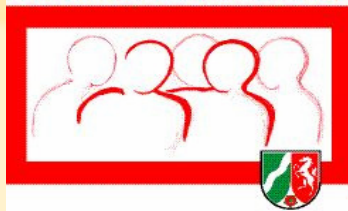


Landesinitiative Demenz-Service



Demenz-Servicezentrum
Nordrhein-Westfalen
Region Ruhr

Angebote für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen 2011



Alzheimer Gesellschaft
Bochum e.V.

Vorwort

Sehr geehrte Damen und Herren!

Wir freuen uns Ihnen unser Bildungsprogramm 2011 mit einigen neuen inhaltlichen Schwerpunkten vorlegen zu können. Wir haben aus dem Gesamtprogramm einen Ausschnitt zusammengestellt, der ausschließlich Angebote für Demenzkranke und ihre Angehörigen enthält.

Sie sind entweder selbst von einer Demenzerkrankung (Alzheimer Krankheit) betroffen oder Ihr Familienangehöriger ist demenzkrank.

Mit unseren Angeboten möchten wir Ihnen zur Seite stehen, damit Sie mit mehr Gelassenheit und Zuversicht in die Zukunft schauen. Wir möchten Ihnen Mut machen, dass Sie sich nach der Diagnose der Demenz mit anderen Betroffenen über das tägliche Erleben austauschen und die Erfahrung machen: „Sie sind nicht allein!“

„Wer rastet der rostet“ - das gilt für den Geist und den Körper, wir bieten Gedächtnistraining und Seniorensport an, aber auch kreative Angebote sind im Programm. Neu eingerichtet haben wir eine Gruppe für Menschen mit beginnender Demenz und Ehepartner oder Freunde, da vieles doch auch selbstverständlich zusammengehört.

Angehörige unterschätzen häufig die Belastung in der Unterstützung eines demenzkranken Familienangehörigen und haben wenig Zeit für sich. Das Risiko, selbst zu erkranken, ist hoch. Hier können Gesprächskreise oder die Angehörigen-Schulung hilfreich sein.

Wir sind froh, dass wir unser Bildungsprogramm gemeinsam mit dem Demenz-Servicezentrum Region Ruhr durchführen können.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und freuen uns auf die Begegnung mit Ihnen.

Ihre

Christel Schulz

Alzheimer Gesellschaft Bochum e.V.

- Bildungsprogramm 2011 -

	Seite
Vorwort	3
1) Gedächtnistraining für Menschen mit Demenz	4
2) Sportangebot für Senioren	5
3) Aquarellieren	6
4) Qigong - Entspannung für pflegende Angehörige	7
5) Hilfe beim Helfen - Schulungsreihe für pflegende Angehörige	8
6) Entspannung für Menschen im frühen Stadium der Demenz	9
7) Wie machen es die anderen? - Neue Gruppe	10
8) In sechs Stunden Informationen rund um die Demenz	11
9) Noch mal ein Instrument lernen? Informationsveranstaltung für Senioren	12
10) Kinaesthetics - Individuelle Bewegungsunterstützung im Alltag	13
Unsere Referentinnen	14

Demenz-Servicezentrum Region Ruhr
E-Mail: DSZ-Ruhr@alzheimer-bochum.de
Alzheimer Gesellschaft Bochum e. V.
E-Mail: info@alzheimer-bochum.de
Universitätsstraße 77, 44789 Bochum

Tel. 0234 935 33 138

Tel. 0234 33 77 72

Volksbank Bochum Witten eG, BZ 430 601 29
Konto-Nr. 114 239 300

1) Gedächtnistraining für Menschen mit Demenz

Jeden Donnerstag von 13:00 bis 15:45 Uhr

11,- € / Std. bzw. 20,- € je Einheit pro Teilnehmer

Zielgruppe: Menschen mit Demenz

Referentinnen: Cornelia Lohmann und Petra Voigt

Veranstaltungsort: Alzheimer Gesellschaft Bochum e.V.,
Universitätsstraße 77, 44789 Bochum

„Wer rastet, der rostet“. Das gilt nicht nur für die körperliche Fitness, sondern auch für unsere Gehirnfunktionen. Das Gedächtnistraining mit seinen vielfältigen Übungen regt unser Denken und unsere Fantasie an. Auf spielerische Art und Weise wird die Konzentration und das Gedächtnis verbessert.

Mit zahlreichen praktischen Übungen werden wir beim Gedächtnisspaß erleben, wie man Gedächtnistraining einmal anders durchführen kann, nämlich BEWEGT.

Die gemeinsamen Bewegungs- und Gedächtniseinheiten in der Gruppe bringen Spaß, Fröhlichkeit und stärken die Gruppenzusammengehörigkeit.

Sie werden laufend neue Übungsangebote kennen lernen.

2) Sportangebot für Senioren

Montags ab 28.02. - 18.04.2011 von 10:00 - 14:00 Uhr

5,- € pro angefangene halbe Stunde

Zielgruppe: Senioren

Referentin: Marion Dobersek

**Veranstaltungsort: Alzheimer Gesellschaft Bochum e.V.,
Universitätsstraße 77, 44789 Bochum**

Sie machen gern Sport? Sie schränken sich im Winter nur ungern ein?
Der Arzt hat Ihnen Bewegung empfohlen?

Wir stellen Ihnen ein Reha-Sport-Gerät zur Verfügung, an dem Sie separat Arme und Beine trainieren können. Es funktioniert wie ein Trimmrad, ist diesem aber weit überlegen: passives Durchbewegen und aktives Muskeltraining ist hier möglich.

Eine Einweisung und Begleitung an dem MOTO-med-Trainer ist durch unsere Mitarbeiter gegeben.

Das Trainingsgerät eignet sich auch für Menschen im Rollstuhl, für Erblindete oder sturzgefährdete Personen, da man „normal“ sitzen bleiben kann.

Sie können Trainingszeiten buchen: 5-50 Minuten

Die ärztliche Zustimmung ist erforderlich!

3) Aquarellieren

Montags ab 28.02. - 18.04.2011 von 14:00 - 15:30 Uhr

20,- € pro Termin

Zielgruppe: Senioren

Referentin: Marion Dobersek

**Veranstaltungsort: Alzheimer Gesellschaft Bochum e.V.,
Universitätsstraße 77, 44789 Bochum**

Hat Sie das Malen schon immer angesprochen? Mögen Sie Farben und würden Sie gern in ungezwungener Atmosphäre den Umgang damit ausprobieren? Oder wollen Sie dieses Hobby wieder aufleben lassen? Dann sind Sie in unserer Montagsmaler-Gruppe richtig.

Wir stellen Aquarell-Farben und Material zur Verfügung. Gern kann frei gearbeitet werden. Hilfestellung beim Vorzeichnen von Wunschmotiven ist möglich.

Wir treffen uns einmal wöchentlich für 1,5 Stunden.

Eine Ausstellung der Bilder ist vorgesehen.

4) Qigong

Montags ab 28.02. - 18.04.2011 von 17:30 - 18:45 Uhr

8,- € pro Termin

Zielgruppe: pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz

Referentin: Marion Dobersek

Veranstaltungsort: Alzheimer Gesellschaft Bochum e.V.,
Universitätsstraße 77, 44789 Bochum

Häufig nimmt die Betreuung eines an Demenz Erkrankten so viel Raum ein, dass eigene Interessen in den Hintergrund rücken. Dabei ist es von immenser Bedeutung, dass Sie als Angehöriger gesund bleiben.

Stärken Sie Ihre Gesundheit mit dem folgenden Entspannungs- und Bewegungsangebot:

Lernen Sie die fernöstliche Konzentrations- und Bewegungsform kennen.

Zur Praxis gehören Atem-, Körper- und Bewegungsübungen. Diese

- fördern Ihre Konzentrationsfähigkeit
- verbessern Ihre Körperhaltung
- stärken Ihre Rückenmuskeln
- machen Sie beweglicher
- bringen Ihren Geist zur Ruhe.

So harmonisieren Sie Ihre Lebensenergie und stärken sich für den Betreuungsalltag.

Wir treffen uns einmal wöchentlich für 1 Stunde und 15 Minuten in bequemer Kleidung.

5) „Hilfe beim Helfen“

Schulungsreihe für Angehörige von Alzheimer- und anderen Demenzkranken

Montags ab 28.02. - 11.04. 2011 von 17:00 - 19:00 Uhr

Kostenlose Teilnahme (finanziert durch die Pflegekassen)

Zielgruppe: pflegende Angehörige, die aktiv einen demenzkranken Angehörigen in der Häuslichkeit begleiten

Referentin: Christel Schulz mit weiteren Referentinnen

Veranstaltungsort: Alzheimer Gesellschaft Bochum e.V.,
Universitätsstraße 77, 44789 Bochum

Die Mehrzahl der Demenzkranken wird durch ihre Familie versorgt. Die Erkrankung stellt hohe Anforderungen an pflegende Angehörige. Sie sind häufig psychisch und physisch sehr belastet.

„Hilfe beim Helfen“ ist ein interaktives Schulungsprogramm, bestehend aus sieben Modulen, das dem großen Informationsbedürfnis der pflegenden Angehörigen von Demenzkranken nachkommt, aber auch Raum für Austausch lässt.

Die Schulungsreihe wird in Zusammenarbeit mit der Alzheimer Gesellschaft Bochum, des Demenz-Servicezentrum Region Ruhr und der Barmer GEK Bochum durchgeführt.

Das Programm vermittelt

- Informationen zu Demenzen, insbesondere zur Alzheimer Krankheit
- wie Kommunikation verbal und nonverbal gelingen kann
- zeigt Zugänge zu Demenzkranken auf
- informiert über die Pflegeversicherung
- greift rechtliche und ethische Fragestellungen auf und
- stellt Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige vor.

Neben der Wissensvermittlung spielen die Erfahrungen der teilnehmenden Angehörigen sowie eigene Erlebnisse und Probleme eine wichtige Rolle.

6) „Entspannung für Menschen im frühen Stadium der Demenz“

Progressive Muskelentspannung

Montags ab 28. 02. 2011 - 18.04.2011 von 12:00 bis 13:00 Uhr
90,- € pro Teilnehmer, 80 % der Kursgebühr können von der Krankenkasse erstattet werden

Zielgruppe: 60-70jährige Menschen im frühen Stadium der Demenz

Referentin: Christel Schulz

Veranstaltungsort: Alzheimer Gesellschaft Bochum e.V.,
Universitätsstraße 77, 44789 Bochum

„Sie haben Alzheimer!“ Am Anfang ein großer Schock, Angst und Schrecken machen sich bei allen Betroffenen breit. Viele Gedanken und Gefühle machen das Leben in dieser Phase schwer. Angst vor der Zukunft und viele Zweifel beeinträchtigen die Freude am Leben. Wichtig ist, nicht sprachlos zu werden und der Angst nicht zu viel Raum zu gewähren. Offenheit hilft, mit der Ehefrau, dem Ehemann, den Kindern oder Freunden zu sprechen.

Zu Hause sitzen und grübeln, das hilft nicht weiter. Betroffene sagen, dass sie gerne das Altvertraute weitermachen möchten, aber auch Neues lernen wollen.

Da kann es hilfreich sein, der Anspannung, dem Gedanken-Karussell und dem Stress aktiv zu begegnen und ein Entspannungsverfahren zu erlernen, das sich leicht in den Alltag integrieren lässt.

Progressive Muskelentspannung ist ein solches Entspannungsverfahren. Es ist leicht zu erlernen und lässt sich überall einsetzen. Das Prinzip ist einfach, verschiedene Muskelpartien werden angespannt und nach kurzer Zeit wieder losgelassen. Damit können körperliche Unruhe- oder Erregungszustände reduziert, Muskelverspannungen können aufgespürt und Schmerzzustände verringert werden.

7) „Wie machen es die anderen?“ Gruppe für Menschen mit beginnender Demenz und Ehepartner oder Freunde

Kurs mit 6 Treffen: montags 18:00 bis 20:00 Uhr

23. Mai, 6. Juni, 4. Juli, 1. August, 5. September, 3. Oktober 2011

Das Angebot ist kostenlos

Zielgruppe: 60-70jährige Menschen im frühen Stadium einer Demenz
und ihre Ehepartner und / oder Freunde

Begleitung: Christel Schulz

Treffpunkt: Alzheimer Gesellschaft Bochum e.V, Universitätsstraße 77,
44789 Bochum

Dieses neue Gruppenangebot richtet sich an Menschen im frühen Stadium einer Demenz, die ihre Diagnose kennen und sich gemeinsam mit vertrauten Personen, Ehepartner oder Freunde, aktiv mit ihrer Erkrankung auseinandersetzen möchten.

Verunsicherung und Ratlosigkeit sind Merkmale zu Beginn der Krankheit, aber die Betroffenen wollen ihr Leben weiterleben. Wir wollen ihnen Mut machen, in einem geschützten Raum mit anderen Betroffenen zu sprechen, zu hören „wie machen es die anderen?“.

Neben dem Gespräch möchten wir gemeinsam etwas unternehmen:

- Ausflüge
- Theatervorstellungen besuchen
- Konzertbesuche
- Gemeinsam essen gehen
- Tanzen

Die Wünsche und Bedürfnisse der Betroffenen wollen wir in den Mittelpunkt stellen. Wir möchten uns in einer kleinen Gruppe kennen lernen (max. 8 - 10 Personen), um dann gemeinsam das weitere Vorgehen zu besprechen.

8) „In sechs Stunden Informationen rund um die Demenz“

**Medizinische Basiskenntnisse,
Umgang mit den erkrankten Menschen,
Leistungsangebote**

25.05.2011 von 10:00 bis 16:00 Uhr

Die Teilnahme ist kostenlos. Es gibt die Gelegenheit zu einem Imbiss gegen Entgelt.

Zielgruppe: MitarbeiterInnen in Arztpraxen, Apotheken, in der gewerblichen Wirtschaft und Dienstleistungsunternehmen, Banken, Behörden, Kultureinrichtungen ... überall, wo Begegnungen mit demenziell erkrankten Menschen stattfinden

Referentinnen: Dr. Ute Brüne-Cohrs, Jutta Meder, Christel Schulz

Veranstaltungsort: in den Räumen einer Krankenkasse

In dieser Veranstaltung wird das häufig geforderte „Basiswissen Demenz“ vermittelt.

Nähere Informationen zu dieser Veranstaltung erhalten Sie bei dem Demenz-Servicezentrum Region Ruhr / Alzheimer Gesellschaft Bochum e. V., Universitätsstraße 77, 44789 Bochum unter der Telefonnummer (0234) 935 38 133.

9) „Noch mal ein Instrument lernen? JA!“

Musizieren an der Veeh-Harfe -Informationsveranstaltung für Senioren-

18.7.2011, 18.00 - 19. 30Uhr

20,- € pro Teilnehmer inkl. eines Getränks

Zielgruppe: Interessierte Senioren

Referentin: Marion Dobersek

Anzahl der Teilnehmer: 4 Personen (bei regem Interesse bieten wir gern mehrere Termine an)

Veranstaltungsort: Alzheimer Gesellschaft Bochum e. V. ,
Universitätsstrasse 77, 44789 Bochum

Viele Senioren fragen sich: Wie kann ich mich vor Alzheimer und Demenz schützen?

Es gibt noch keine heilenden Medikamente, keine Patentrezepte.

Jedoch macht die medizinische Forschung deutlich: Neues zu lernen, und sein Gehirn zu gebrauchen, ist immer positiv.

Mit dieser Veranstaltung möchten wir Ihnen eine Lernmöglichkeit der besonderen Art bieten!

Vorgestellt wird das Musizieren an einem therapeutischen Instrument, der so genannten Veeh-Harfe. Das Spiel an der 18-saitigen Harfe können Sie binnen weniger Minuten erlernen. So trainieren Sie ihr Gehirn, insbesondere die Auge-Ohr-Hand-Koordination auf angenehme und musikalische Weise.

Wie kann dies so schnell gelingen?

Notenschablonen geben punktgenau an, wo der Ton in reinster Weise erklingt.

Besuchen Sie unseren Informationsabend und

- lernen Sie das Instrument kennen
- entdecken Sie die Einfachheit der Notensprache, die nur mit Punkten auskommt
- spielen Sie sofort ihre Lieblingslieder
- üben Sie sich im Saitenstimmen

Eine fortlaufende Übungsgelegenheit besteht jeden Montag in unseren Räumlichkeiten!

10) „Kinaesthetics“

Individuelle Bewegungsunterstützung im Alltag

07./08.10 und 21./22.10.2011 freitags von 16:00 - 19.15 Uhr, samstags von 9:00 - 17:00 Uhr

Kostenlose Teilnahme (Finanzierung durch Barmer GEK)

25 € für Kursunterlagen und Zertifikat

Zielgruppe: Personen, die ohne professionelle Ausbildung ihre pflegebedürftigen Angehörigen oder Freunde / Bekannte pflegen und betreuen

Kursleitung: Antriani Steenebrügge und Stefan Giannis

Veranstaltungsort: Maria Hilf Krankenhaus, Hiltroper-Landwehr 11-13, 44805 Bochum, Seminarraum „Alte Cafeteria“

Menschen, die einen Angehörigen, Freunde oder Bekannte pflegen und betreuen, bewältigen in ihrem Alltag große Herausforderungen. Es besteht die Gefahr, dass sie sich überfordern und ihre Gesundheit beeinträchtigt wird.

Das zentrale Thema von „Kinaesthetics“ ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung in alltäglichen Aktivitäten. Wird eine Unterstützung (aufstehen, waschen, ankleiden, essen) auf der Grundlage von „Kinaesthetics“ gestaltet, führt dies nicht nur zu erstaunlichen Fortschritten bei den pflegebedürftigen Menschen, sondern verhindert auch, dass pflegende Angehörige durch ihre Pflgetätigkeit ihrer eigenen Gesundheit schaden.

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem Faltblatt „Kinasthetics - gemeinsam in Bewegung kommen“, das wir Ihnen gerne zusenden.

Keine Vorkenntnisse notwendig.

Unsere Referentinnen:

Marion Dobersek

Dipl.-Psychologin, Kursleiterin für Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige, Betreuungsfachkraft, Mitarbeiterin Alzheimer Gesellschaft Bochum

Stefan Giannis

Kinaesthetictrainer, Bochum

Cornelia Lohmann

Gedächtnistrainerin, Entspannungspädagogin, Mitarbeiterin Alzheimer Gesellschaft Bochum

Jutta Meder

Verwaltungsangestellte, Case-Managerin im Gesundheits- und Sozialwesen (FH), Demenzfachberaterin, Mitarbeiterin Alzheimer Gesellschaft Bochum e.V. / Demenz-Servicezentrum Ruhr

Christel Schulz

Dipl. Sozialpädagogin, Schlaf- und Entspannungstherapeutin, Mitautorin „Wege aus dem Labyrinth der Demenz“, 1999; Demenzfachberaterin, leitende Fachkraft Alzheimer Gesellschaft Bochum./Demenz-Servicezentrum Region Ruhr

Antriani Steenebrügge

Kinaesthetictrainerin, Bochum

Petra Voigt

Gedächtnistrainerin, Betreuungsfachkraft, Mitarbeiterin Alzheimer Gesellschaft Bochum

Wessels, Wolfgang

Diplom-Pädagoge, Diplom-Sozialpädagoge, Mitarbeiter Alzheimer Gesellschaft Bochum / Demenz-Servicezentrum Region Ruhr /

Rezept

Jage die Ängste fort
Und die Angst vor den
Ängsten.
Für die paar Jahre
Wird es wohl noch reichen.
Das Brot im Kasten
und der Anzug im Schrank.
Sage nicht mein.
Es ist dir alles geliehen.
Lebe auf Zeit, und sieh,
wie wenig du brauchst.
Richte dich ein.
Und halte die Koffer bereit.
Es ist wahr, was sie sagen:
Was kommen muss, kommt.
Geh dem Leid nicht entgegen.
Und ist es da,
sieh ihm still ins Gesicht.
Es ist vergänglich wie Glück.
Erwarte nichts.

Und behüte besorgt dein
Geheimnis.

Auch der Bruder verrät,
geht es um dich oder ihn.
Den eigenen Schatten nimm
zum Weggefährten.
Feg deine Stube wohl.
Und tausche den Gruß mit
dem Nachbarn.
Flicke heiter den Zaun
und auch die Glocke am Tor.
Die Wunde in dir halte wach
unter dem Dach im
Einstweilen.
Zerreiß deine Pläne. Sei klug
und halt dich an Wunder.
Sie sind schon lang
verzeichnet
im großen Plan.
Jage die Ängste fort
und die Angst vor den
Ängsten.

MASCHA KALÉKO