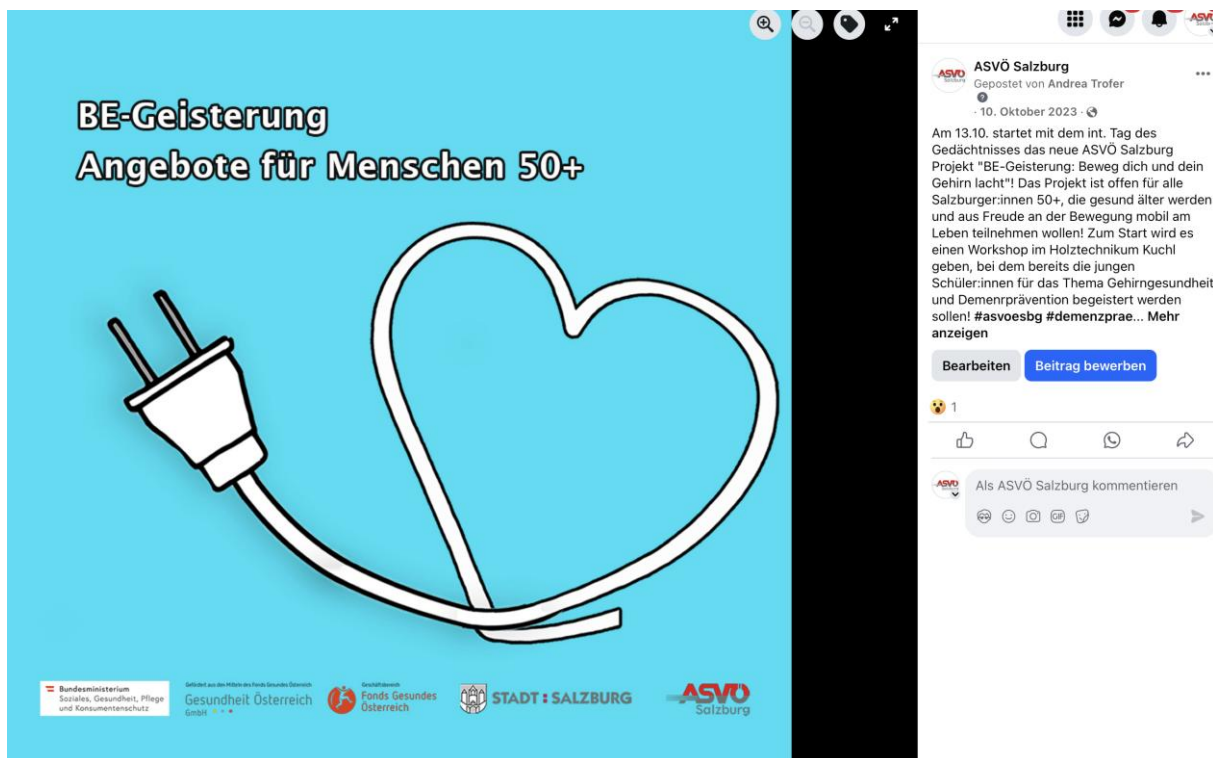
Das gesamte Video der Veranstaltung gibt es hier: [Link zum Video](#)

[« Zurück](#)

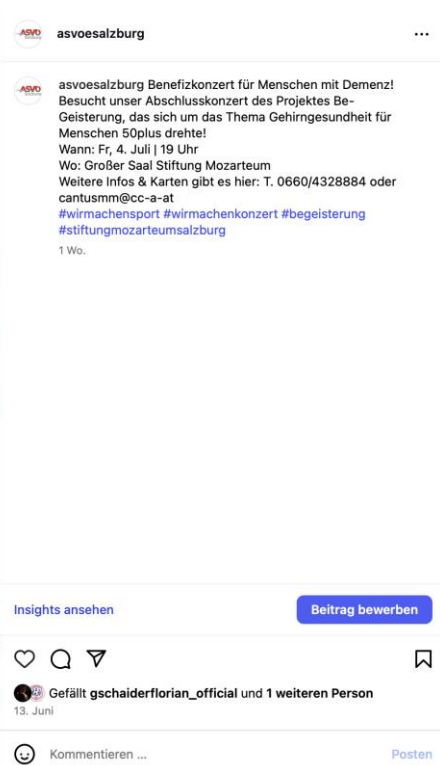
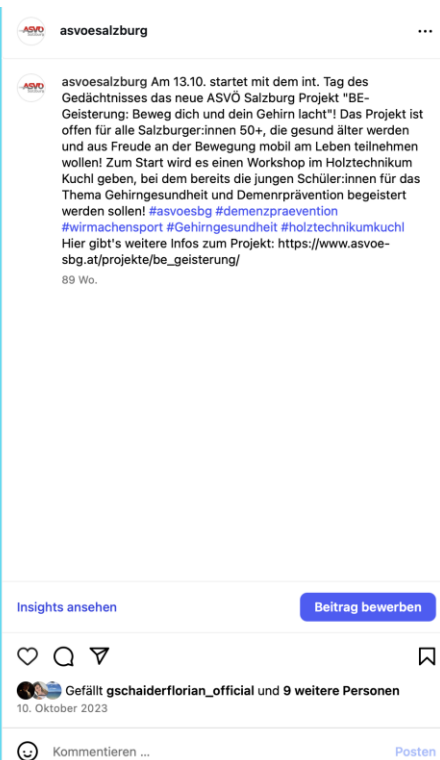


## SOCIAL MEDIA

FB



IG:





**NEWSLETTER (Ca. 1.000 Empfänger)**

Februar 2024



## Be-Geisterung

Im Zuge unseres **Neujahrsempfanges** konnten wir einigen von euch bereits unser Projekt "Be-Geisterung: Gehirngesundheit für Menschen 50+" vorstellen!

Spannende Kurse und Workshops dazu findet ihr immer aktuell **hier**.

Mai 2025



## Ernährungsworkshop

Am 31. Juli findet im ASVÖ Sportbüro ein spannender Vortrag zum Thema "Essen fürs Gehirn" statt. Wir freuen uns, wenn einige von euch Interesse haben, dabei zu sein!

Wann: 31. Juli | 9:00-12:30 Uhr

Wo: ASVÖ Sportbüro

Teilnahme kostenlos.

**Infos & Anmeldung...**

Juni 2025

## Benefizkonzert

Zum Abschluss des ASVÖ Projektes "Be-Geisterung", das sich mit der Gehirngesundheit von Menschen 50plus beschäftigt, findet am **4. Juli im großen Saal der Stiftung Mozarteum** ein Benefizkonzert statt! Wir viele von euch dort begrüßen zu dürfen!

**Hier gibt's alle Infos...**



## DRUCKSORTEN:

Broschüre Demenztag: 500 Stück



Postkarten: 500 Stück – Mai 24



Postkarte Projektstart: 500 Stück



Roll-Up: 1 Stück

Flyer Projektstart: 100 Stück

Einladungskarten Benefizkonzert: 250 Stück

Booklet Benefizkonzert: 250 Stück

Eintrittskarten Benefizkonzert: 500 Stück

Plakat Benefizkonzert: 50 Stück

*Weiters:*

- Auf der Homepage des ASVÖ Salzburgs [www.asvoe-sbg.at](http://www.asvoe-sbg.at)
- unter [www.asvoe-sbg.at/projekte/be\\_geisterung](http://www.asvoe-sbg.at/projekte/be_geisterung) erscheinen Informationen, Veranstaltungshinweise
- [www.konfetti-im-kopf](http://www.konfetti-im-kopf) Demenz in Salzburg, aktuelle Veranstaltungen
- [www.constantini.at](http://www.constantini.at) unter blogs/Der ASVÖ-Neujahrsempfang im Zeichen der Gesundheit
- [https://www.demenzstrategie.at/de/Umsetzungen/Umsetzung/ilmplld\\_218.htm](https://www.demenzstrategie.at/de/Umsetzungen/Umsetzung/ilmplld_218.htm)
- <https://youtu.be/wqdUNETtm8> (Video Johanna Constantini - Neujahrsempfang der ASVÖ/Kick Off)
- Veranstaltungshinweise, Postcards bei allen Kooperationspartner:innen, BWS-Stellen, Nachbarschaft, Lebenswelt Aigen, Diakonie Salzburg, Tagesbetreuung, ÖGK Demenzserviceetc.
- Artikel erschien in der Osterausgabe 2024 des Magazin des Ifz – Wissenschaft für Menschen

### Fotoimpressionen

#### ***Neujahrsempfang ASVÖ 2024 – Kick Off Be-Geisterung – Im Zeichen der Gesundheit***



Kooperationspartner: innen © Doris Wild | Wild &Team





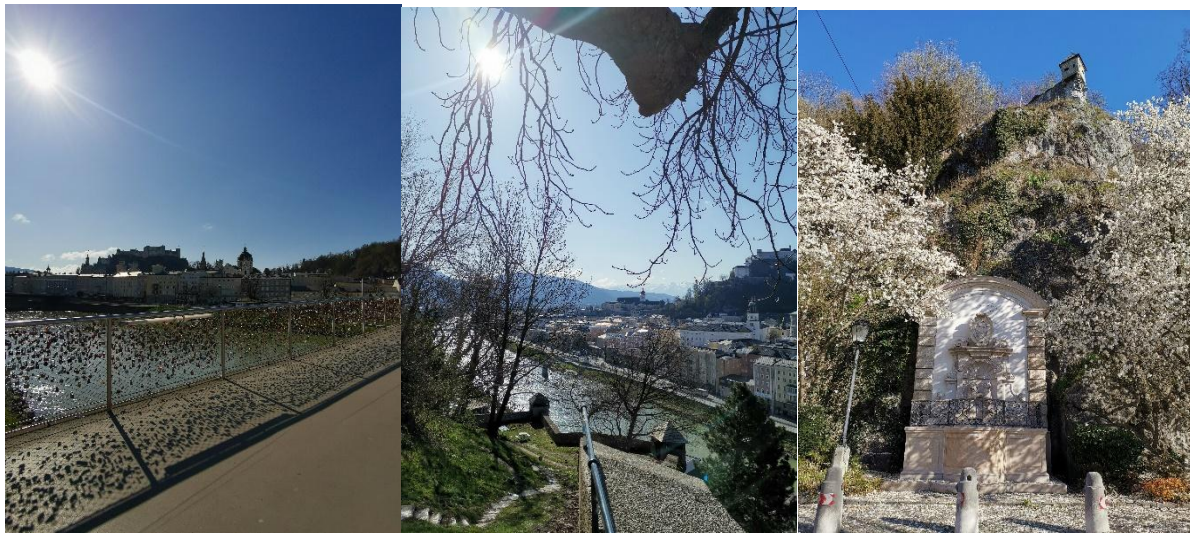
© Doris Wild | Wild & Team Johanna Constantini, Christian Rothart / Patrick Zuckerstätter



© Doris Wild | Wild & Team Fotoagentur GmbH



## Brainwalks – Stadtpaziergänge mit Erinnerungen



© ASVÖ Salzburg- Blick vom Kapuzinerberg, Marko Feingold Steg, Äußerer Stein – Steingasse



© ASVÖ Salzburg Impressionen Steingasse

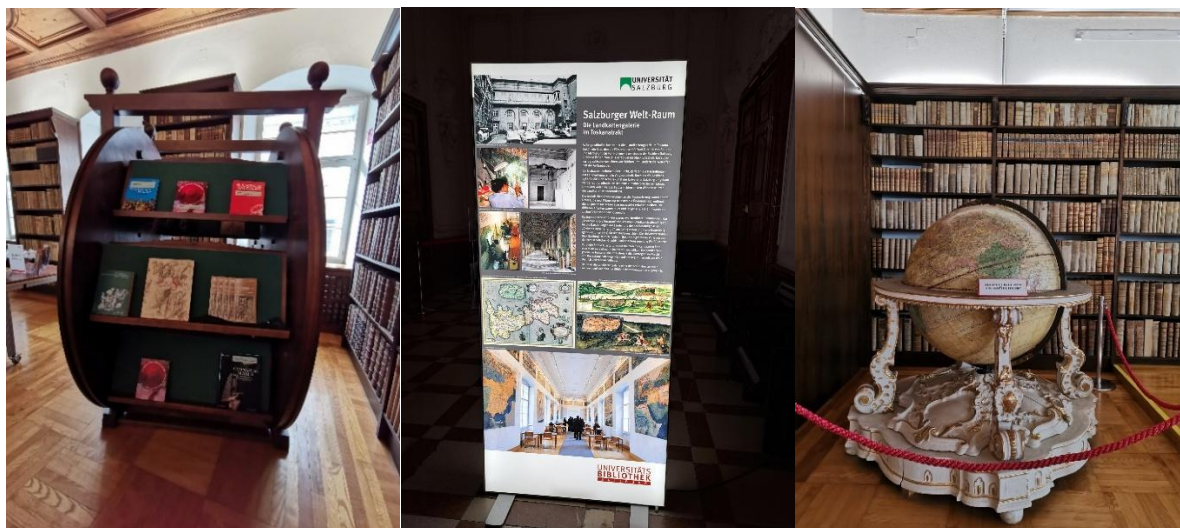




© ASVÖ Salzburg Mirabellgarten, Gruppenbild



© ASVÖ Salzburg Hellbrunner Allee und Festung



© ASVÖ Salzburg auf Frauenspuren und Schätze der Sigmund-Haffner-Gasse

## Workshops und Seminare DEMENZ und GEHIRNGESUNDHEIT

Thema: Erlebniswelt von Menschen mit Demenz.

Demenz verstehen und Möglichkeiten im persönlichen Umgang



©ASVÖ Ulrich Gsenger

Thema: Demenz verstehen, vorbeugen und Betroffenen einfühlsam begegnen



©ASVÖ Gruppenbild anonym





©ASVÖ Gefühle Balance-Modell; Literatur; Vorbeugung Demenz

### Thema: Die Weisheit der Demenz



©ASVÖ Hildegard NACHUM

### WS: Thema: Spielerisch durch den Advent – Gedächtnisspiele für ein fittes Gehirn



WS: Thema: Denkstationen für ein fittes Gehirn - Einfach unser Gedächtnis trainieren



©ASVÖ 3 Speichermodell und Buchstaben ABC

Denkstationen – Denk dich fit Parcours



Bildtafeln © GTA Salzburg



### Workshop mit Inklusion – Gedächtnistraining im Freien



©ASVÖ Mirabellgarten

### TAG DES SPORTS - Salzburger Open-Air Sportveranstaltung für Groß und Klein



© ASVÖ-Bilder: Begehbare Gehirn am Residenzplatz in Salzburg



## GENERATIONSFEST in Zell am See - BE-Geisterung für Generationen



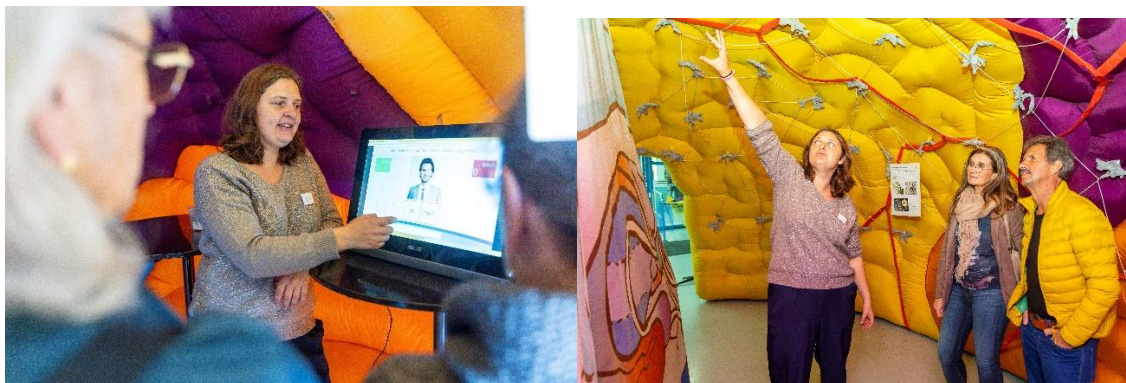
©Wild Bild

Aktuelle Fotos auf: homepage: [www.asvoe-sbg.at/projekte/be\\_geisterung](http://www.asvoe-sbg.at/projekte/be_geisterung)

<https://www.picdrop.com/asvoesalzburg/v7io9gV7Mm>



©Wild Bild – im Inneren des Gehirns



©Wild Bild- Memo-Fit mit Stephanie Puck





©Wild Bild

v. l.n.r.: Verena Lang/ÖGK, Patricia Consalvo/ASVÖ, Birgit Riener/ASVÖ, Sophie Eidenhammer/ASVÖ, Monika Puck/GTA, Johanna Constantini, Stephanie Puck/GTA, Dominique Weisang, Peter Buchmayr



©Wild Bild ÖGK-Infostände und Verein Rollende Herzen/3 Speichermodell





©Wild Bild - Spielstationen fürs Gehirn



©Wild Bild - Lesung Constantini

**SEMINAR: Thema: „Achte auf Dich! Praktische Wege zur Selbstfürsorge!“**



©ASVÖ, Seminarraum St. Virgil

### Fortbildung Ganzheitliches Gedächtnistraining



©ASVÖ, Gruppe GTA

### Internationales Abschluss- und Benefizkonzert im Mozarteum Salzburg



©wildbild Song of Peace - (Chöre und Orchester gemeinsam)





©wildbild: Begrüßung: Stadträtin Andrea Brandner, Arthur Arh (Chorus MM), Riener Birgit (ASVÖ), Dietmar Juriga (ASVÖ)



©wildbild: Eröffnung: The Poway Symphonette, Kalifornien/USA – Orchester (Musik und Tanz)



©wildbild: MGV-Frohsinn 1908 Neudorf e.V (Frauenchor – Lied zu den Sternen), Vokale Randle/Salzburg – A-Capella-Ensemble



©wildbild: **Abschluss** künstlerische Leitung: Jan Steffen Bechtold

Verwendete und weiterführende Literatur

- Bickel H (2012a). *Die Epidemiologie der Demenz. Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V., Selbsthilfe Demenz; Das Wichtigste.* <http://www.deutsche-alzheimer.de>
- Bickel H (2012b). Epidemiologie und Gesundheitsökonomie. In: CW Wallesch & H Förstl (Hrsg.). *Demenzen* (S. 18–51). Stuttgart: Thieme
- Brennan S (2022). In 100 Tagen zu einem jüngeren Gehirn, 1. Auflage
- Bundesministerium für Gesundheit (2011). *Frauen und Männer mit Demenz. Handlungsempfehlungen zur personenzentrierten und gendersensiblen Kommunikation für Menschen in Gesundheits- und Sozialberufen.* Herausgegeben vom Bundesministerium für Gesundheit, Wien 2011, [http://www.uni-klu.ac.at/pallorg/downloads/i\\_bmg\\_demenz-folder\\_barr\\_14\\_9\\_2011.pdf](http://www.uni-klu.ac.at/pallorg/downloads/i_bmg_demenz-folder_barr_14_9_2011.pdf)
- Begriffe können Unheil stiften. In: *Demenz Das Magazin* 06/2010, S. 33
- Busch M (2011). Demenzerkrankungen: Epidemiologie und Bedeutung vaskulärer Risikofaktoren. *CardioVasc* 11(5), 32-38.
- Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz (2016). Informationsblatt 1: Die Häufigkeit von Demenzerkrankungen. (Letzter Zugriff am 15.12.2017). Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.
- Dissertationsschrift Universität Heidelberg. Wiloth S, Lemke N, Werner C, et al. (2016). Entwicklung und Validierung innovativer Assessmentstrategien zur Erfassung trainingsbezogener Leistungen nach motorisch-kognitiven Training bei Menschen mit Demenz. *Heidelberg: Gesundheitswesen* 71, 281-290.
- Erickson KI, Hohmann T (2013). Die Effekte von Alter und Training auf die kognitive Gesundheit. *Sportpsychol* 20 (1), 25-32.
- Hilger E., Iglseder B., Rümmele-Gstrein K., Stögmann, E. (2022). *DEMENZ, Diagnose, Hilfe, Alltag. Gesund werden. Gesund bleiben.* Band 10 Hrsg. Dachverband der Sozialversicherungsträger, Wien, 1. Auflage
- Fonds Gesundes Österreich (Hrsg.) (2020). *österreichische Bewegungsempfehlungen* (Wissensband 17), Wien
- Fonds Gesundes Österreich (Hrsg.) (2018). *Faire Chancen gesund zu altern. Beiträge zur Förderung gesundheitlicher Chancengerechtigkeit älterer Menschen*, Wien.



- Fonds Gesundes Österreich (Hrsg.) (2021): Krappinger, Anna; Zeuschner, Verena; Antony, Gabriele; Metzler, Birgit: Lernerfahrung aus Gesundheitsförderungsprojekten für Menschen mit Demenz und deren Angehörige. Wissensband 21., Wien
- Fonds Gesundes Österreich (Hrsg.) (2018). Giedenbacher, Y., Rohrauer-Näf, G., Krappinger, A., Stadler-Vida, M., Reiter, A., Weber, F., Resch, K.: Aus Erfahrungen lernen. Gesundheitsförderung und soziale Teilhabe von Familien und älteren Menschen in Nachbarschaften. Ein Handbuch zur Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“.
- Fonds Gesundes Österreich (Hrsg.) (2011). Kommunale Gesundheitsförderung mit Fokus auf ältere Menschen, Wien
- Fonds Gesundes Österreich (Hrsg.) (2013). Psychosoziale Gesundheit. Gesundheit für alle, Wien
- Fonds Gesundes Österreich (Hrsg.) (2011). Ingrid Spicker, Gert Lang, FI Rotes Kreuz: Kommunale Gesundheitsförderung mit Fokus auf ältere Menschen, Bd.Nr. 4 aus der Reihe Wissen, Wien
- Fischer, P., Zehnder U. Inklusion von Menschen mit Demenzerkrankung, S 42 in Pflege zu Hause
- Gemeinsam gesundheitliche Chancengerechtigkeit fördern – Strategien und Modelle intersektoraler Zusammenarbeit, Tagungsband der 14. Österreichischen Gesundheitsförderungskonferenz, Wien 2012
- Gemeinsam gesundheitliche Chancengerechtigkeit fördern – Strategien und Modelle intersektoraler Zusammenarbeit, Tagungsband der 14. Österreichischen Gesundheitsförderungskonferenz, Wien 2012
- Gemeinsam gesund. Gesundheitsförderung fürs Herz, Tagungsband der 10. österreichischen Präventionstagung
- Gemeinsam gesund im Bezirk Oberwart (2009 – 2012)
- Gogulla S, Lemke NC, Hauer K (2014). Effekte eines körperlichen Trainings bei älteren Menschen und bei Menschen mit Demenz auf die Psyche. In: Therapie bei Demenz – Körperliches Training bei Demenz, Baden-Württemberg Stiftung GmbH (Hrsg.) (S. 126-168), Stuttgart.
- Gogulla S, Lemke N, & Hauer K (2012). Effekte körperlicher Aktivität und körperlichen Trainings auf den psychischen Status bei älteren Menschen mit und ohne kognitive Schädigung. Gerontol Geriat, 45, 279-289. (geteilte Erst-Autorenschaft)

- Gronemeyer R., Metzger J., Rothe V., Schulz O.: Die fremde Seele ist ein dunkler Wald (Migration & Demenz)
- Kommunale Gesundheitsförderung mit Fokus auf ältere Menschen, hrsg. Fonds gesundes Österreich, Wien 2011
- Kitwood, Tom (2013): Demenz. Der personenzentrierte Ansatz im Umgang mit verwirrten Menschen. Deutschsprachige Ausgabe herausgegeben von Christian Müller-Hergl. Mit einem Beitrag von Helen Güther. 6., erw. Aufl.
- Lemke N.C, Gogulla S, Hauer K (2014). Effekte körperlicher Aktivität auf die Kognition im Alter und bei Demenz. In: Therapie bei Demenz – Körperliches Training bei Demenz, Baden-Württemberg Stiftung GmbH (Hrsg.) (S. 98-123), Stuttgart.
- Lemke N.C.: Evaluation der Methoden und Effekte eines motorisch-kognitiven Dual Task Trainings bei Menschen mit leichter bis mittelgradiger Demenz – eine randomisierte kontrollierte Studie, 2018
- Macedonia, M. (2022). Beweg Dich und Dein Gehirn sagt Danke, Wien
- Macedonia, M. (2021). Iss Dich Klug, Wals
- Markser V, Bär KJ (Hrsg.) (2015). Sport- und Bewegungstherapie bei seelischen Erkrankungen. Forschungsstand und Praxisempfehlungen (S. 178 ff.) Stuttgart: Schattauer-Verlag
- Nachum Hildegard (2022). Die Weisheit der Demenz. Wegweiser zum würdevollen Umgang mit desorientierten Menschen. Wien
- Notebeam, D./Harris, E. (2005). Theorien und Modelle der Gesundheitsförderung. Eine Einführung für Praktiker zur Veränderung des Gesundheitsverhaltens von Individuen und Gemeinschaften, Gamberg
- Prävention, Therapie und Rehabilitation für Demenzkranke. Berlin: Deutsche Alzheimer Gesellschaft. DGPPN & DGN (2010). S3-Leitlinie Diagnose- und Behandlungsleitlinie Demenz. Berlin, Heidelberg, New York: Springer. Dick MB,
- Reuter I & Engelhardt M (2010). Kann Sport den Verlust kognitiver Funktionen im Alter verhindern? Sport Ortho Trauma 26, 216–226.
- Schönborn, Klee, Kurzbauer (2019). Selbstständig leben mit Promenz
- Schwenk M, Oster P, Hauer K Kraft- und Funktionstraining bei älteren Menschen mit dementieller Erkrankung. Praxis Physiotherapie 2



- Sabine Sütterlin, Iris Hoßmann, Reiner Klingholz (2011). Demenz-Report: Wie sich Regionen in Deutschland, Österreich und der Schweiz auf die Alterung der Gesellschaft vorbereiten können, Berlin Institut f. Bevölkerung und, Entwicklung Berlin
- Sommer Iris (2022) Gehirn weiblich. Unterschiede wahrnehmen, Stereotype überwinden
- Deutschsprachige Alzheimer- und Demenz-Organisationen (DADO) Sprachleitfaden zum Thema „Demenz“
- Tomschy R., Herry M., Sammer G., Klementsitz R., Riegler S., Follmer R., Gruschwitz D., Josef F., Gensasz S, Kirnbauer R., Spiegel T. (2016). Österreich unterwegs 2013/2014. Ergebnisbericht zur österreichweiten Mobilitätsbefragung „Österreich unterwegs 2013/2014 (hrsg) Bundesministerium für Verkehr, Innovation und Technologie, Wien, 2016
- Wolter V. Inklusion und gesellschaftliche Teilhabe von Menschen mit Demenz: die Rolle der Sportvereine
- Zieschang T, Bauer JM (2017). Menschen mit Demenz – Wie begegnen wir den Bedürfnissen der Betroffenen und denen ihrer Angehöriger? Gerontol Geriat 50
- Constantini J., Abseits 1. Aus der Sicht einer Tochter (2020)
- Constantini J., Abseits 2. Von Lern- und Verlernerfahrungen (2023)

#### Webseiten

[www.demenzstrategie.at](http://www.demenzstrategie.at)

[www.sozialministerium.at](http://www.sozialministerium.at)

[www.gesundheit.gv.at](http://www.gesundheit.gv.at)

[www.volkshilfe.at](http://www.volkshilfe.at)

[www.integrationsfonds.at](http://www.integrationsfonds.at)

[www.michaelhagedorn.de](http://www.michaelhagedorn.de)

[www.konfetti-im-kopf.de](http://www.konfetti-im-kopf.de)

[www.alz.org](http://www.alz.org)

[www.alzheimer-europe.org](http://www.alzheimer-europe.org)

[www.profane.eu.org](http://www.profane.eu.org)

[www.demenzfreundliche-kommune.de/projekte](http://www.demenzfreundliche-kommune.de/projekte)

[www.promenz.at](http://www.promenz.at)

[www.gesundheit.dosb.de/service/news/news-detail/mit-koerperlicher-aktivitaet-demenz-vorbeugen](http://www.gesundheit.dosb.de/service/news/news-detail/mit-koerperlicher-aktivitaet-demenz-vorbeugen)

[www.richtigfit-ab50.de](http://www.richtigfit-ab50.de)

[www.aktivinjedemalter.de](http://www.aktivinjedemalter.de)

[www.nfp4health.eu](http://www.nfp4health.eu)

[www.goeg.at](http://www.goeg.at)

[www.donau-uni.ac.at/de/aktuelles/news/2021/psychische-gesundheit-verschlechtert-sich-weiter](http://www.donau-uni.ac.at/de/aktuelles/news/2021/psychische-gesundheit-verschlechtert-sich-weiter)

[www.bmvit.gv.at/verkehr/gesamtverkehr/statistik/oesterreich\\_unterwegs/index.html](http://www.bmvit.gv.at/verkehr/gesamtverkehr/statistik/oesterreich_unterwegs/index.html)

[www.Apothekerkammer.at/SP/demenzfreundlicheapotheke](http://www.Apothekerkammer.at/SP/demenzfreundlicheapotheke)

[www.goeg.at/cxdata/media/download/berichte/bericht\\_demenz222015\\_final.pdf](http://www.goeg.at/cxdata/media/download/berichte/bericht_demenz222015_final.pdf)

[www.nar.uni-heidelberg.de](http://www.nar.uni-heidelberg.de)

[www.demenz-support.de](http://www.demenz-support.de)

[www.bewegung-bei-demenz.de](http://www.bewegung-bei-demenz.de)

[www.aktion-demenz.de](http://www.aktion-demenz.de)

[www.alzheimer-bw.de](http://www.alzheimer-bw.de)

[www.demenz-support](http://www.demenz-support)

[www.kompetenznetz-demenzen.de](http://www.kompetenznetz-demenzen.de)

[www.frauengesundheitszentrum.at](http://www.frauengesundheitszentrum.at)

[www.frauengesundheit-wien.at](http://www.frauengesundheit-wien.at)

[www.frauengesundheitszentrum-salzburg.at](http://www.frauengesundheitszentrum-salzburg.at)

[www.salzburg.gv.at/soziales](http://www.salzburg.gv.at/soziales)

[www.apothekerkammer.at/SP/demenzfreundlicheapotheke](http://www.apothekerkammer.at/SP/demenzfreundlicheapotheke)

[www.volkshilfe.at/wer-wir-sind/aktuelles/newsaktuelles/selbständig-leben-mit-demenz](http://www.volkshilfe.at/wer-wir-sind/aktuelles/newsaktuelles/selbständig-leben-mit-demenz)

[www.greensport.austria](http://www.greensport.austria)

[www.demenz-hilfe.at](http://www.demenz-hilfe.at)

[www.alzheimerhilfe.at](http://www.alzheimerhilfe.at)

<https://ugeo.urbistat.com/AdminStat/de/at/demografia/eta/salzburg-stadt-/501/3>

<https://www.stadt-salzburg.at/statistik-bevoelkerung/>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Salzburg>

[www.hogrefe.com](http://www.hogrefe.com): Inklusion von Menschen mit Demenzerkrankung

[www.demenzportal.at](http://www.demenzportal.at)