

Guten Tag

ich möchte Sie wieder über aktuelle Termine und Veranstaltungen zum Thema Demenz informieren. 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: 03.06., 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2024

**18:30 – 19:15 Uhr (neue Zeit!)**

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

Leitung: Susanne Alt

Anmeldung: [www.fbs-koblenz.de](http://www.fbs-koblenz.de) (Kursnummer X30740-02) oder 0261-35679

### **Vortrag „Demenz – mit Aggressionen umgehen“**

Menschen mit einer Demenzerkrankung verändern in vielen Fällen ihr Verhalten. In manchen Fällen ist die Demenz mit Aggressionen und Wut verbunden. In ihrem Vortrag erklärt die Neurologin Mihaela Jordan, was hinter diesem veränderten Verhalten steckt und wie Angehörige mit Aggressionen bei Demenz umgehen sollten. Es wird Raum und Zeit für Ihre Fragen geben.

Zeit: 10.06.2024, 17:00 – 19:00 Uhr

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

Anmeldung: [www.fbs-koblenz.de](http://www.fbs-koblenz.de) (Kursnummer X30731) oder 0261-35679

### **Drum Circle: Rhythmus pur - Wir bringen Menschen zusammen für mehr Lebensfreude**

Tauchen Sie ein in die pulsierende Welt mit unserem Drum Circle: "Rhythmus pur". Mit Leichtigkeit und Spaß geht es darum einen gemeinsamen Rhythmus zu finden.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Wir trommeln einfach los!

Unser Drum Circle kann helfen Stress abzubauen, Glückshormone zu erzeugen und im gemeinsamen Tun eine Verbundenheit zu schaffen.

Zeit: 20.06.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Ort: Kath. Familienbildungsstätte/Mehrgenerationenhaus,  
Thielenstraße 13, 56073 Koblenz  
Anmeldung: [www.fbs-koblenz.de](http://www.fbs-koblenz.de) (Kursnummer X30606) oder 0261-35679

### **Herr Meyer erzählt – Geschichten und Lieder von Gemüse, Kräutern und anderem Grünzeugs**

*für Menschen mit dementiellen Erkrankungen, Angehörige und Interessierte*

Freuen Sie sich auf ein vielfältiges Programm von Herrn Meyer, das in eine gemütliche Kaffeerunde eingebettet ist! Lieder und kurze Geschichten sind Teil seines Programms, in dem neben dem Hören durch Fühlen, Riechen und Schmecken die Sinne angeregt und so die Wahrnehmung geschärft wird. Die Zuhörenden werden motiviert, aus ihrer eigenen Erinnerung zu berichten.

Zeit: 25.06.2024, 15:30 – 17:30 Uhr  
Ort: Kath. Familienbildungsstätte/Mehrgenerationenhaus,  
Thielenstraße 13, 56073 Koblenz  
Anmeldung: [www.fbs-koblenz.de](http://www.fbs-koblenz.de) (Kursnummer X30742) 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. Leider musste das Treffen im Mai krankheitsbedingt ausfallen. Das nächste musikalische Café ist im Juli geplant.

Zeit: 06.07.2024, 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](mailto:Daniela.Bodenbach@awo-rheinland.de)

### **Den grauen Zellen Beine machen – Führung mit Gedächtnistraining**

Bei einer unterhaltsamen und kurzweiligen Führung mit Gedächtnistrainer Christof Wölk werden die „grauen Zellen“ spielerisch gefordert. Durch abwechslungsreiche Übungen werden u.a. die Konzentration, Wahrnehmung und Merkfähigkeit gefördert und der ganze Mensch mit Körper, Geist und Seele mit einbezogen. Spaß bei den Übungen und Freude darüber, gemeinsam mit anderen etwas zu erleben, stehen im Vordergrund. Zudem werden einige Bewegungs- und Koordinationsübungen eingestreut. Der Leistungsgedanke, Kontrolle, Anzahl der Lösungen und Geschwindigkeit spielen bei den unterschiedlichen Übungen keine Rolle.

Zeit: 16.07.2024, 16:00 – 17:30 Uhr  
Treffpunkt: Eingang zum Schlossgarten an der Fußgängerampel / Neustadt  
Anmeldung: [www.fbs-koblenz.de](http://www.fbs-koblenz.de) (Kursnummer X30734) oder 0261-35679

## 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: 15.05., 05.06., 24.07., 28.08.2024, 18:00 - 20:00 Uhr

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

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

### Treffen des DRK

Zeit: 15.05., 05.06., 24.07.2024, 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](mailto:marion.kramann@drk-mittelrhein.de)

## Weitere Angebote:

### Der Sonnenschirm im Wohnzimmer.

*Das Universum Demenz „noch“ besser verstehen.*

In der Betreuung von Menschen mit Demenz taucht man in ein großes Universum ein. Dazu eines gleich vorweg: der Umgang mit der Demenz von Angehörigen ist nicht leicht, denn sie ist ein Abschied in Raten. Grundsätzlich ist es wichtig, Menschen mit Demenz eine sichere Umgebung zu schaffen. Auch die Person, die eine Betreuung übernimmt, braucht eine sichere Umgebung. Denn Sicherheit schafft Ruhe, auch in der Kommunikation. Verständliche Dialoge zu schaffen ist eine große Aufgabe. Wie schaffe ich das? Wie verstehe ich einen Menschen mit Demenz? Und wie versteht er mich?

Eine Veranstaltung des Netzwerk Demenz in Kooperation mit Lebe!zeit

Zeit: Do., 16.05.2024, 14:00 – 16:00 Uhr

Ort: Seniorensitz der Blindenhilfe, Magdeburger Straße 13- 15 in 56075 Koblenz-Karthause

Anmeldung: [netzwerk@demenz-koblenz.de](mailto:netzwerk@demenz-koblenz.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, Chefarztin der Gerontopsychiatrie der Rhein-Mosel-Fachklinik Andernach berät u.a. über Behandlungsmöglichkeiten.

## Online-Tipp:

### **Der Demenz-Podcast von medhochzwei und der Deutschen Alzheimer Gesellschaft**

Der Demenz-Podcast erscheint monatlich und dauert etwa 30 Minuten. Der Demenz-Podcast bietet ganz konkrete Unterstützung bei vielen Fragen von An- und Zugehörigen: Wie kann man sinnvoll gemeinsam die Freizeit gestalten oder wie mit der Demenz des/der Angehörigen in der Öffentlichkeit umgehen? Es gibt Tipps, wie man angemessen reagieren kann, wenn sich ein Mensch mit Demenz verändert – wenn er oder sie zum Beispiel aggressiv wird oder ängstlich, anhänglich oder misstrauisch. Rechtliche Aspekte werden angesprochen - wie ist das mit Vollmachten, mit dem Schwerbehindertenausweis, mit der rechtlichen Betreuung bei Geschäftsunfähigkeit? Thema wird aber auch immer wieder sein, wie sowohl Angehörige als auch Betroffene weiterhin ein erfülltes und glückliches Leben führen können, ohne sich aufzugeben oder auszubrennen. Der Demenz-Podcast kann auf Spotify, Apple Podcasts, Podscout, gPodder und natürlich der Webseite [www.demenz-podcast.de](http://www.demenz-podcast.de) gehört werden.

Herzliche Grüße

Susanne Schwandt

Koordination Lokale Allianz für Menschen mit Demenz Koblenz