

Guten Tag,
die Monate April und Mai sind gefüllt mit einigen interessanten Veranstaltungen.
Bitte machen Sie auch andere Interessierte darauf aufmerksam.

Progressive Muskelentspannung - Geist und Körper entlasten

Abschalten und loslassen: Progressive Muskelentspannung kann helfen, sowohl körperlich als auch mental Entspannung zu finden. Dies geschieht durch die gezielte An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen. Diese Entspannungsmethode eignet sich, um körperliche Verspannungen abzubauen und damit oft einhergehende Symptome wie Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen und Rückenschmerzen zu lindern oder sogar vollständig loszuwerden. Mit progressiver Muskelentspannung können Sie Ihr körperliches und psychisches Wohlbefinden gezielt fördern und so stressbedingte Belastungen besser bewältigen.

Der Kurs ist so angelegt, dass ein Einstieg jederzeit möglich ist!

Zeit: 08.04., 15.04., 22.04., 29.04.2024, 06.05., 13.05., 9:00 – 9:45 Uhr

Ort: Kath. Familienbildungsstätte/Mehrgenerationenhaus,
Thielenstraße 13, 56073 Koblenz

Leitung: Susanne Alt

Anmeldung: www.fbs-koblenz.de (Kursnummer X30740-01) oder 0261-35679

Vortrag „Demenz – die Erkrankung verstehen“

In dieser Veranstaltung werden Informationen rund um das Krankheitsbild und den Weg zur Diagnose gegeben, Symptome werden beschrieben und erklärt. Frau Susanne Alt gibt weiterhin einen Überblick über mögliche Unterstützungs- und Entlastungsangebote sowie einen Einblick in Kommunikation und Umgang mit Menschen mit Demenz.

Es wird Raum und Zeit für Ihre Fragen geben.

Zeit: 18.04.2024, 17:00 – 18:30 Uhr

Ort: Jugend- und Bürgerzentrum Karthause (JuBüZ), Potsdamer Straße 4,
56075 Koblenz

Anmeldung: www.fbs-koblenz.de (Kursnummer X30745) oder 0261-35679

Gemeinsames Singen. Ein Angebot für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

Einmal im Monat wird samstags in der AWO-Tagespflege gemeinsam gesungen und musiziert. Der Nachmittag klingt bei Kaffee und Kuchen aus.

Zeit: 20.04.2024, 14:00 – 16:00 Uhr

Ort: AWO Tagespflege, Laubach 20-22, 56068 Koblenz

Bitte melden Sie sich bei Daniela Bodenbach (AWO) an: Tel.: 0261-3007-208 oder E-Mail: Daniela.Bodenbach@awo-rheinland.de

Demenzparcours an der Hoffnungskirche

In verschiedenen Alltagssituationen führt der interaktive Demenzparcours durch einen gewöhnlichen Tag. Vom Anziehen, Essen, Einkauf, Straßenverkehr, Bürotätigkeit bis zur Hausarbeit kann man erleben, wie sich die Symptome einer Demenz anfühlen.

Der Parcours ist kein Demenztest. Planen Sie etwa eine Stunde ein!

Die Einführung erfolgt zur vollen Stunde. Bitte planen Sie für das Durchlaufen des Parcours ca. 60 Minuten ein.

Zeit: Di., 07.05.2024, 15:00 – 18:30 Uhr

Mi., 08.05.2024, 9:00 – 13:00 Uhr

Ort: Gemeindesaal an der Hoffnungskirche auf der Pfaffendorfer Höhe, Ellingshohl 85, 56076 Koblenz

Informationen: Tel.: 0261 / 35 679; www.fbs-koblenz.de (Kursnummer X30703)

Auszeittag für pflegende Angehörige „Heute ist mein Tag“

Für pflegende Angehörige steht jeden Tag aufs Neue der zu Pflegende im Vordergrund. Die eigenen Bedürfnisse stehen weit hinten an. Am Auszeittag am **11.05.2024** stehen die pflegenden Angehörigen im Mittelpunkt.

Bei einem abwechslungsreichen Programm gibt es Raum zum Austausch, inneren Druck abzubauen, mal durchzuatmen, vom Pflegealltag etwas Abstand zu bekommen und dadurch neue Perspektiven für die Zukunft zu entwickeln. Der Tag beginnt mit einem reichhaltigen Frühstück, gefolgt von unterschiedlichen Aktivitätsangeboten. Mittags wird sich mit einem gemeinsamen Mittagessen gestärkt und am Nachmittag klingt der Tag mit Kaffee und Kuchen aus.

Zeit: 11.05.2023, 9:30 – 16:30 Uhr

Ort: Evangelische Versöhnungskirche Arenberg, Im Flürchen 16

Kosten: 15,00 €

Information: Daniela Bodenbach, daniela.bodenbach@awo-rheinland.de, Tel. 0261/3007 208 oder Christof Wölk, christof.woelk@drk-mittelrhein.de, Tel. 0261-94230188

Angehörigentreffen

Die Angehörigengruppen treffen sich **monatlich**, um sich über Erfahrungen und Probleme auszutauschen, die einen im Zusammenleben mit Menschen mit Demenz bewegen.

Gruppe der AWO

Zeit: 17.04., 15.05.2024, 18:00 - 20:00 Uhr

Ort: AWO Tagespflege, Laubach 20-22, 56068 Koblenz

Weitere Informationen: Daniela Bodenbach, daniela.bodenbach@awo-rheinland.de oder Tel. 0261 / 3007 208

Treffen des DRK

Zeit: 24.04., 15.05.2024, 15:00 – 17:00 Uhr

Ort: DRK-Begegnungsstätte, An der Liebfrauenkirche 20, 56068 Koblenz

Weitere Informationen: Marion Kramann, T. 0261 / 375 23, marion.kramann@drk-mittelrhein.de

Weitere Angebote:

Vortrag „Barrierefreiheit und Demenz“

Viele Menschen mit Demenz leben zuhause, entweder alleine oder betreut von ihren Angehörigen. Mit der richtigen Gestaltung der Wohnung kann eine Umgebung geschaffen werden, die neben Barrierefreiheit auch Geborgenheit und Orientierung bietet. Dabei sollten die besonderen Bedürfnisse der Menschen mit Demenz berücksichtigt werden, damit sie sich in Raum und Zeit nicht verloren fühlen.

Architektin und Beraterin der Landesberatungsstelle Barrierefrei Bauen und Wohnen Monika Müller-Eul informiert in dem Vortrag, wie die Wohnumgebung barrierefrei gebaut oder angepasst werden kann, damit Menschen mit Demenz möglichst lange sicher und geschützt in ihrer gewohnten Umgebung bleiben können.

Zeit: Do., 25.04.2024, 16:00 Uhr

Ort: Begegnungsstätte im Gemeindezentrum St. Franziskus, Fröbelstr. 9

Anmeldung bis 22. April beim Pflegestützpunkt Koblenz-Süd

(Telefon: 0261 - 94 23 01 86 oder E-Mail: marion.schmidt@pfligestuetzpunkte-rlp.de)

Gerontopsychiatrische Sprechstunde

Die gerontopsychiatrische Sprechstunde findet immer am **ersten Mittwoch im Monat** ab 15.00 Uhr im Gesundheitsamt Mayen-Koblenz am **Standort Andernach** (Breite Str. 109) statt.

Anmeldungen bitte bis spätestens einen Tag im Voraus (bis 15.00 Uhr) telefonisch an das Sekretariat von Frau Dr. Bauer-Hermani unter der 02632 – 407 – 5537.

Die Sprechstunde wendet sich an Angehörige, die eine Beratung bezüglich Demenz und/ oder weiterer psychischer Erkrankungen im Alter wünschen. Frau Dr. Bauer-Hermani, Chefärztin der Gerontopsychiatrie der Rhein-Mosel-Fachklinik Andernach berät u.a. über Behandlungsmöglichkeiten.

Online-Tipp:

Leben. Lieben. Pflegen

Das Selbsthilfe-Portal für Angehörige von Menschen mit Demenz

<https://www.desideria.org/>

Wir stärken und unterstützen Angehörige bundesweit, diese herausfordernde Lebensphase gut zu gestalten und dabei selbst gesund zu bleiben.

Angehörigenseminare, Angehörigengruppen, Young Carer Gruppen Demenz Buddies, Familien-Coaching, Online-Demenzsprechstunde „Frag nach Demenz“, Impuls-Workshops

Herzliche Grüße

Susanne Schwandt

Koordination Lokale Allianz für Menschen mit Demenz Koblenz