



Lebensfreude ist unvergesslich

Aktiv mit Demenz

**Werkstattangebote
Januar bis Juni 2020**

Aktiv mit Demenz

*Initiative für Menschen
mit dementiellen Erkrankungen
und ihre Angehörigen*



Sehr geehrte Damen und Herren,

Das Wichtigste vorweg: Sie sind nicht allein!
Mit unseren Angeboten der Initiative „Aktiv mit Demenz“ öffnen sich die beteiligten Institutionen und laden Menschen mit Demenz, ihre Angehörigen und interessierte Bremer Bürger/innen ein, an diesem öffentlichen Angebot teilzunehmen. Unser gemeinsames Ziel ist der Erhalt der Lebensfreude – trotz Demenz.

Das Thema Demenz geht uns alle an!

In Deutschland sind 1,6 Millionen Menschen betroffen. In der Stadtgemeinde Bremen schätzt man die Zahl der Erkrankten auf rund 13.000. Von den über 65-jährigen leidet jede/r Hundertste an den Folgen einer Demenz, von den über 85-jährigen jede/r Dritte. Die Zahl der Erkrankten wird zukünftig zunehmen, da immer mehr Menschen ein hohes Alter erreichen. Fast jeder kennt heute jemanden, der an Demenz erkrankt oder als Angehöriger betroffen ist. Immer öfter begegnen uns Menschen mit Demenz beim Einkaufen, im Café oder auf der Straße. Umso wichtiger ist es, offen auf die Betroffenen zuzugehen und sich den Herausforderungen der Erkrankung zu stellen.

Demenz ist kein Grund, sich zurückzuziehen!

Viel besser ist es, wenn alle aktiv mit der Erkrankung umgehen, sich informieren und die Betroffenen und ihre Angehörigen unterstützen. Wir bieten Ihnen mit dem Programm „Aktiv mit Demenz“ die Gelegenheit dazu.

Lebensfreude ist unvergesslich. Aktiv mit Demenz

Der Bremer Sparer-Dank, Stiftung der Sparkasse Bremen, wurde 1955 mit der Idee gegründet, den vielen Wohnungslosen der Nachkriegszeit möglichst schnell wieder eine Wohnung zur Verfügung zu stellen. Heute sind es nicht mehr die fehlenden Wohnungen, sondern die Demenz, die uns herausfordert. Geblieben ist das Bestreben des Bremer Sparer-Dank dort zu helfen, wo es notwendig ist. Das Wohl der Menschen steht für uns damals wie heute im Vordergrund. Im Jahr 2009 haben wir deshalb gemeinsam mit der Bremer Heimstiftung die Initiative „**Aktiv mit Demenz**“ ins Leben gerufen. Unter dem Motto „**Lebensfreude ist unvergesslich**“ setzen wir uns für die aktive gesellschaftliche Teilhabe von Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen ein.

Unsere **Werkstattangebote** stehen allen Menschen mit Demenz, ihren Angehörigen und Begleiter/innen offen. Die **Informationswerkstatt** bietet Information und Wissen zum Thema Demenz. Die **Aktivwerkstatt** enthält angeleitete Museumsbesuche in den Museen Böttcherstraße, ein Kreativangebot in der der Bremer Volkshochschule und in verschiedenen Bremer Stadtteilen Musik- und Bewegungsangebote sowie Naturerlebnisse zur Steigerung des Wohlbefindens und der Lebensfreude. Die **Begegnungswerkstatt** richtet sich mit ihren Gesprächsangeboten an Betroffene und Angehörige und bietet Gelegenheit zur Selbsthilfe, zum Erfahrungsaustausch und zur Entlastung.

Gemeinsam mit unseren Netzwerkpartnern, der Demenz Informations- und Koordinationsstelle (DIKS), der Bremer Volkshochschule, den Museen Böttcherstraße und der Paritätischen Gesellschaft für Soziale Dienste Bremen mbH (PGSD) wünschen wir Ihnen, dass Sie ein passendes Angebot finden. Möchten Sie unsere Initiative als Tandempartner/in unterstützen? Dann nehmen Sie gern Kontakt mit uns auf!

Dr. Tim Nesemann

Vorstandsvorsitzender
Die Sparkasse Bremen

Janet Wilhelmi

Stiftung
Bremer Sparer-Dank

Alexander Künzel

Vorstandsvorsitzender
Bremer Heimstiftung

„**Lokale Allianz für Menschen mit Demenz**“ setzt sich für mehr Lebensqualität und Teilhabe Betroffener ein. Interessierte Bremerinnen und Bremer sind herzlich willkommen, sich an den Initiativen zu beteiligen.

Die Gefahr an Demenz zu erkranken steigt mit dem Alter. Und – unsere Gesellschaft wird immer älter! Arzneimittel können nur im Anfangsstadium helfen und den Krankheitsverlauf abschwächen. Heilen können sie – bisher – nicht. Deshalb hat das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend die Bildung von Hilfenetzwerken im Lebensumfeld der Betroffenen mit der Gründung von Lokalen Allianzen für Menschen mit Demenz gefördert.

Inzwischen gibt es in Deutschland ca. 500 „Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz“. Ziel des Programms ist, Demenzerkrankten und ihren Angehörigen direkt in ihrem Wohnumfeld die bestmögliche Unterstützung zu bieten. Im Land Bremen gibt es vier Lokale Allianzen: Eine in Bremerhaven und drei in der Stadt Bremen: in Borgfeld-Horn/Lehe, in Blumenthal und in Hemelingen.

Weitere Informationen:

Internet: www.lokale-allianzen.de

in Bremen Hemelingen

Unter dem Motto „Alte Vielfalt“ wollen wir das Thema Demenz im Stadtteil Hemelingen präsenter machen. Ziel ist es die Menschen für dieses Thema zu sensibilisieren und den Betroffenen somit ein Wohnumfeld zu schaffen, welches ihren Bedarfen gerecht wird, damit sie sich trotz Krankheit im Stadtteil aufgehoben fühlen.

Weitere Informationen:

Aufsuchende Altenarbeit
Im Familienzentrum MOBILE
Unter Tel.: 361 - 166 06, Gaby Dönselmann
nachbarschaftsboerse-hemelingen@afsd.bremen.de

Karin Schüdde
Begegnungsstätte der ev. luth. Kirchengemeinde Hemelingen
Unter Tel.: 45 11 16
begegnung.hemelingen@kirche-bremen.de

Stiftungsdorf Arberger Mühle
Unter Tel.: 69 69 59 99, Sabine Bonjer
Sabine.Bonjer@bremer-heimstiftung.de

in Bremen Borgfeld und Horn-Lehe

Ziel dieser Arbeitsgruppe mit Vertreter/innen aus Einrichtungen und Ehrenamtlichen ist es, das Leben im Stadtteil für demenzkranke Menschen und ihre Angehörigen zu verbessern.

Es ist ein Stadtteilführer entstanden, in dem Sie finden, welche Angebote es zur Beratung, Begleitung und Betreuung von Menschen mit Demenz in Horn-Lehe und Borgfeld gibt.

Außerdem gibt es ein Heft mit Hinweisen: Sicherheit von Menschen mit Demenz zu Hause und beim Verlassen der Wohnung.

Die Broschüren sind kostenlos erhältlich:

- ~ in den Ortsämtern Borgfeld und Horn Lehe,
- ~ im DLZ Horn,
- ~ in der Begegnungsstätte Johanniterhaus,
- ~ beim Pflegedienst der Paritätischen Dienste,
- ~ in den Häusern der Bremer Heimstiftung,
- ~ im Internet: www.bremer-heimstiftung.de
- ~ und www.lokale-allianzen.de

demenz.lokal vom „Runden Tisch - Älter werden in Blumenthal“

Der Runde Tisch: „Älter werden in Blumenthal“ ist ein Netzwerk von verschiedenen Institutionen.

Dazu gehören aktuell

- ~ die Aufsuchende Altenarbeit Blumenthal der Bremischen Evangelischen Kirche – Hausbesuche Blumenthal,
- ~ das Mehrgenerationenhaus – Haus der Zukunft,
- ~ das Stiftungsdorf Rönnebeck der Bremer Heimstiftung,
- ~ das Dienstleistungszentrum Blumenthal der Paritätischen Gesellschaft für Soziale Dienste,
- ~ der Pflegestützpunkt Bremen-Nord,
- ~ GEWOBA Aktiengesellschaft Wohnen und Bauen.

Die Stadtteilinitiative hat zum Ziel, das Thema Demenz in das öffentliche Bewusstsein zu rücken, Vorurteile und Berührungspunkte gegenüber den Demenzkranken abzubauen.

Weitere Informationen:

Stiftungsdorf Rönnebeck
Dillener Straße 69 – 71, 28777 Bremen
Unter Tel.: 60 94 - 110, Frau Karbe

Emmas Quartier

Gräfin Emma ist Namensgeberin für ein Stadtteilprojekt in St. Magnus und Bremen-Lesum, das sich an Menschen für Demenz und ihre Angehörigen richtet.

Die Initiatoren sind:

- ~ Bremer Volkshochschule, VHS Nord
- ~ Bremer Heimstiftung, Stiftungsresidenz St. Ilsabeen und Stiftungsdorf Blumenkamp

Als Stadtteilinitiative haben wir die Lokale Allianz: demenz.lokal gegründet. Unser Ziel ist es, das Thema Demenz in das öffentliche Bewusstsein zu rücken, Vorurteile und Berührungsängste gegenüber den Demenzkranken abzubauen.

Angebote und Informationen:

Stiftungsresidenz St. Ilsabeen,
Billungstraße 31 – 33, 28759 Bremen
Unter Tel.: 62 64 - 140, Frau Birk

Stiftungsdorf Blumenkamp,
Billungstraße 21, 28759 Bremen
Unter Tel.: 62 68 - 108, Frau Fiedler



Informationswerkstatt

Öffentlicher Vortrag

Mit der Diagnose Demenz ändert sich das ganze Leben

Menschen mit Demenz betonen, dass sie trotz aller Einschränkungen immer noch über vielfältige Kompetenzen verfügen und etwas zum Leben in der Gemeinschaft beitragen wollen. Das sei ihnen aber nur möglich, wenn sie die nötige Unterstützung erhielten und ihnen die Gesellschaft mit mehr Offenheit begegne. (European Working Group of People with Dementia 2017)

Außenstehende und die Familien wissen meist nicht was ein Mensch mit Demenz erlebt und wie sie sich ihm gegenüber verhalten sollen. Für Menschen mit Demenz sind familiäre und soziale Beziehungen und die Möglichkeit, aktiv zu sein, aber von zentraler Bedeutung.

In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Auswirkungen Demenz auf die meisten Erkrankten und ihre Familien hat. Was hilft gegen die Scham und die Verzweiflung? Was gibt Sicherheit und Orientierung trotz vorhandener Beeinträchtigungen für ein gutes Leben mit Demenz?

Petra Scholz (Diplompädagogin, Projektleitung der Initiative „Aktiv mit Demenz“)

11. Februar 2020, Dienstag, 16:00 – 17:30 Uhr

Stiftungsdorf Arberger Mühle,

Vor dem Esch 7

Anmeldung erbeten unter Tel.: 69695999, Frau Bonjer

5. März 2020, Donnerstag, 18:30 – 20:00 Uhr

Bremer Volkshochschule im Bamberger-Haus,

Faulenstraße 69, Raum 701

Bitte aktuelle Anzeigetafel in der VHS beachten!

Der Eintritt ist frei



Kursangebot

Tanz | Bewegung | Ausdruck Damen und Herren 60+ bis 100

Die Freude an der Bewegung wiederentdecken, sich wahrnehmen, ungewöhnliches ausprobieren, neugierig werden, Erlebtes zum Ausdruck bringen, mit anderen in Kontakt kommen, Spaß, Entspannung ... all das und mehr kann Tanz bedeuten. Das Kursangebot richtet sich an ältere Menschen. Es können alle mitmachen und ihren Ausdruck finden, unabhängig von ihren individuellen Möglichkeiten – mit und ohne Tanzerfahrung. Menschen mit Demenz oder anderen Beeinträchtigungen nehmen zusammen mit ihren Begleiter/innen bzw. Tandempartner/innen am Kurs teil.

Anne Loschky und Barbara Baum (tanzwerk bremen)

6. Februar bis 26. März 2020 (8 Termine)

donnerstags, 15:00 – 16:30 Uhr
Gemeindezentrum Zion, Kornstraße 31,
Theatersaal, Erdgeschoß mit barrierefreiem Zugang
Die Teilnahme ist kostenlos

Einführung für Begleiter/innen und Tandempartner/innen

30. Januar 2020, Donnerstag, 15:00 Uhr
Gemeindezentrum Zion, Kornstraße 31,
Theatersaal, Erdgeschoß
Die Teilnahme ist kostenlos

Information und Anmeldung

Barbara Baum
Tel.: 0421 16 10 56 19

tanzwerk bremen Zentrum für Zeitgenössischen Tanz
im Kulturzentrum Lagerhaus Schildstraße
Tel.: 7 62 28
info@tanzwerk-bremen.de
www.tanzwerk-bremen.de



in Kooperation mit:



Öffentlicher Vortrag

Das Projekt ALMED: Früherkennung von Demenz durch automatisierte Sprachanalysen

An einer Demenz zu erkranken und in deren Folge die Fähigkeit zur Selbständigkeit und Kommunikation zu verlieren, ist das wahrscheinlich am meisten gefürchtete Risiko des Alters. Da bislang keine medizinischen Heilmittel bekannt sind, kommt der frühzeitigen Erkennung von Demenz und der Einleitung sekundärer Therapien eine hohe Bedeutung zu. Wissenschaftliche Studien belegen, dass die Sprachfähigkeit ein wichtiger Indikator für die Früherkennung demenzieller Erkrankungen ist.

In einem bundesweiten Forschungsprojekt der Universität Heidelberg wurden über einen Zeitraum von 20 Jahren neben medizinischen, psychiatrischen und neuropsychologischen Daten über 10.000 Stunden spontan-sprachliche Interviews von mehr als 1.000 freiwilligen TeilnehmerInnen aufgezeichnet. Nun forschen Bremer Informatiker/innen gemeinsam mit Heidelberger Mediziner/innen im DFG-Projekt ALMED daran, diese Interviews mit maschinellen Methoden zu analysieren, um neue Erkenntnisse zur Früherkennung von Demenz aus Sprache zu gewinnen.

Insbesondere entwickeln die Wissenschaftler automatische Sprachanalysesysteme, die zukünftig von Fachärzt/innen für die Diagnose von kognitiven Defiziten aus Sprache eingesetzt werden könnten. Jüngste Ergebnisse nähren die Hoffnung, dass eine kostengünstige und flächendeckende Früherkennung umsetzbar sein könnte, die den Betroffenen Therapien zu einem Zeitpunkt ermöglichen, an dem der Krankheitsverlauf noch beeinflussbar ist und Komplikationen abgemildert werden können.

In diesem Vortrag stellt die Bremer Informatik-Professorin Tanja Schultz die aktuellen Erkenntnisse aus ihrem Forschungsprojekt ALMED vor.

Professorin Dr.-Ing. Tanja Schultz (seit 2015 Professorin für „Kognitive Systeme“ am Fachbereich 3 Informatik/Mathematik an der Universität Bremen.)

28. Januar 2020, Dienstag, 18:30 – 20:00 Uhr
Bremer Volkshochschule im Bamberger-Haus,
Faulenstraße 69, Raum 701
Bitte aktuelle Anzeigetafel in der VHS beachten!

Der Eintritt ist frei



Aktivwerkstatt

Aktivität

Die Totale Offensive Werder Bremen und der Werder-Fan-Koffer

Der Fußballfanclub „Offensive Werder Bremen“ kommt mit einem uralten Schiffs-Schrank-Koffer zu Ihnen. Er ist prall gefüllt mit Werder Utensilien aus den Fünfziger, Sechziger und Siebziger Jahren. Dieser Koffer kann dann gemeinsam ausgepackt werden. Unsere Hoffnung ist, dass wir darüber ins Gespräch kommen und die eine oder andere Erinnerung wecken. In erster Linie geht es um den Spaß und die Freude, ein Werder-Fan zu sein! Eingeladen sind Bewohner der Heimstiftung, Angehörige und Menschen aus dem Stadtteil mit Begleitung.

Michael Schnepel (Offensive Werder Bremen)

3. März 2020, Dienstag, 16:00 – 17:30 Uhr
Stiftungsdorf Blumenkamp, Billungstraße 21,
Turmzimmer der Hausgemeinschaft MS
Anmeldung erbeten unter Tel.: 62 68 - 140 Herr Krancke

Der Eintritt ist frei



© Martin Rospek



Lebensfreude ist unvergesslich

Aktiv mit Demenz

Freiwilliges Engagement

**Mach mit! Aktiv im Tandem.
Begleitung zu den Veranstaltungen
aus diesem Programm!**

Menschen mit Demenz möchten aktiv bleiben und teil haben. Manchmal brauchen Sie Unterstützung, um aus dem Haus zu gehen. In Begleitung fällt die Orientierung in einer fremden Umgebung leichter. Angehörige sind deshalb bei allen Angeboten aus diesem Programm herzlich willkommen. Zu Ihrer Unterstützung organisieren wir außerdem kostenlose Begleitung durch freiwillig Engagierte, die Menschen mit Demenz abholen, mit Ihnen eine Veranstaltung besuchen und sie anschließend wieder nach Hause bringen. Jedes Tandem gilt wie eine Person und zahlt nur einen Teilnahmebeitrag.

Wir beraten Sie gern – nehmen Sie einfach Kontakt mit uns auf!

Petra Scholz (Koordination „Aktiv mit Demenz“)

Kontakt unter Tel.: 24 34 - 149

Guck mal! Mach mit!

*Eine Kooperation mit den Museen Böttcherstraße
und der Bremer Volkshochschule
für Menschen mit Demenz und ihre Begleiter*



vhs Bremer Volkshochschule

S Die Sparkasse Bremen

MUSEEN BÖTTCHERSTRASSE [PAULA MODERSOHN-BECKER MUSEUM
LUDWIG ROSELIUS MUSEUM



BREMER HEIMSTIFTUNG
Gesundheit



Kunsterlebnis

Guck mal! Museumsbesuch in der Böttcherstraße

Nach wissenschaftlichen Erkenntnissen wirken sich Kunsterlebnisse positiv auf das Wohlbefinden aus, regen den Geist an und verbessern die Beziehung zwischen Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen. Das Angebot richtet sich an Menschen mit leichter bis mittelgradiger Demenz. Zusammen mit einem Angehörigen oder einer anderen Begleitperson bilden sie ein Tandem. Die Besuchergruppe besteht aus maximal sechs Paaren. Christine Holzner-Rabe stimmt die Teilnehmenden auf ein ausgewähltes Bild oder eine Skulptur ein. Mit Requisiten ermöglicht sie zusätzliche Eindrücke. Das Werk wird sinnlich erfahrbar, das Gespräch wird belebt.

Christine Holzner-Rabe (Kunstvermittlerin)

15. Januar, 19. Februar, 11. März, 15. April, 20. Mai und 17. Juni 2020

mittwochs, 16:30 – 17:30 Uhr

Museen Böttcherstraße,

Paula Modersohn-Becker-Museum, Böttcherstraße 6

Tel.: 33 88 222

6€/Tandem und Termin

Die Führung ist gebührenfrei!

Infos für Angehörige und Organisation einer Begleitung, Bremer Heimstiftung unter Tel.: 24 34 - 149, Frau Scholz siehe auch Infos auf Seite 14 in diesem Heft

Kunsterlebnis

Mach mit! Kreativwerkstatt in der Bremer Volkshochschule

Kreativ sein, den eigenen Ausdruck finden, sich beim Malen und Werken entspannen – das ist das Ziel dieser Kreativwerkstatt für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Das Angebot richtet sich an Menschen mit leichter bis mittelgradiger Demenz. Zusammen mit einem Angehörigen oder einer anderen Begleitperson bilden sie ein Tandem. Die Teilnehmenden können sich von Vorlagen anregen lassen oder den eigenen Impulsen folgen. Die Kursleiterinnen zeigen erste Schritte und unterstützen. Die Gruppengröße kann fünf bis sechs Paare umfassen.

Ulrike Schulte (Künstlerin)

Ute Duwensee (Kulturvermittlerin)

22. Januar, 26. Februar, 18. März, 22. April, 27. Mai und 24. Juni 2020

mittwochs, 15:00 – 16:30 Uhr

Bremer Volkshochschule im Bamberger-Haus,

Faulenstraße 69, Raum 310

6€/Tandem und Termin

Material wird zur Verfügung gestellt!

Infos für Angehörige und Organisation einer Begleitung, Bremer Heimstiftung unter Tel.: 24 34 - 149, Frau Scholz siehe auch Infos auf Seite 14 in diesem Heft



Kursangebot

Musik und Bewegung für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

Musik kann manchmal besser helfen als eine Schmerztablette. Sie fördert das Wohlbefinden und ist eine gute Möglichkeit, sich ohne Worte auszudrücken. Musik verbindet Menschen auf unkomplizierte Art und Weise. Mit Liedern, Klängen, Tönen, Stimme, Takt und Bewegung knüpft dieser Kurs an alt Bekanntes an und bietet die Möglichkeit Neues auszuprobieren. Frei von Erfolgsdruck können Sie hier mitsingen, Begleitmusik machen oder einfach nur zuhören.

Matti Langner (Musikpädagogin)

15. Januar bis 18. März 2020 (10 Termine)

mittwochs, 16:00 – 17:00 Uhr

Stiftungsdorf Arberger Mühle, Pflege-Wohngemeinschaft,
Vor dem Esch 7

Information unter Tel.: 69 69 59 99, Frau Bonjer

10. April bis 12. Juni 2020 (10 Termine)

freitags, 10:30 – 11:30 Uhr

Stiftungsresidenz Marcusallee, Marcusallee 39,
Gartenzimmer

Anmeldung erbeten unter Tel.: 23 85 - 640, Frau Munck

5€/Tandem und Termin

Kursangebot

Musik und Bewegung für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

„Wo man singt, da lass dich ruhig nieder....“. Musik begleitet uns durch das ganze Leben und gehört zu unserem Alltag. Besonders ältere Menschen können auf einen reichen Erfahrungsschatz an Liedern zurückgreifen. Die musikalischen Erfahrungen aus Kindheit und Jugend erweisen sich als „resistent“ gegen das Vergessen. Musik spricht unmittelbar die Emotionen an und weckt Erinnerungen. Sie ermuntert zu Bewegung und Tanz. Dieser Kurs lädt Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen zum gemeinsamen Singen, Musizieren und Bewegen ein.

Matti Langner (Musikpädagogin)

6. Januar bis 9. März 2020 (10 Termine)

montags, 16:00 – 17:00 Uhr

Stiftungsdorf Hollergrund, Im Hollergrund 61

Anmeldung erbeten unter Tel.: 27 85 - 111, Frau Schalburg

8. und 22. Januar, 5. und 19. Februar, 4. und 18. März, 1., 15. und 29. April, 13. Mai 2020 (10 Termine)

mittwochs, 15:00 – 16:00 Uhr

Stiftungsresidenz Luisental, Brucknerstraße 15

Anmeldung erbeten unter Tel.: 23 82 - 140, Frau Breden

14. April bis 16. Juni 2020 (10 Termine)

dienstags, 16:00 – 17:00 Uhr

Stiftungsdorf Rablinghausen,

Rablinghauser Landstr. 51e, Erdgeschoss

Anmeldung erbeten unter Tel.: 52 07 - 111, Frau Tsentner

5€/Tandem und Termin



Kursangebot

Musik und Bewegung für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

In dieser Musikstunde stehen Freude und Spaß an der Aktion in der Gruppe im Vordergrund: Das Singen bekannter und auch neuer Lieder, das Hören von Musik und die Erinnerung an fast vergessene Stars aus früheren Zeiten. Dazu aktivieren Sitztänze den Körper, erleben Sie Rhythmus durch Klatschen und Stampfen oder einfach durch das Schunkeln im Kreis zur Musik. Materialien wie Tücher und verschiedene elementare Instrumente wie Triangel, Rassel oder Trommel unterstützen das gemeinsame Tun. Jeder Teilnehmende kann sich damit ausprobieren. Natürlich ist auch Zeit für Gespräche und Erinnerungen, die durch die Musik angeregt werden.

Daniel Mütze (Diplommusikpädagoge)

10. Januar bis 13. März 2020 (10 Termine)

freitags, 10:00 – 11:00 Uhr

Stiftungsdorf Rönnebeck, Dillener Straße 69 – 71

Anmeldung erbeten unter Tel.: 60 94 - 140, Frau Blanquett

16. April bis 25. Juni 2020 (10 Termine)

donnerstags, 10:30 – 11:30 Uhr

Stiftungsdorf Blumenkamp,

Billungstraße 21

Anmeldung erbeten unter Tel.: 62 68 - 140, Herr Krancke

5 €/Tandem und Termin

Radausflüge

Begleitete Radtouren für und mit Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

Sport und Bewegung sind gesund und machen Freude. Menschen, die mit einer Demenzdiagnose leben, ist das Fahrradfahren oft noch lange Zeit möglich, wenn sie in Begleitung sind.

In Zusammenarbeit mit dem ADFC, Landesverband Bremen, bietet die Bremer Heimstiftung begleitete Radtouren für Betroffene und ihre Angehörigen an. Sie fahren unter der Anleitung von ausgebildeten Tourenleiter/innen, die extra für die Begleitung von Menschen mit Demenz ausgebildet sind.

Start ist auf der Bürgerweide gegenüber Hauptbahnhof Bremen (Nordausgang).

Streckenlänge: ca. 20 km mit Einkehr

Dauer: 2 – 3 Stunden

12. Mai, 9. Juni und 14. Juli 2020

dienstags (Einzeltermine), Start ist immer um 14:30 Uhr

Anmeldung und Information

Elisabeth Kammeyer, Sozialdienstleitung Haus im Viertel

Tel.: 33 49 - 111 an Werktagen in der Zeit von 8 – 12 Uhr

oder per Email:

elisabeth.kammeyer@bremer-heimstiftung.de



Kursangebot

Qigong für Menschen mit Demenzerkrankungen und ihre Angehörigen

Qigong dient der Pflege der Gesundheit sowie der Verbesserung des Wohlbefindens; sanfte Körperübungen verbessern die Lebensenergie. Qigong ist Bestandteil der traditionellen Chinesischen Medizin, findet zunehmend Anwendung in der heutigen Schulmedizin und Psychologie und kann in jedem Alter, auch von Menschen mit Demenz, erlernt werden. In angenehmer Atmosphäre werden leichte Körperübungen, im Wechsel zwischen Entspannung und Anspannung, erfahrbar. Sie wirken kräftigend und belebend sowie ausgleichend und harmonisierend auf Körper, Geist und Seele.

Angelika Indenklef (Qigong-Kursleiterin und examinierte Krankenschwester)

19. Februar bis 15. April 2020 (10 Termine)

mittwochs, 16:45 – 17:45 Uhr

Stadtteilhaus Huchting, Tegeler Plate 23

Anmeldung erbeten unter Tel.: 57 22 - 111,

Frau Pagenkämper/Frau Göhring

5€/Tandem und Termin

Kursangebot

Yoga

Übungen des Yoga können die Beweglichkeit erhalten oder verbessern. Entspannung und Wohlbefinden stellen sich oft in der Folge ein. Aufbauend auf bekannten Bewegungen werden wir Yoga-Haltungen einnehmen. Es werden die persönlichen Möglichkeiten und vorhandene Ressourcen genutzt und integriert. Menschen mit Demenz aus dem Stadtteil und ihre Begleiter/innen sind in diesem Kurs willkommen.

Ines Stelzer (Krankenschwester und Yogalehrerin)

13. Januar bis 16. März 2020 (10 Termine)

montags, 10:30 – 11:30 Uhr

Stiftungsdorf Arberger Mühle, Pflege-Wohngemeinschaft, Vor dem Esch 7, 28307 Bremen

Anmeldung erbeten unter Tel.: 69 69 59 99, Frau Bonjer

5€/Tandem und Termin



Kursangebot

Yoga auf dem Stuhl

Yoga im Sitzen ist für alle Menschen möglich!
Einfache, sanfte Bewegungen auf dem Stuhl sind ideal für Späteinsteiger. Die Übungen verbessern Balance, Beweglichkeit und Kraft. Meditationen und Tiefenentspannung lassen innere Ruhe, Gelassenheit und Freude am Leben wachsen.

Birgitta Looden (Diplom-Biologin, jetzt auch: Lehrerin für Senioren-Yoga)

Ab 13. Januar 2020 (7 Termine)

montags, 16:00 – 17:00 Uhr
Stiftungsresidenz Riensberg, Riekestraße 2,
Café am Markt
Anmeldung erbeten unter Tel.: 23 86 - 148, Frau Ballé

Ab 15. Januar 2020 (7 Termine)

mittwochs, 09:00 – 10:00 Uhr
Stiftungsdorf Walle, Karl-Peters-Straße 76,
Gemeinschaftsraum 7. Etage
Anmeldung erbeten unter Tel.: 33 637 - 0, Frau Dunker

5€/Tandem und Termin

Ankündigung – Information

Marte Meo – Fachtag mit Maria Aarts Chancen und Perspektiven in der Unterstützung älterer Menschen

Dieser Fachtag richtet sich an alle, die alte Menschen privat oder beruflich betreuen und pflegen. Seit den siebziger Jahren studiert Maria Aarts anhand von Videoaufzeichnungen wie sich guter Kontakt und positive Anleitung auf die Entwicklung und Kooperationsbereitschaft von Menschen auswirken. Marte Meo heißt so viel wie „aus eigener Kraft“. Die Grundidee dabei ist es Menschen in ihren Fähigkeiten und ihrer Entwicklung zu stärken. Auf diesem Fachtag zeigt Maria Aarts anhand von Videoaufnahmen wie Sie vorhandene Fähigkeiten und den Unterstützungsbedarf alter Menschen erkennen, um sie mit einer klaren Schritt-für-Schritt-Anleitung in ihren alltäglichen Aktivitäten begleiten zu können. Die Marte Meo-Methode ist leicht verständlich und gibt praktische Informationen wie das tägliche Miteinander besser gelingt und herausforderndes Verhalten bei Menschen mit Demenz reduziert werden kann.

22. April 2020, Mittwoch, 16:00 – 17:00 Uhr

GOP Varieté-Theater Bremen

Am Weserterminal 4, 28217 Bremen

Anmeldung ist bis 15. Februar 2020 möglich.

Weitere Informationen erhalten Sie auf schriftliche Anfrage hier:

Bremer Heimstiftung

Stabsstelle Qualität

Am Hallacker 125, Vorsteherhaus

28327 Bremen

Oder schicken Sie eine E-Mail an folgende Adresse:

martemeo@bremer-heimstiftung.de

Dieser Fachtag ist kostenpflichtig.

Teilnahmegebühr 125 Euro

(inklusive Getränke, Lunch-Buffer, Kaffee und Kuchen)



Naturerfahrung

Grünes Erleben

Entdecken Sie bei den Veranstaltungen „Grünes Erleben“ die Natur mit allen Sinnen und erfahren Sie Wissenswertes über Pflanzen und Tiere. Mit einem Bollerwagen voller Grünem verzaubert die Natur-Führerin Birgitta Looden ihre Teilnehmer. Denn im Lauf der Jahreszeiten gibt es immer wieder Neues zu entdecken: Traditionelle Heilpflanzen, bezaubernde Wiesenblumen, duftende Kräuter und leckere Früchte. Die Natur bietet außerdem viele Anknüpfungspunkte für Geschichten, Legenden und Lieder.



Naturerfahrung

Frühlingserwachen

Das Grünen und Blühen beginnt jedes Jahr auf's Neue. Begrüßen Sie mit Birgitta Looden die Boten des Frühlings, schnuppern Sie Waldmeister und Veilchenduft. Erfahren Sie vom Zauber des Buschwindröschens und hören Sie von den alten Frühlingsbräuchen wie dem Tanz um den Maibaum.
*Birgitta Looden (Diplom-Biologin,
Natur-Führerin/Naturtherapeutin)*

22. April 2020, Mittwoch, 10:00 – 10:45 Uhr
Stiftungsresidenz Luisental, Brucknerstraße 15
Anmeldung erbeten unter Tel.: 36 02 - 140, Frau Krüger

22. April 2020, Mittwoch, 16:00 – 16:45 Uhr
Stiftungsdorf Hollergrund, Im Hollergrund 61
Anmeldung erbeten unter Tel.: 27 85 - 110, Frau Slopinski

23. April 2020, Donnerstag, 11:00 – 11:45 Uhr
Stadtteilhaus St. Remberti, Hoppenbank 2/3
Anmeldung erbeten unter Tel.: 23 82 - 140, Frau Breden

23. April 2020, Donnerstag, 16:00 – 16:45 Uhr
Stiftungsresidenz Riensberg,
Riekestraße 2, Hansekantor
Anmeldung erbeten unter Tel.: 23 86 - 148, Frau Ballé

5€/Tandem und Termin

Naturerfahrung

Sommerkräuter

Bunte Sommerblumen verführen zu guter Laune. Vieles was in der freien Natur grünt und blüht erfreut das Auge, entfaltet heilkräftige Wirkung und kann sogar gegessen werden. Hier erfahren Sie wofür oder wogegen manch wildes Kraut gewachsen ist. Kommen Sie, riechen Sie und kosten Sie!

*Birgitta Looden (Diplom-Biologin,
Natur-Führerin/Naturtherapeutin)*

10. Juni 2020, Mittwoch, 10:00 – 10:45 Uhr
Stiftungsresidenz Luisental, Brucknerstraße 15
Anmeldung erbeten unter Tel.: 23 82 - 140, Frau Breden

10. Juni 2020, Mittwoch, 16:00 – 16:45 Uhr
Stiftungsdorf Hollergrund, Im Hollergrund 61
Anmeldung erbeten unter Tel.: 27 85 - 140, Frau Schalburg

11. Juni 2020, Donnerstag, 11:00 – 11:45 Uhr
Stadtteilhaus St. Remberti, Hoppenbank 2/3
Anmeldung erbeten unter Tel.: 36 02 - 140, Frau Krüger

11. Juni 2020, Donnerstag, 16:00 – 16:45 Uhr
Stiftungsresidenz Riensberg,
Riekestraße 2, Hansekantor
Anmeldung erbeten unter Tel.: 23 86 - 148, Frau Ballé

5€/Tandem und Termin



Tiergestützte Begegnung **Mensch und Tier**

Die Tiere vom Begegnungshof der Stiftung „Bündnis Mensch & Tier“ sind von klein auf im Umgang mit Menschen geübt, lassen sich gern kraulen und verwöhnen. Die achtsamen Begegnungen von Mensch und Tier, die Cornelia Drees herbeiführt, machen Spaß und das Wissen um die Ausdrucksmöglichkeiten der Tiere bildet die Grundlage für eine erfolgreiche Kommunikation. Tiere fragen nicht nach Aussehen, Alter oder Können. Dafür wirken sie wohltuend und stärkend, sie regen an und geben ihre Zuwendung bedingungslos und gerne.

Cornelia Drees (Diplombiologin)

11. Februar 2020, Dienstag, 15:45 – 17:00 Uhr
Stiftungsresidenz Riensberg, Riekestraße 2, „Hansekontor“
Anmeldung erbeten unter Tel.: 23 86 - 148, Frau Ballé

15. Juni 2020, Montag, 10:00 – 11:30 Uhr
Stiftungsdorf Fichtenhof, Schönebecker Kirchweg 33
Anmeldung erbeten unter Tel.: 62 69 - 140, Frau Beer

5 Euro/Person und Termin

Begegnungswerkstatt

Selbsthilfegruppen für Angehörige von Menschen mit dementiellen Erkrankungen

Die Veränderung des Zusammenlebens und die Pflege eines Menschen, der an einer Demenz erkrankt ist, bedeuten fast immer auch eine hohe Belastung für die Angehörigen. Durch die Anforderungen der Begleitung des Kranken zu Hause oder im Heim bleibt oft wenig Zeit, sich um sich selbst zu kümmern und andere Interessen wahrzunehmen. In den Gesprächsgruppen können Angehörige auf Menschen treffen, die in einer ähnlichen Situation sind wie sie selbst, können sich austauschen, Kraft schöpfen, sich informieren und Beratung erhalten.

Die Teilnahme an den Gruppen ist gebührenfrei.

Information zu den verschiedenen Angehörigengruppen auch unter:

DIKS

Demenz Informations- und Koordinationsstelle,
Bahnhofstraße 32, 28195 Bremen

Tel.: 14 62 94 - 44 / -45 / -46

Internet: www.diks-bremen.de



Anti-Dementi: Angeleitete Selbsthilfegruppe für Menschen mit beginnender Demenz und deren Angehörige!

Die Diagnose „Demenz“ trifft hart. Sie zieht den Betroffenen den Boden unter den Füßen weg: In der angeleiteten Selbsthilfegruppe für Menschen mit Demenz und deren Angehörige treffen sich Bremer und Bremerinnen, die sich, nachdem sie die Diagnose Demenz erhalten haben, fragen: Was bedeutet die Diagnose für mich? Was kann ich selbst tun? Wie gehen mein Partner, die Kinder und meine Freunde damit um? Die Gruppe trifft sich einmal im Monat in lockerer, angenehmer Atmosphäre. Die Gruppenmitglieder handeln selbstbestimmt und geben sich die Spielregeln selbst. Neu ist, dass sich die Angehörigen im Nebenraum zur gleichen Zeit treffen und austauschen können. **Die Gruppe ist für neue Teilnehmer/innen offen und kostenlos.**

jeden 2. Mittwoch im Monat, 10:00 – 11:30 Uhr

bei der DIKS e.V., Bahnhofstr. 32
(Eingang über den Philosophenweg)

Anmeldung und mehr Information über die Help-Line, Montag bis Freitag 14:00 – 17:00 Uhr unter Tel.: 79 484 98 oder über E-Mail: helpline@sozialag.de

Angehörigengruppe – Neustadt des Caritasverbandes

Gabriele Kleine-Kuhlmann

jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 18:00 – 20:00 Uhr

Stadtteilzentrum St. Michael/Michael-Zimmer,
Kornstraße 371

Anmeldung erbeten unter Tel.: 87 34 10

Angehörigengruppe des Dienstleistungszentrums Obervieland der Paritätischen Gesellschaft für Soziale Dienste

Beate Brokmann

alle 14 Tage, donnerstags, 15:00 – 17:00 Uhr

Stadtteilhaus Kattenesch der Bremer Heimstiftung,
Alfred-Faust-Straße 115

Anmeldung erbeten unter Tel.: 84 02 - 500

Angehörigengruppe des Dienstleistungszentrums Huchting der Paritätischen Gesellschaft für Soziale Dienste

Bärbel Maruschewski

jeden 1. Donnerstag im Monat, 16:00 – 17:30 Uhr

Stadtteilhaus Huchting der Bremer Heimstiftung,
Tegeler Plate 23

Information unter Tel.: 58 20 11

Angehörigengruppe der Bremischen Schwesternschaft vom Roten Kreuz e.V.

Gunda Herzog

jeden 4. Donnerstag im Monat, um 11:00 Uhr

Schwesternschaft vom Roten Kreuz, St. Pauli-Deich 26

Anmeldung erbeten unter Tel.: 55 99 392
3€/Person / Termin inklusive Getränke



Angehörigengruppe im Stiftungsdorf Rablinghausen der Bremer Heimstiftung

Maren Maurer

jeden letzten Montag im Monat, 19:00 – 20:30 Uhr

Stiftungsdorf Rablinghausen,
Rablinghauser Landstraße 51 a – e

Anmeldung erbeten unter Tel.: 52 07 - 110,
Frau Drinnhaus

Angehörigengruppe St. Magnus der Bremer Heimstiftung

Dörte Fiedler

jeden 3. Dienstag im Monat, 15:00 – 17:00 Uhr

Stiftungsdorf Blumenkamp,
Billungstraße 21 – 23, Turmzimmer Erdgeschoß

Anmeldung erbeten unter Tel.: 62 68 108

Angehörigengruppe im Stiftungsdorf Rönnebeck der Bremer Heimstiftung

Christina Henicz

jeden letzten Dienstag im Monat, 16:00 – 17:30 Uhr

Stiftungsdorf Rönnebeck, Dillener Str. 69 – 71

Anmeldung erbeten unter Tel.: 60 94 - 140, Frau Blanquett

Angehörigengruppe Ost der AWO

Frau Franzen

jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat, 14:45 – 16:45 Uhr

AWO-Dienstleistungszentrum (Hanna-Harder-Haus),
Berliner Freiheit 9c

Anmeldung erbeten unter Tel.: 691 42 72

Angehörigengruppe für junge Menschen, deren Eltern oder Partner an einer Demenz erkrankt sind

Elisabeth Kammeyer

jeden 3. Dienstag im Monat, 19:30 – 21:00 Uhr

Haus im Viertel, Auf der Kuhlen 1b

Anmeldung erbeten unter Tel.: 33 49 0, Frau Halder

Angehörigengruppe Oase des Dienstleistungszentrums Hastedt (DRK-Kreisverband Bremen e.V.)

Frau Calas-Saibuma,

jeden 2. und 4. Montag im Monat, 15:00 – 17:00 Uhr

Bürgerhaus Weserterrassen e.V., Osterdeich 70b

Anmeldung erbeten unter Tel.: 43 670 - 48,
Frau Calas-Saibuma



Angehörigengruppe Gröpelingen der DIKS e.V. in Kooperation mit der AWO

Frau Arndt-Bosau

in der Regel jeden 1. und 3. Montag im Monat,
15:00 – 17:00 Uhr

Ella-Ehlers-Haus der AWO, Dockstraße 20

Anmeldung erbeten unter Tel.: 14 62 94 45

Angehörigengruppe der DIKS e.V. in Kooperation mit der AWO für türkisch-sprachige Angehörige

Ayse Gök

jeden 3. Donnerstag im Monat, 17:00 – 19:00 Uhr

AWO-Tagespflege, Dockstraße 20

Anmeldung erbeten unter Tel.: 01525 - 60 488 69

Informationen auf einen Blick...

KundenCentrum
der Bremer Heimstiftung
Marcusallee 39
28359 Bremen

Telefon: 0421/2434 - 0
E-Mail: info@bremer-heimstiftung.de
Internet: www.bremer-heimstiftung.de
>Termine> Aktiv mit Demenz

Paritätische Gesellschaft für
Soziale Dienste Bremen mbh
Internet: www.pgsd.de
Außer der Schleifmühle 55 – 61
28203 Bremen
Telefon: 0421/791 99 - 50
E-Mail: info@pgsd.de

DIKS e.V.
Demenz Informations- und Koordinationsstelle
Bahnhofstraße 32
28195 Bremen
Telefon: 0421/14 62 94 - 44 / -45 / -46
Internet: www.diks-bremen.de

„Help-Line“ das Telefon für pflegende Angehörige und
ältere Menschen bei der DIKS
Telefon: 0421/7948498
Montags bis Donnerstags 14:00 – 17:00 Uhr
Freitags 10:00 – 13:00 Uhr



www.wegweiser-demenz.de
Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend hat einen umfangreichen Wegweiser zum
Thema Demenz ins Internet gestellt.

*Die Bilder und Fotos in dieser Broschüre stammen aus
Veranstaltungen im Programm „Aktiv mit Demenz“.
Sie wurden von Kooperationspartner/innen, Fotograf/innen
und Kursteilnehmer/innen zur Verfügung gestellt.*

Bremer Sparer-Dank
Stiftung der Sparkasse Bremen

Am Brill 1 – 3
28195 Bremen

Internet: www.sparkasse-bremen.de

 **Bremer
Volkshochschule**

 **Die Sparkasse
Bremen**

DIKS
DEMENTZ INFORMATIONSS-
UND KOORDINATIONSTELLE

 **DER PARITÄTISCHE
BREMEN**

MUSEEN [**PAULA MODERSOHN-BECKER MUSEUM
LUDWIG ROSELJUS MUSEUM**]
BÖTTCHERSTRASSE