

## Webadresse der Quelle:

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

## Was sind Gruppen für Menschen mit beginnender Demenz?

### Austausch mit Gleichbetroffenen

Menschen mit einer beginnenden Demenz möchten solange wie möglich selbstbestimmt sein. Entsprechende, noch eher spärliche Gruppenangebote werden daher auch als **Unterstützte Selbsthilfegruppen** bezeichnet. Hier steht der Wunsch nach Autonomie im Vordergrund, es gibt aber einen geschützten Rahmen und eine fachliche Begleitung.

### Menschen mit Demenz haben individuelle Bedürfnisse bei ihrer Freizeitgestaltung

Zunehmend gibt es **Sport- und Bewegungsangebote** wie Wandern, Tanzen, Ausdauertraining und ähnliches. Hier kann auch ein Mensch mit schon fortgeschrittener Demenz mitmachen, solange er es körperlich noch bewältigt.

Ebenso gibt es vereinzelt auch **Freizeit- und Hobbygruppen**, in denen etwa Konzerte und Museen besucht werden oder man sich kreativ betätigen kann.