

Liebe Leser:innen!

Die letzten Christbäume sind aus den Wohnzimmern verschwunden und wir begrüßen Sie im neuen Jahr mit den allerbesten Wünschen!

Gespannt und erwartungsvoll blicken wir auf das beginnende 2025. Im neuen Gewand zeigt sich auf jeden Fall jetzt der Bremer Demenz Newsletter - und das zum 20jährigem Jubiläum: im Januar 2005 wurde von uns der erste Bremer Demenz Newsletter verschickt!

Und auch in diesem neuen Format bleiben wir natürlich dabei, für Sie aktuelle Informationen und sowohl neue als aber auch altbekannte Veranstaltungen zusammenzustellen.

Viel Spaß beim Lesen!

Ihr DIKS-Team

Inhalt

- [Video zur Selbsthilfegruppe "Anti Dementi"](#)
 - [Neue Selbsthilfegruppe in Bremen Nord](#)
 - [Wahlrecht bei Demenz](#)
 - [Podcast "Jung und dement - Der lange Weg zur Diagnose"](#)
 - [Die Bremer FTD- Angehörigengruppe kann zwei neue Teilnehmer:innen aufnehmen!](#)
 - [Fotoausstellung: da und doch nicht](#)
 - [Das Buch zum Projekt „Innere Stärke – Resilienz für pflegebedürftige Menschen mit und ohne Demenz“](#)
 - [Was gibt es Neues in der Pflegeversicherung?](#)
 - [Ausbildung zum/zur Validations®anwender/in](#)
 - [BARMER Kompaktseminar 2025 "Ich pflege – auch mich"](#)
 - [TECHNOSEUM: Museum am Bildschirm](#)
 - [„Weser-Salon Soziale Arbeit: Offene Altenhilfe in Bremen"](#)
 - [Vorankündigung: Stärkung im Alltag mit der Marte Meo Methode](#)
 - [Neuigkeiten von der Deutschen Alzheimer Gesellschaft \(DAzG\)](#)
 - [Veranstaltungen](#)
 - [Sie können unsere Arbeit unterstützen](#)
-

Selbsthilfe für Menschen mit Demenz: warum ist das so wichtig?

Eindrücklich beschreibt ein Teilnehmer aus einer unserer Selbsthilfegruppen für Menschen mit beginnender Demenz, warum er die Selbsthilfegruppe so wertvoll findet und welche positiven

Effekte er durch den Zusammenhalt in der Gruppe erlebt. Das Video ist auf unserer Website unter "Selbsthilfe" zu finden, hier finden Sie auch die Termine von allen unseren "Anti Dementi Selbsthilfe Gruppen".

Das Video konnten wir durch eine großzügige finanzieller Unterstützung der "Carl-Heinz und Hannelore Kniefstiftung" realisieren. Herzlichen Dank dafür an die Stiftung!

[Hier geht es zum Video](#)

Neue Selbsthilfegruppe für Menschen mit Demenz in Bremen Nord gestartet!

Anti-Dementi-Gruppe in Lesum nimmt noch neue Interessent:innen auf!

Die neue Selbsthilfegruppe „Antidementi“ in Bremen Nord bietet einen sicheren Raum für Menschen mit beginnender Demenz, um Erfahrungen auszutauschen, Verständnis zu finden und neue Perspektiven zu entdecken. Die Treffen finden in einer moderierten Gruppe regelmäßig einmal monatlich statt, sind kostenlos und offen für alle Betroffenen. Gleichzeitig können sich die Angehörigen in einem 2. Raum austauschen.

- Wann: jeden 3. Mittwoch im Monat von 14.30 16.00 Uhr
- Wo: St. Magnus (der genaue Treffpunkt, wird Ihnen bei der Anmeldung genannt!)

Die Demenz Informations- und Koordinationsstelle Bremen e.V. ist eine unabhängige Beratungsstelle für Menschen mit Demenz und deren An- und Zugehörigen. In Bremen Mitte leitet die Diks außerdem drei Selbsthilfegruppen, mit Bremen Nord ist nun eine weitere hinzugekommen. Bei Interesse nehmen Sie gerne telefonischen Kontakt mit uns auf: 0421 98 99 52 -99 oder -80!

Wahlrecht bei Demenz

Am 23. Februar 2025 sind Bundestagswahlen. Wichtige Antworten auf mögliche Fragen rund um das Wahlrecht bei Demenz finden Sie auf den Seiten der Deutschen Alzheimer Gesellschaft im Informationsblatt Nr. 20

[Hier geht es zu den Informationsblättern der DAzG](#)

"Jung und dement - Der lange Weg zur Diagnose"

Podcast aus der Reihe IQ - Wissenschaft und Forschung von Bayern2 zum Thema Frontotemporale Demenz

Frontotemporale Demenz ist selten - unter den jung an Demenz Erkrankten ist es neben Alzheimer allerdings die häufigste Form. Die Krankheit wird oft nicht erkannt, Betroffene jahrelang fehldiagnostiziert. Mit den Symptomen sind selbst Ärzte oft überfragt. Zur Diagnose ist es meist ein langer Weg - und doch erst der Anfang. Ein Podcast von Marisa Gierlinger. (Quelle: ARD Audiothek). Der Podcast ist in der ARD-Audiothek zu hören.

[Hier geht es zum Podcast](#)

Die Bremer FTD- Angehörigengruppe kann zwei neue Teilnehmer:innen aufnehmen!

Seit Oktober 2023 treffen sich einmal monatlich an einem Donnerstagabend von 17.30 Uhr bis 19.00 Uhr Angehörige von FTD-Betroffenen zum gegenseitigen Austausch in den Räumlichkeiten der Beratungsstelle DIKS e.V.. Die Gruppe ist auf max. 8 Teilnehmende ausgerichtet und wird von Stefanie Arndt-Bosau/DIKS e.V. begleitet. Bei Interesse (Voraussetzungen sind Wohnort in Bremen und die gesicherte FTD-Diagnose beim erkrankten Familienmitglied) melden Sie sich bitte tel. in der Beratungsstelle DIKS unter 0421 98 99 52 - 99.

3

da und doch nicht

Fotografien von Gitta Seiler in der Arbeitnehmerkammer

Gitta Seiler betrat den Mikrokosmos „Pflegeheim“, um die Bewohner:innen im Rahmen eines Wettbewerbs zu portraituren. Thema war der Humor im Pflegealltag. Dabei steht die Frage im Raum, was denn eigentlich Humor ist, wenn vieles doch eher unfreiwillig komisch wirkt. Zumal die Beteiligten – meist Menschen mit Demenz – in der jeweiligen Situation völlig losgelöst von unserer Einschätzung sinnhaften Handelns agieren.

Der Humor, der sich zeigt, wenn eine Frau ihren Teller ableckt und dabei verschmitzt in die Kamera lächelt, ist einvernehmlich. Das ist die Stärke von Seilers Fotos. Sie entstehen im Vertrauen – die Menschen, die fotografiert werden, dürfen sich zeigen und werden wertgeschätzt. Unmittelbar beim Betreten des Wohnbereichs war Seiler schon Teil betriebsamer Aktivitäten. Sie hielt Hände, begleitete zu Andachten und Dorffesten und tanzte im Sitzen. So kam es, dass sie intime Momente einfangen konnte. Der Arbeitsprozess legt offen, dass Leben und Kunst ineinanderfließen und authentische Bilder da entstehen, wo Wahrhaftigkeit herrscht. Dass ist das Schöne, die Poesie im Alltag.

Gitta Seiler studierte Fotografie bei Prof. Arno Fischer an der Fachhochschule Dortmund, am Muchina Institut in St. Petersburg/Russland und an der USP in São Paulo/Brasilien. Im Kehrer-Verlag sind zwei Bücher von ihr erschienen – „über mädchen“ und „Die Frau im gelben Gewand“. Sie wurde mehrfach ausgezeichnet und arbeitet als freiberufliche Fotografin. Die Ausstellung ist vom 23.1.-15.4.2025 in der Galerie im Foyer der Arbeitnehmerkammer Bremen in der Bürgerstraße 1 zu sehen. Die Ausstellungseröffnung ist am 23.1.2025 um 19 Uhr. In diesem Rahmen wird es auch einen Impulsvortrag von Stefanie Arndt-Bosau/DIKS e.V. geben.

Die Öffnungszeiten der Arbeitnehmerkammer sind:

Montag bis Donnerstag: 8 bis 18.30 Uhr* und Freitag: 8 bis 13 Uhr*

*Bitte kommen Sie spätestens eine halbe Stunde vor Ende der Öffnungszeiten.

Das Buch zum Projekt „Innere Stärke – Resilienz für pflegebedürftige Menschen mit und ohne Demenz“

„Es gibt auch in schwierigen Situationen Gesundheitspotenziale, die man stärken kann. Genau das ist bei diesem Projekt ganz besonders gut gelungen.“ Das sagte Dr. Svenja Jacobs auf der Buchpräsentation von „Innere Stärke – Resilienz für pflegebedürftige Menschen mit und ohne Demenz“, am 20. November 2024. In der Stadtteilbibliothek Vahr wurde hier der Abschluss und das Ergebnis eines dreijährigen Präventionsprojektes gewürdigt, das der Verband der Ersatzkassen im Namen und im Auftrag der Ersatzkassen gefördert hat.

4

Wenn eine Person alt wird, immer mehr Einschränkungen an sich erlebt, gar dementiell erkrankt, ist es für sie oft schwer, diese Veränderungen zu akzeptieren und trotzdem Zuversicht zu spüren. Wer aber mit seinem Schicksal hadert, dem hilft kein „Wird schon!“ Diese Erfahrung hatte auch Jürgen Weemeyer, Geschäftsführer der vacances Mobiler Sozial- und Pflegedienst GmbH, gemacht. Er überlegte, wie die Mitarbeiter:innen besser unterstützen können und damit auch die innere Stärke der alten Menschen fördern können. Im Gegensatz zu vielen üblichen Angeboten in der Pflege ging es hier weniger darum, Abbauprozesse aufzuhalten, sondern Mut, Kraft und Hilfe zu geben, mit diesen Abbauprozessen und dem daraus folgenden Leiden besser umzugehen. „Mit unseren Angeboten fördern wir Optimismus, Selbstfürsorge, Entspannung und Bewegung“, definiert Projektmitarbeiterin Ann-Kathrin Godt die verschiedenen Bereiche, in denen die Angebote unterteilt sind.

Für das liebevoll bebilderte Buch, das nun vorgestellt wurde, hat die Entspannungspädagogin typische Übungen aus verschiedenen Resilienzmethoden auf die sehr heterogene Zielgruppe heruntergebrochen und jeweils in drei Schwierigkeitsstufen unterteilt. Im Laufe des Projektes wurden alle Angebote sowohl in der Tagespflege als auch in der stationären Pflege und der offenen Seniorenarbeit ausprobiert, sind daher auch für alle Bereiche der Pflege möglich. Zudem hat Godt in dem Buch zahlreiche Tipps gesammelt, wie bestimmte Übungen zum Beispiel auch in der heimischen Umgebung umgesetzt werden können. An diesem Punkt setzt auch die Webseite an, die seit Dezember 2024 parallel zum Buch zur Verfügung steht. Das Buch kann außerdem kostenlos über den KellnerVerlag www.kellnerverlag.de/innere-staerke.html <www.kellnerverlag.de/innere-staerke.html> angefordert werden.

Hier geht es zur Website "Innere Stärke"

Was gibt es Neues in der Pflegeversicherung?

Anhebung der Pflegeleistungen und Anpassungen im Rahmen des Pflegeunterstützungs- und Entlastungsgesetzes (PUEG) ab 2025

Seit Januar 2025 gibt es eine Anhebung der Leistungen in der Pflegeversicherung im Rahmen des PUEG. Dabei werden alle Leistungsbeträge – sowohl im häuslichen, teilstationären als auch im vollstationären Bereich – um 4,5 Prozent erhöht. Auch der Entlastungsbetrag wurde von 125,- Euro auf 131,- Euro monatlich angehoben. Des Weiteren sind Anpassungen für die Jahresmitte vorgesehen. Ab Juli 2025 werden die Beiträge für Kurzzeit- und Verhinderungspflege zusammengelegt, sodass ein Gesamtbetrag von bis zu 3.539 Euro für eine flexiblere Nutzung zur Verfügung steht. Um die Leistungen der Kurzzeit- und Verhinderungspflege in Anspruch zu nehmen, werden außerdem die jeweiligen Voraussetzungen angeglichen.

Das PUEG wurde eingeführt, um pflegende Angehörige zu entlasten und die Unterstützung für Menschen mit Pflegebedarf zu verbessern. Seit Juli 2023 werden daher im Rahmen des PUEG schrittweise Veränderungen und Anpassungen umgesetzt.

[Hier gibt es mehr Informationen dazu](#)

5

Ausbildung zum/zur Validations®anwender/in nach Naomi Feil

Berufsbegleitende Fortbildung ab Februar 2025

Ein großes Problem bei der Arbeit mit desorientierten Hochbetagten ist, dass diese Menschen nur schwer zu verstehen sind und ihre Sicht- und Erlebensweise kaum nachzuvollziehen ist. Validieren heißt, den älteren Menschen dort aufzusuchen, wo er sich befindet, seine Realität zu respektieren, ihn in seinem Verhalten und seiner Persönlichkeit gelten zu lassen. Dies gibt ihm Sicherheit und Stärke und damit seine Würde zurück. Die Methode des Validierens vermindert den Stress von Betreuenden und Betreuten, vermittelt dem desorientierten alten Menschen Geborgenheit und hilft dem Pflegenden, die Person zu verstehen. In 5 Ausbildungsblöcken lernen die Teilnehmenden intensiv die vier Phasen der Aufarbeitung nach Feil kennen. Es werden die entsprechenden verbalen und non-verbalen Techniken, Prinzipien und Ziele der Validation sowie die Lebensstadientheorie von Erik Erikson vermittelt. Zwischen den Blöcken sollen die Teilnehmer/innen einen älteren Menschen in einer Phase der Aufarbeitung mindestens einmal pro Woche validieren und dieses dokumentieren. Im letzten Block erfolgt eine theoretische Prüfung (Fallstudie) und eine praktische Prüfung (Video oder live). Die Ausbildung dauert 10 Theorie-Tage. Die in den Theorieblöcken erarbeiteten Inhalte werden in den dazwischen liegenden Praxisphasen eingeübt. Die Teilnehmenden müssen darüber Dokumentationen erstellen. Abschluss: Die Teilnehmenden erhalten nach erfolgreicher Teilnahme und Prüfung das Zertifikat Validation®–Worker (VTI-Level 1). Aktuelle Termine: in Bremen ab Februar 2025

- Block I 08./09.02.2025

- Block II 05./06.04.2025
- Block III 12./13.07.2025
- Block IV 06./07.09.2025
- Block V 15./16.11.2025 (Prüfungsblock)

Unterrichtszeiten: Jeweils Samstag und Sonntag, (16 Std. pro Wochenende), Leitung: Heidrun Tegeler, Zertifizierte Validations®-Lehrerin nach Feil. Seminargebühr: 1.850,00 € pro Person für 10 Seminartage inkl. Beurteilung und Besprechung der Teilnehmer- dokumentation, Arbeitsunterlagen und Pausenerfrischungen. Prüfungsgebühr zusätzlich 280,00 €.
 Infomationen/Anmeldung: HeidrunTegeler (Validationsnetz Bremen) Validation- Master/VTI (in Kooperation mit einer Autorisierten Validations-Organisation), Tel. 0421 408 96 16 50 oder per Mail validation-tegeler@gmx.de .

BARMER Kompaktseminar 2025 "Ich pflege – auch mich"

Dieses Seminar bietet pflegenden Angehörigen die großartige Möglichkeit, sich Zeit für sich selbst zu nehmen, sich mit anderen pflegenden Angehörigen auszutauschen und wertvolle Impulse zur Selbstfürsorge zu erhalten – und das alles in einer entspannten und unterstützenden Umgebung.

6

Die Termine für Bad Sassendorf im Hotel „Schnitterhof“ lauten:

- 27. Februar bis 02. März 2025
- 17. bis 20. Juli 2025

Was erwartet die Teilnehmenden?

- Selbstpflegegruppen: Tägliche Gesprächsrunden mit psychologisch geschulten Fachkräften bieten Raum für Austausch und Unterstützung. Am dritten Tag besteht zusätzlich die Möglichkeit zu individuellen Einzelgesprächen.
- Workshops: Aus fünf spannenden Themenbereichen können die Teilnehmenden zwei Workshops auswählen, die ihnen am meisten am Herzen liegen.
- Vorträge: Auf Wunsch können die Teilnehmenden Vorträge zu wichtigen Themen wie Pflegeversicherung oder rechtliche Vorsorge besuchen.
- Freizeitangebote: Körperliche Entspannung kommt nicht zu kurz – in Bad Sassendorf bieten wir „Aqua-Fitness“ an. Zudem lädt der direkt am Hotel gelegene Kurpark zu malerischen Spaziergängen ein.

Die Teilnehmenden sind während des gesamten Seminars bestens versorgt und können in der erholsamen Atmosphäre des Hotels Kraft tanken und Neues lernen. Für die Unterkunft und Verpflegung im Hotel Schnitterhof fällt ein Eigenanteil von 267 Euro an. Die Seminarkosten selbst übernimmt die BARMER-Pflegekasse. Sie haben Fragen oder möchten gleich einen Platz reservieren? Melden Sie sich gerne unter der gebührenfreien Rufnummer Tel. 0800 333004 99 29 91. Anmeldungen sind ab sofort möglich!

TECHNOSEUM: Museum am Bildschirm

Die Führungen richten sich an Menschen mit Demenz und dienen der Aktivierung mit viel Alltagsbezug und haptischen Elementen. Sehen, hören, fühlen und riechen rufen Erinnerungen wach.

Wie geht das? In der Online-Führung werden Sie live durchs TECHNOSEUM geführt! Sie brauchen nur einen Bildschirm, Lautsprecher sowie ein Mikrofon und erhalten per Mail einen Link zu einer Webex-Sitzung. Das Museumspersonal tritt in einen Dialog mit den Zuschauenden, zeigt, erklärt und lädt auch zum Mitsingen ein. Es werden Einzelthemen und eine Reihe, die als regelmäßige Veranstaltung gebucht werden kann, angeboten:

- Großstadt vor 100 Jahren
- Drucken mit Lettern und Farbe
- 12 Objekte – 12 Online-Kurzführungen

Neugierig geworden? Vielleicht haben Sie noch Fragen oder wollen das Angebot einfach mal testen? Dann sind Sie als Betreuerinnen und Betreuer zu einer kostenlosen Online-Probeführung eingeladen!

7

22. Januar 2025

- 14.00 Uhr – Online-Führung „Großstadt vor 100 Jahren“
- 14.30 Uhr – Gemeinsamer Austausch bis etwa 15:00 Uhr

Schreiben Sie eine kurze E-Mail an buchungsservice@technoseum.de, und Sie erhalten den Zugangslink. Das Technoseum-Team freut sich auf Sie! Oder Sie kontaktieren den Buchungsservice unter 0621 4298-839. TECHNOSEUM Landesmuseum für Technik und Arbeit in Mannheim, Stiftung des öffentlichen Rechts, Museumsstr. 1, 68165 Mannheim



Hier gibt es mehr Informationen dazu

„Weser-Salon Soziale Arbeit: Offene Altenhilfe in Bremen“

Demografischer Wandel, „junge Alte“ und Senior:innen mit Migrationsgeschichte, Altersarmut, Einsamkeit und Hilfebedürftigkeit vor allem der Hochaltrigen – dies sind einige Beispiele für die aktuellen Handlungsfelder und Herausforderungen der offenen Altenhilfe. Wie zeigen sich diese Herausforderungen im professionellen Alltag der Bremer Begegnungszentren und Treffs? Wie gehen die Fachkräfte mit ihnen um? Welche Gestaltungsmöglichkeiten tun sich auf? Welche Handlungsbedarfe ergeben sich? Die Veranstaltung widmet sich diesen Fragen. Hierfür möchten wir Ihnen Forschungsergebnisse aus zwei regionalen Studien vorstellen und mit Ihnen diskutieren. Eine Veranstaltung der Hochschule Bremen, Fakultät 3 – Gesellschaftswissenschaften. Termin: Dienstag, 18.03.2025, von 9.30 – 12.15 Uhr. Ort: Am Brill 2-4, Kontakt: irena.medjedovic@hs-bremen.de

Hier gibt es dazu mehr Informationen

8

Vorankündigung: Stärkung im Alltag mit der Marte Meo Methode

Grundlagenseminar – dreitägige Veranstaltung ab April 2025

Die Pflege eines geliebten Menschen mit Demenz kann sowohl herausfordernd als auch erfüllend sein. Dieses Seminar richtet sich an pflegende Angehörige, die ihre Kommunikation und den Umgang mit dem Betroffenen verbessern möchten. Die Methode Marte Meo bietet eine wirksame Möglichkeit, alltägliche Pflegesituationen positiver und ressourcenorientierter zu gestalten. In diesem Seminar lernen die Teilnehmenden, wie sie mithilfe der Marte Meo-Methode die Bedürfnisse ihrer Angehörigen besser verstehen und eine unterstützende Atmosphäre schaffen können. Ziel ist es, positive Momente im Alltag zu erkennen und zu fördern, um die Lebensqualität für alle Beteiligten zu erhöhen. Termine der Fortbildung: 27. April, 18. Mai, 15. Juni 2025 (sonntags) jeweils von 10.00 bis 13.00 Uhr, die Leitung hat Sabine Grupe (Marte Meo Supervisorin). Die Marte Meo Fortbildung findet im FobiZe - Ihr Fortbildungszentrum, Westerstraße 35 statt. Veranstalter ist das Norddeutsche Marte Meo Institut (NMMI). Bitte verbindlich anmelden unter: Tel. 0421 626 74 03 bzw. per Mail: mail@nmmi.de. Die Kosten werden übernommen!

Neuigkeiten von der Deutschen Alzheimer Gesellschaft

Quelle/n: Newsletter 6/2024 vom 20.11.2024 und Pressemitteilung vom 20.01.2025:

Demenz-Podcast „Inkontinenz mit Demenz“

Inkontinenz ist für An- und Zugehörige oftmals ein bedrückendes Thema. Deshalb spricht Podcast-Autorin Christine Schön in dieser Folge darüber, angefangen bei den medizinischen Grundlagen, über die Möglichkeiten des Umgangs mit Inkontinenz, bis hin zur Vorstellung von einigen Hilfsmitteln. Das Kontinenztraining, zum Beispiel mit regelmäßigen Toilettengängen und Beckenbodentraining, das in der Tagespflege Hoffmannsgarten in Berlin angeboten wird, erläutert die verantwortliche Pflegefachkraft der Einrichtung.

Den Demenz-Podcast gibt die DALzG gemeinsam mit dem medhochzwei Verlag heraus. Außerdem wird der Podcast seit August 2024 von der Deutschen Postcode Lotterie finanziell gefördert. Sie finden den Demenz-Podcast auf allen gängigen Plattformen. Hörerinnen und Hörer können Themenvorschläge für weitere Folgen einreichen per E-Mail an info@deutsche-alzheimer.de.

Hier geht es zum Podcast

Neues Informationsblatt: Demenz und Sexualität

Sexualität ist ein wesentlicher Bestandteil unserer Identität und weit mehr als Lust und Fortpflanzung. Sie ist ein Grundbedürfnis, ein Menschenrecht. Mit zunehmendem Alter können sich sexuelle Wünsche und Bedürfnisse im Rahmen eines normalen Entwicklungsprozesses ändern. Bei einer Demenzerkrankung jedoch können diese Veränderungen durch den Abbau kognitiver Fähigkeiten und eine eingeschränkte Impulskontrolle intensiver oder ungewohnter ausfallen. Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft (DALzG) hat ein neues Informationsblatt veröffentlicht, das Angehörigen, Fachkräften und an Demenz erkrankten Menschen wertvolle Informationen zu einem oft tabuisierten Thema liefert.

Das Informationsblatt enthält konkrete und praxisnahe Empfehlungen, wie Angehörige einfühlsam und verständnisvoll mit sexuelle Bedürfnissen ihres an Demenz erkrankten Partners umgehen können, ohne dabei eigene Grenzen zu überschreiten. Denn sexuelle Selbstbestimmtheit hört weder im Alter auf, noch wird sie durch eine Erkrankung unwirksam. „Wir möchten das Bewusstsein für dieses Thema stärken und eine würdevolle Auseinandersetzung damit fördern. Die Wahrung der Intimsphäre und das Verständnis für veränderte Verhaltensweisen von Menschen mit Demenz sind essentiell für ihre Lebensqualität“, so Saskia Weiß von der Deutschen Alzheimer Gesellschaft. Das Informationsblatt Nr. 29 kann kostenlos auf der Seite der Deutschen Alzheimer Gesellschaft heruntergeladen werden.

Hier geht es zu den Informationsbättern der DALzG

VERANSTALTUNGEN

**immer dienstags von
10.00 – 11.30 Uhr
im Gemeindezentrum
Horn, Horner Heerstraße
28 (Horn-Lehe)**

**immer donnerstags von
10.00 – 11.30 Uhr
im Gemeindezentrum
Unser Lieben Frauen,
H.-H.-Meier-Allee 40 A
(Schwachhausen)**

Das Kulturatelier. Freiraum für Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen

Das Kulturatelier möchte Ihnen einen Ort anbieten, um Kunst und Kultur zu erleben und so Abstand zu einer meist sehr anstrengenden und stressigen Alltagssituation zu gewinnen. Gerade die Betreuung und Pflege eines Angehörigen mit einer demenziellen Erkrankung lässt oft wenig Zeit und Raum, sich in dieser Hinsicht auszuleben und zu entfalten. Wir möchten u. a. Singen & Musizieren, Musik hören & verstehen, Gedichte & Geschichten hören, die Umwelt auf Spaziergängen neu wahrnehmen und gemeinsame Erinnerungen schaffen. Daneben bleibt Zeit zum Austausch und Gespräch. Das Kulturatelier ermöglicht Ihnen Abstand zur Alltagssituation zu gewinnen, kreative und kulturelle Erlebnisse zu erfahren und gemeinsam Positives zu erleben. Das Angebot richtet sich an Menschen mit Demenz und deren pflegende Angehörige. Insbesondere den pflegenden Angehörigen möchte es ermöglichen, eine kulturelle Auszeit zu erleben. Mit Babette Ehlers, Dipl. Kirchenmusikerin, Kulturgeragogin. Die Angebote des Kulturateliers sind kostenlos. Sie werden gefördert von der Senatorin für Soziales, Jugend, Integration und Sport der Freien Hansestadt Bremen. Das Kulturatelier ist eine Kooperation mit den Kirchengemeinden Horn und Unser Lieben Frauen.

Zielgruppe: Menschen mit Demenz und deren pflegende Angehörige

Veranstalter: Fachstelle Alter der Brem. Evangelischen Kirche in Kooperation mit den Kirchengemeinden Horn und Unser Lieben Frauen.

Kosten: keine

Information/Anmeldung: Tel. 0160 / 97 70 14 29 oder per Mail an b.ehlers@kirche-bremen.de

**1x im Monat mittwochs
von 15.30 –16.30 Uhr
im Museen
Böttcherstraße, Paula
Modersohn-Becker-
Museum, Böttcherstraße
6 (Mitte)**

Kunsterlebnis: Guck mal! Museumsbesuch in der Böttcherstraße mit Christine Holzner-Rabe

Nach wissenschaftlichen Erkenntnissen wirken sich Kunsterlebnisse positiv auf unser Wohlbefinden aus, regen den Geist an und verbessern die Beziehung zwischen Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen oder Begleiter:innen. Bei dieser Veranstaltung bilden beide ein Tandem. Dieses besucht mit maximal vier weiteren Paaren die Museen Böttcherstraße. Hier führt die Kunstvermittlerin Christine Holzner-Rabe die Teilnehmer:innen zu ausgewählten Bildern oder Skulpturen und macht die Werke mit Hilfe mitgebrachter Requisiten sinnlich erfahrbar. Das weckt Erinnerungen und regt zum Gespräch an. Termine: 05.02., 05.03., 02.04.2025 und weitere. Bitte anmelden!

Zielgruppe: Menschen mit Demenz und ihre Begleiter:innen
Veranstalter: Bremer Heimstiftung und Stiftung Bremer-Sparer Dank (Stiftung der Sparkasse Bremen) im Rahmen der Initiative „Aktiv mit Demenz“
Information/Anmeldung: Tel. 0421 33 882-22 oder anmeldung@museen-boettcherstrasse.de
Kosten: 6,00 € pro Tandem

**1x im Monat mittwochs
von 15.30 – 17.00 Uhr
in der Bremer
Volkshochschule im
Bamberger-Haus,
Faulenstraße 69 (Mitte)**

Mach mit! Kreativwerkstatt in der Bremer Volkshochschule

Künstlerisch sein, den eigenen Ausdruck finden, sich beim Malen und Werken entspannen – das will die Kreativwerkstatt Menschen mit leichter oder mittelgradiger Demenz und ihren Angehörigen oder Begleiter:innen ermöglichen. Zusammen bilden sie ein Tandem. Die Teilnehmer:innen können sich von Vorlagen anregen lassen oder eigenen Impulsen folgen. Die Kursleiterinnen, Künstlerin Ulrike Schulte und Kulturvermittlerin Ute Duwensee, geben Anregungen und unterstützen. Die Gruppengröße kann fünf bis sechs Paare umfassen. Arbeitsmaterial wird kostenlos zur Verfügung gestellt. Termine: 15.01., 12.02., 12.03., 16.04.2025 und weitere. Bitte anmelden!

11

Zielgruppe: Menschen mit Demenz und ihre Begleiter:innen
Veranstalter: Bremer Heimstiftung und Stiftung Bremer-Sparer Dank (Stiftung der Sparkasse Bremen) im Rahmen der Initiative „Aktiv mit Demenz“
Information/Anmeldung: Tel. 0421 35 40 98, Ulrike Schulte
Kosten: 6,00 € pro Tandem

**am 3. Mittwoch eines
Monats
von 17.30 – 19.30 Uhr
Begegnungsstätte der
in der Ev. Luth. Kirchen-
gemeinde Hemelingen,
Christernstr. 1
(Hemelingen)**

Austauschtreffen der Demenzbotschafter:innen

Zielgruppe: Demenzbotschafter:innen
Veranstalter: Ev. Luth. Kirchengemeinde Hemelingen in Kooperation mit der „Alten Vielfalt für Menschen mit Demenz“
Informationen/Anmeldung: Frau Schüdde, Tel. 0421 45 11 16
Kosten: keine

**jeden 2. und 4. Freitag im
Monat von 9.30 – 11.00
Uhr
im Familienzentrum**

**Frühstück für pflegende Angehörige und ihre Lieben im
Familienzentrum Mobile**

Zielgruppe: Pflegende Angehörige und Menschen mit und ohne

**MOBILE
Mehrgenerationen-
haus, Hinter den Ellern 1
A (Hemelingen)**

Demenz
Veranstalter: Aufsuchende Altenarbeit/Hausbesuche Hemelingen
und Netzwerk Selbsthilfe
Informationen/Anmeldung: Frau Schüdde, Tel. 0421 45 11 16,
Herr Donk, Tel. 0421 70 45 81
Kosten: Kosten für das Frühstück

**am letzten Samstag in
den Monaten Januar,
Februar, März, Oktober
und November 2025
von 15.00 –17.00 Uhr
im Familien-und
Quartierszentrum Neue
Vahr
Nord, August-Bebel-Allee
284 (Vahr)**

Café Haltestelle
Neben Kaffee, Kuchen und Klönschnack gibt es wechselnd immer
ein zusätzliches Angebot (Musik, Spiel, Basteln, Singen,
Bewegung...). Angeleitet wird das Angebot von Frau Michaelis.

Zielgruppe: Menschen mit Demenz, Angehörige, Freunde und
Interessierte
Veranstalter: Familien-und Quartierszentrum Neue Vahr Nord
e.V.
Informationen/Anmeldung: Frau Michaelis, Tel. 0421 67 32 84 31
Kosten: Kosten für Kaffee und Kuchen

**ab 07.01.2024
07. + 21. 01., 04. + 18.
Februar, 04. + 18.03.2025
+ weitere Termine
im Stadtteilhaus OTe,
Ludwigshafener Str. 6
(Osterholz)**

Singen in Kleingruppen für Menschen mit Demenz
Gemeinsam mit an Demenz erkrankten Personen erarbeitet
Stefanie Golisch in Kleingruppen bis 5 Teilnehmer:innen Lieder,
die individuell auf die Teilnehmenden abgestimmt werden. In
einem geschützten Raum können so durch die Kraft der Musik
die Menschen gestärkt, angeregt und aktiviert werden. Es wird
fröhlich und lebhaft werden! Uhrzeit und Teilnahmemöglichkeit
bitte erfragen, da es sich um eine geschlossene Gruppe handelt!

Zielgruppe: Menschen mit Demenz und ihre Begleiter:innen
Veranstalter: Bremer Heimstiftung und Stiftung Bremer-Sparer
Dank (Stiftung der Sparkasse Bremen) im Rahmen der Initiative
„Aktiv mit Demenz“
Information/Anmeldung: 0421 69 61 250, Agnieszka Munck
Kosten: keine

**ab 07.01.2025
von 10.00 – 11.30 Uhr
im Stiftungsdorf
Blumenkamp,
Billungstraße 21 (Lesum)**

ab 09.01.2025

**Kursangebot: Musik & Bewegung für Menschen mit Demenz
und Ihre Angehörigen**
Altbekannte Melodien wiederentdecken, sich an früher erinnern,
neue Rhythmen kennenlernen, eine Stunde lang bewusst und
aktiv Musik erleben: Bei diesem Kurs vom Musikpädagogen Matti
Langner wird gesungen, gemeinsam musiziert und sich mal

**von 10.30 – 11.30 Uhr
in der Stiftungsresidenz
Marcusallee,
Marcusallee 39 (Horn-
Lehe)**

gymnastisch, mal tänzerisch im Sitzen bewegt. Abgerundet wird dies mit kurzen Gesprächseinheiten, Gedichten, Biografiearbeit und Gedächtnistraining. Frei von Erfolgsdruck werden die Teilnehmenden eingeladen mitzumachen, können aber auch einfach nur zuhören. Bitte anmelden!

**ab 16.01.2025
von 14.45 – 15.45 Uhr
in der Stiftungsresidenz
Landhaus Horn,
Schwachhauser Heerstr.
264 (Horn-Lehe)**

Zielgruppe: Menschen mit Demenz und ihre Begleiter:innen
Veranstalter: Bremer Heimstiftung und Stiftung Bremer-Sparer Dank (Stiftung der Sparkasse Bremen) im Rahmen der Initiative „Aktiv mit Demenz“
Kosten: keine

**ab 05.03.2025
von 14.45 – 15.45 Uhr
im Stiftungsdorf
Arberger Mühle, in den
Räumen der Tagespflege,
Vor dem Esch 7
(Arbergen)**

Informationen und Anmeldungen über:
Kurs im Stiftungsdorf Blumenkamp: Tel. 0421 62 68 140, Sascha Moritz
Kurs in der Stiftungsresidenz Marcusallee: Tel. 0421 23 85 640, Annette Jarkuschewitz
Kurs in der Stiftungsresidenz Landhaus Horn: Tel. 0421 24 68 170, Marlies Hichri
Kurs im Stiftungsdorf Arberger Mühle: Tel. 0421 69 69 59 99, Sabine Bonjer

**17.01.2025
um 10.30 Uhr
im Stiftungsdorf
Osterholz, Ellener
Dorfstr. 3 (Osterholz)**

**Konzert: Trompete und Posaune für Menschen mit Demenz,
ihre Angehörigen, Freunde und Nachbarn**

Zum Neujahrsempfang spielt das Bläserensemble „Uns' Tied“ schwungvolle Melodien aus „ihrer Zeit“. Die Musiker haben Spaß daran, ihren Zuhörer:innen musikalisch eine Freude zu bereiten. Gespielt werden Volks- und Seemannslieder, alte Schlager sowie Evergreens, die jeder kennt und mitsingen kann. Texte zu allen Musiktiteln werden mitgebracht. Bitte anmelden!

Zielgruppe: Menschen mit Demenz und ihre Begleiter:innen
Veranstalter: Bremer Heimstiftung und Stiftung Bremer-Sparer Dank (Stiftung der Sparkasse Bremen) im Rahmen der Initiative „Aktiv mit Demenz“
Information/Anmeldung: Tel. 0421 42 88 140, Heike Dörfel
Kosten: keine

**immer jeweils
von 9.00 – 12.15 Uhr

30.01.2025
in der Kulle e.V.,
Hindenburg Str.16/Ecke
Im Pohl (Lesum)**

Orientierungskurs: „Was tun bei Pflegebedürftigkeit?“

EDERA bietet in Kooperation mit den Pflegekassen weitere Pflegekurse in Bremen an: www.edera-pflegekurse.de. Die Teilnahme ist kostenlos und wird bestätigt. Bei allen Treffen gibt

07.02.2025

**im Bürgerhaus
Hemelingen e.V.,
Godehardstr. 4
(Hemelingen)**

es eine Pause von 15 Minuten innerhalb der Kurszeit. Für die Teilnahme ist eine Anmeldung erforderlich!

03.03.2025

**in der Kulle e.V.,
Hindenburg Str.16/Ecke
Im Pohl (Lesum)**

Zielgruppe: Menschen mit einer Pflegebedürftigkeit, pflegende Angehörige und ehrenamtlich Interessierte

Veranstalter: EDERA Pflegekurse Ayse Özalp

Informationen/Anmeldung: Tel. 0421 161 660 65 oder

info@edera-pflegekurse.de

Kosten: keine

03.04.2025

**in der Kulle e.V.,
Hindenburg Str.16/Ecke
Im Pohl (Lesum)**

30.01.2025

**um 15:30 Uhr
in der Stiftungsresidenz
Ichon-Park,
Oberneulander Landstr.
70 (Oberneuland)
Information/Anmeldung:
0421 25 77 150, Kerstin
Luttmann**

**Darf ich bitten?“ - ein interaktives Tanztheaterstück für
Menschen mit und ohne Demenz**

Hände begegnen sich, beginnen zu tanzen, bekannte Melodien wecken Erinnerungen und laden zum Mitsingen ein. Inspiriert von Begegnungen im Stiftungsdorf Rablinghausen haben die zwei TänzerInnen Jennifer Schecker und Tim Gerhards ein besonderes Tanztheaterstück geschaffen. Individuelle Tanzdialoge und gemeinsames Bewegen verschmelzen zu einem lebendigen Miteinander. Tanz sehen. Tanz fühlen. Tanz erleben. Bitte anmelden!

12.02.2025

**um 10.00 Uhr
in der Stiftungsresidenz
St. Ilsabeen, Billungstr.
31-33 (Lesum)
Information/Anmeldung:
0421 62 64 140, Ruth-
Margarete Kupka**

Zielgruppe: Menschen mit Demenz und ihre Begleiter:innen
Veranstalter: Bremer Heimstiftung und Stiftung Bremer-Sparer Dank (Stiftung der Sparkasse Bremen) im Rahmen der Initiative „Aktiv mit Demenz“

Information/Anmeldung: s. links

Kosten: keine

31.01.2025

**um 16.00 Uhr
im
Mehrgenerationenhaus
Bremen-Schweizer
Viertel, Graubündener
Str. 10 (Osterholz)**

**Gitarrenkonzerte zum Zuhören und Mitsingen – für Menschen
mit Demenz, Ihre Angehörigen, Freunde und Nachbarn**

Eine Zeitreise durch verschiedene musikalische Epochen, mit vielen bekannten und einigen neuen Melodien: Matti Langner präsentiert eine abwechslungsreiche Auswahl seines Repertoires auf der Klassischen Gitarre. Gespielt werden Werke von der Renaissance bis zur Romantik, internationale Folklore wie Flamenco, Tango und Bossa Nova, sowie instrumentale Arrangements von bekannten Volksliedern und Evergreens. Im

28.02.2025

**um 16.00 Uhr
in der Stiftungsresidenz
Riensberg, Riekestr. 2
(Horn-Lehe)**

**21.03.2025
um 15.00 Uhr
im Stadtteilhaus
Kattenturm, Robert-
Koch-Str. 70
(Kattenturm)**

**11.04.2025
um 16.00 Uhr**
Stiftungsdorf Osterholz,
Ellener Dorfstr. 3
(Osterholz)
Information/Anmeldung:
0421 42 88 140, Heike
Dörfel

späteren Verlauf des Konzertes werden die Teilnehmenden herzlich eingeladen, mitzusingen. Bitte anmelden!

Zielgruppe: Menschen mit Demenz und ihre Begleiter:innen
Veranstalter: Bremer Heimstiftung und Stiftung Bremer-Sparer Dank (Stiftung der Sparkasse Bremen) im Rahmen der Initiative „Aktiv mit Demenz“
Kosten: keine

Informationen und Anmeldung:
im Mehrgenerationenhaus Bremen-Schweizer Viertel: 0421 69 61 250, Agnieszka Munck
in der Stiftungsresidenz Riensberg: 0421 23 86 148, Christine Ballé
im Stadtteilhaus Kattenturm: 0421 56 34 23 98, Marc Zieger
im Stiftungsdorf Osterholz: 0421 42 88 140, Heike Dörfel

**ab 03.02.2025
von 16.00 - 17.00 Uhr
im Stiftungsdorf
Hollergund, Im
Hollergund 61 (Horn-
Lehe)**

**ab 05.02.2025
von 15.00 - 16.00 Uhr
Stiftungsresidenz
Luisental,
Brucknerstraße 15 (Horn-
Lehe)**

**ab 11.02.2025
von 16.00 - 17.00 Uhr
Stiftungsdorf
Rablinghausen,
Rablinghauser
Landstraße 51 e
(Rablinghausen)**

Kursangebote: Musik und Bewegung für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

„Wo man singt, da lass dich nieder...“: Musik begleitet uns durch das ganze Leben und gehört zu unserem Alltag. Besonders ältere Menschen können auf einen reichen Schatz an Liedern zurückgreifen. Die musikalischen Erfahrungen aus Kindheit und Jugend erweisen sich als „resistent“ gegen das Vergessen. Bekannte Melodien sprechen unmittelbar Emotionen an und wecken Erinnerungen. Dieser Kurs von Amelie Krüger lädt Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen zum gemeinsamen Singen und Musizieren, zu Tanz und Bewegung ein.

Zielgruppe: Menschen mit Demenz und ihre Begleiter:innen
Veranstalter: Bremer Heimstiftung und Stiftung Bremer-Sparer Dank (Stiftung der Sparkasse Bremen) im Rahmen der Initiative „Aktiv mit Demenz“
Kosten: keine

Information und Anmeldung:
im Stiftungsdorf Hollergund: 0421 27 85 111, Birgit Schalburg
in der Stiftungsresidenz Luisental: 0421 23 82 140, Elena Leopold
im Stiftungsdorf Rablinghausen: 0421 52 07 111, Zinaida Tsentner

**ab 04.02.2025
von 15.00 – 16.00 Uhr
im Haus in der Neustadt
– Gemeindezentrum Zion
(Gerechtigkeitsraum)
Kornstr. 31 (Neustadt)**

**ab 04.02.2025
von 17.30 – 18.30 Uhr
im Stiftungsdorf Walle,
Karl-Peters-Straße 76
(Walle)**

Kursangebote: Yoga auf dem Stuhl

Yoga im Sitzen ist auch für Menschen mit Demenz möglich! Einfache, sanfte Bewegungen auf dem Stuhl sind ideal für Späteinsteiger. Die Übungen von Birgitta Looden, Lehrerin für Senioren-Yoga, verbessern die Balance, Beweglichkeit und Kraft der Kursteilnehmer:innen. Meditationen und Tiefenentspannung, zu der sie ebenfalls anregt, lassen innere Ruhe, Gelassenheit und Freude am Leben wachsen. Mit Birgitta Looden (Yoga- und Reiki-Lehrerin, Diplom-Biologin). Bitte anmelden!

Zielgruppe: Menschen mit Demenz und ihre Begleiter:innen
Veranstalter: Bremer Heimstiftung und Stiftung Bremer-Sparer Dank (Stiftung der Sparkasse Bremen) im Rahmen der Initiative „Aktiv mit Demenz“
Kosten: keine

Information und Anmeldung:
im Haus in der Neustadt : 0421 24 45 110, Susanne Helmke oder 0421 70 22 05,
birgitta.looden@gmx.de
im Stiftungsdorf Walle: 0421 33 63 70, Jutta Dunker oder 0421 70 22 05, Birgitta Looden (Yoga- und Reiki-Lehrerin, Diplom-Biologin)
birgitta.looden@gmx.de

**05.02., 12.02. +
19.02.2025
von 9.00 – 12.15 Uhr
im AMeB e.V., Am Siek
43 (Osterholz)**

**04.03, 11.03. +
18.03.2025
von 9.00 - 12.15 Uhr
im Bürgerhaus
Gemeinschafts-
zentrum Obervieland,
Alfred-Faust-Str. 4
(Kattenturm)**

Basispflegekurs I - Pflegegrundwissen

3teiliger Pflegekurs an verschiedenen Veranstaltungsorten. EDERA bietet in Kooperation mit den Pflegekassen weitere Pflegekurse in Bremen an: www.edera-pflegekurse.de. Die Teilnahme ist kostenlos und wird bestätigt. Bei jedem Termin gibt es ca. 15 Minuten Pause. Für die Teilnahme ist eine Anmeldung erforderlich!

Zielgruppe: Menschen mit einer Pflegebedürftigkeit, pflegende Angehörige und ehrenamtlich Interessierte
Veranstalter: EDERA Pflegekurse Ayse Özalp
Informationen/Anmeldung: Tel. 0421 161 660 65 oder info@edera-pflegekurse.de
Kosten: keine

**ab 05.02.2025
von 10.00 – 11.30 Uhr
im Stiftungsdorf Borgfeld**

Mach mit! Kreativangebote für Menschen mit Demenz

An fünf Terminen werden die Teilnehmer:innen angeregt, kreativ zu werden. Unterstützt von der Kursleiterin, Künstlerin und

**(Tagespflege
Jacobsstube), Daniel-
Jacobs-Allee 1 (Borgfeld)**

**ab 12.02.2025
von 10.00 – 11.30 Uhr
in der Stiftungsresidenz
Landhaus Horn,
Schwachhauser Heerstr.
264 (Horn-Lehe)**

Kulturvermittlerin Ulrike Schulte, erstellen sie kleine eigene Kunstwerke und können dabei mit Farben und Formen experimentieren. Das Angebot richtet sich an Gäste der Tagespflege in der Stiftungsresidenz Landhaus Horn, an Gäste der Tagespflege und Bewohner:innen der Pflegewohngemeinschaft im Stiftungsdorf Borgfeld sowie an Freunde und Nachbarn der Häuser. Bitte anmelden!

Zielgruppe: Menschen mit Demenz und ihre Begleiter:innen
Veranstalter: Bremer Heimstiftung und Stiftung Bremer-Sparer Dank (Stiftung der Sparkasse Bremen) im Rahmen der Initiative „Aktiv mit Demenz“
Kosten: keine

Information und Anmeldung:
im Stiftungsdorf Borgfeld: 0421 69 62 46 96, Birgit Nowak
in der Stiftungsresidenz Landhaus Horn: 0421 24 68 170, Marlies Hichri

**jeweils immer
von 9.00 - 12.15 Uhr**

**06.02., 13.02. +
20.02.2025
in der Kulle e.V.,
Hindenburg Str.16/ Ecke
Im Pohl (Lesum)**

**11.02., 18.02. +
25.02.2025
Bürgerhaus
Gemeinschafts-
zentrum Obervieland
e.V.,
Alfred-Faust-Straße 4
(Kattenturm)**

**21.03., 28.03.,
04.04.2025
im Bürgerhaus
Hemelingen,
Godehardstr. 4
(Hemelingen)**

Alles um das Thema Demenz – Pflege bei Demenz

3teiliger Pflegekurs. EDERA bietet in Kooperation mit den Pflegekassen weitere Pflegekurse in Bremen an: www.edera-pflegekurse.de. Die Teilnahme ist kostenlos und wird bestätigt. Bei jedem Treffen gibt es 15 Minuten Pause. Für die Teilnahme ist eine Anmeldung erforderlich!

Zielgruppe: Menschen mit einer Pflegebedürftigkeit, pflegende Angehörige und ehrenamtlich Interessierte
Veranstalter: EDERA Pflegekurse Ayse Özalp
Informationen/Anmeldung: Tel.: 0421 161 660 65 oder info@edera-pflegekurse.de
Kosten: keine

**07.02.2025
um 10.00 Uhr**

**Theater aus der Truhe: Ein kurzes (Marionetten-) Theaterstück
für Menschen mit Demenz, ihre Angehörigen, Freunde und**

**Stiftungsdorf Borgfeld,
Daniel-Jacobs-Allee 1
(Borgfeld)**

**jeweils 10.02.2025
um 11.00 Uhr
Mehrgenerationen- haus
Bremen-Schweizer
Viertel, Graubündener
Str. 10 (Osterholz)**

**um 15.00 Uhr
Stadtteilhaus Huchting,
Tegeler Plate 23
(Huchting)**

**um 15.30 Uhr
Stadtteilhaus OTe,
Ludwigshafener Str. 6
(Osterholz)**

**jeweils 11.02.2025
um 11.00 Uhr
Stiftungsresidenz
Marcusallee,
Marcusallee 39 (Horn-
Lehe)**

**um 15.30 Uhr
Stiftungsresidenz
Luisental, Brucknerstr. 15
(Horn-Lehe)**

**12.02.2025
um 10.30 Uhr
Stiftungsresidenz Ichon-
Park, Oberneulander
Landstr. 70
(Oberneuland)**

**jeweils 13.02.2025
um 11.00 Uhr
Stadtteilhaus Blockdiek,
Mülheimer Str. 1-3
(Blockdiek)**

**um 15.30 Uhr
Stadtteilhaus St.
Remberti, Hoppenbank
2/3 (Mitte)**

**14.02.2025
um 10.00 Uhr**

Nachbarn

Das Theater aus der Truhe bietet ein halbstündiges Programm mit Wilhelm Buschs Klassiker "Max und Moritz", hautnahe Kontakt zu den kleinen Stars und bekannten Liedern zum Mitsingen oder Schwärmen. Die bundesweit tätige Bühne ist speziell für die kulturelle Betreuung in der Pflege entwickelt worden und spielt jährlich in 250 Einrichtungen. Bitte anmelden!

Zielgruppe: Menschen mit Demenz und ihre Begleiter:innen
Veranstalter: Bremer Heimstiftung und Stiftung Bremer-Sparer Dank (Stiftung der Sparkasse Bremen) im Rahmen der Initiative „Aktiv mit Demenz“
Kosten: keine

Information und Anmeldung:
im Stiftungsdorf Borgfeld: 0421 69 62 46 96, Birgit Nowak
im Stadtteilhaus Huchting: 0421 57 22 140, Tanja Eckert
im Mehrgenerationenhaus Bremen-Schweizer Viertel: 0421 69 61 250, Agnieszka Munck
im Stadtteilhaus OTe: 0421 69 61 250, Agnieszka Munck
in der Stiftungsresidenz Marcusallee: 0421 23 85 640 Annette Jarkuschewitz
in der Stiftungsresidenz Luisental: 0421 23 82 140, Elena Leopold
in der Stiftungsresidenz Ichon-Park: 0421 25 77 150, Kerstin Luttmann
im Stadtteilhaus Blockdiek: 0421 43 79 088, Celina Gräf
im Stadtteilhaus St. Remberti: 0421 36 02 140, Amelie Krüger
in der Stiftungsresidenz Riensberg: 0421 23 86 148, Christine Ballé

10.02.2025
von 18.00 - 19.00 Uhr
online per zoom

Wie gestalte ich mein Testament? Bereitstellung von Basisinformationen für Interessenten zum Schreiben Ihres Testaments. Online Veranstaltung der DALzG

Haben Sie sich schon einmal Gedanken darüber gemacht, wie Sie im Krankheitsfall für sich vorsorgen können? Möchten Sie festlegen, wer Sie und Ihre Wünsche vertritt, sollten Sie dazu einmal nicht mehr in der Lage sein? Stellen Sie sicher, dass Ihr Nachlass ganz in Ihrem Sinne umgesetzt wird.

Die DALzG lädt ein, sich dazu fachliche Anregungen zu holen. In Zusammenarbeit mit Ulf Schöneberg-Wessel, Fachanwalt für Erbrecht, stellen Ihnen die DALzG Basisinformationen zum Schreiben Ihres Testaments vor, die Ihnen helfen, die nächsten Schritte zu gehen. Sie können Ihre Fragen direkt während der Veranstaltung im Chat stellen. Falls Ihnen die Termine zeitlich nicht passen, Sie aber gern direkt mit uns über diese Themen sprechen möchten, kann ein Telefongespräch mit der DALzG vereinbart werden. Anmeldung unter: silvia.starz@deutsche-alzheimer.de. Sie bekommen den Link nach Ihrer Anmeldung per E-Mail zugesandt. Kosten: keine!

Weitere Informaionen:

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz
Silvia Starz/Spenden, Zustiftungen und Nachlässe
Tel: 030-259 37 95 0 www.deutsche-alzheimer.de

19

10.02.2025
um 10.00 Uhr
im Stiftungsdorf
Fichtenhof,
Schönebecker Kirchweg
33 (Schönebeck)

Spiel mit Clowns - für Menschen mit Demenz, ihre Angehörigen, Freunde und Nachbarn

Das Clownsduo Kurt und Wilma, Violine und Günter sowie das Duo Frix und Hugo, gehören allesamt zum Team der Bremer Klinikclowns. Immer im Duo unterwegs begegnen sie ihrem Publikum unvoreingenommen sowie mit viel Humor und bringen es mit Situationskomik zum Lachen. In entspannter Atmosphäre entstehen spontane, spielerische Kontakte sowie lustige und berührende Augenblicke. Bitte anmelden!

05.03.2025
um 16.00 Uhr
in der Stiftungsresidenz
Riensberg, Riekestr. 2
(Horn-Lehe)

06.03.2015
um 10.00 Uhr
in der Stiftungsresidenz

Zielgruppe: Menschen mit Demenz und ihre Begleiter:innen
Veranstalter: Bremer Heimstiftung und Stiftung Bremer-Sparer Dank (Stiftung der Sparkasse Bremen) im Rahmen der Initiative „Aktiv mit Demenz“

**Luisental, Brucknerstr. 15
(Horn-Lehe)**

Information/Anmeldung: s. links
Kosten: keine

Information und Anmeldung:
im Stiftungsdorf Fichtenhof: Tel. 0421 62 69 140, Sabine Gätjen
in der Stiftungsresidenz Riensberg: Tel. 0421 23 86 148, Christine Ballé
in der Stiftungsresidenz Luisental: 0421 23 82 140, Elena Leopold

**14.02., 21.02. +
28.02.2025
von 9.00 - 12.15 Uhr
im Bürgerhaus
Hemelingen e.V.,
Godehardstr. 4
(Hemelingen)**

Umgang mit Sterben und Tod – Pflege von Schwerstkranken und Sterbenden

3teiliger Pflegekurs an verschiedenen Veranstaltungsorten. EDERA bietet in Kooperation mit den Pflegekassen weitere Pflegekurse in Bremen an: www.edera-pflegekurse.de. Die Teilnahme ist kostenlos und wird bestätigt. Für die Teilnahme ist eine Anmeldung erforderlich!

**10.03., 17.03. +
24.03.2025
von 9.00 - 12.15 Uhr
in der Kulle e.V.,
Hindenburg Str.16/Ecke
Im Pohl (Lesum)**

Zielgruppe: Menschen mit einer Pflegebedürftigkeit, pflegende Angehörige und ehrenamtlich Interessierte
Veranstalter: EDERA Pflegekurse Ayse Özalp
Informationen/Anmeldung: Tel.: 0421 161 660 65 oder info@edera-pflegekurse.de
Kosten: keine

**ab 14.02.2025
von 10.00 – 12.00 Uhr
im Stiftungsdorf
Rönnebeck, Dillener Str.
69-71 (Blumenthal)**

Kursangebot: Musik und Bewegung für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

In dieser Musikstunde von Diplommusikpädagoge Daniel Mütze stehen Freude und Spaß an der gemeinsamen Aktion im Vordergrund: Zusammen werden bekannte, aber auch neue Lieder gesungen und Musik gehört, die Erinnerungen an fast vergessene Stars aus früheren Zeiten weckt. Außerdem stehen Sitztänze auf dem Programm, die den Körper aktivieren. Die Teilnehmer:innen sind aufgefordert, durch Klatschen und Stampfen oder Schunkeln den Rhythmus von Musik zu erleben und können mitgebrachte Instrumente wie Rasseln oder Trommeln ausprobieren. Zwischendurch bleibt Zeit für Gespräche. Bitte anmelden!

Zielgruppe: Menschen mit Demenz und ihre Begleiter:innen
Veranstalter: Bremer Heimstiftung und Stiftung Bremer-Sparer Dank (Stiftung der Sparkasse Bremen) im Rahmen der Initiative „Aktiv mit Demenz“
Information/Anmeldung: 0421 60 94 111, Frau Karacam
Kosten: keine

**ab 14.02.2024
um 15.30 Uhr im
in der Stiftungsresidenz
Riensberg, Riekestr. 2
(Horn-Lehe)**

**ab 26.02.2024
um 16.00 Uhr im
im Stadtteilhaus St.
Remberti,
Hoppenbank 2/3 (Mitte)**

**Yoga für Menschen mit Demenz – Ganzheitliche Unterstützung
für Körper und Geist**

Yoga bietet eine wunderbare Möglichkeit, Menschen mit Demenz ganzheitlich zu unterstützen. Durch sanfte Bewegungen, Atemübungen und Achtsamkeit fördert Yoga nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern stärkt auch das emotionale Wohlbefinden. Die langsamen, gezielten Übungen helfen, die Gelenkigkeit zu verbessern und den Muskelaufbau zu unterstützen, was die Mobilität im Alltag erleichtert. Gleichzeitig fördert die bewusste Atmung die Körperwahrnehmung und schafft Momente der Ruhe und Klarheit. Yoga hat zudem positive Auswirkungen auf die kognitive Gesundheit. Übungen, die Konzentration und Koordination erfordern, können die geistige Aktivität stimulieren und den Geist beleben. Darüber hinaus wirkt Yoga der Einsamkeit entgegen, indem es Menschen verbindet und ein Gefühl von Gemeinschaft schafft. In einer Atmosphäre der Fürsorglichkeit bietet Yoga nicht nur Bewegung, sondern auch Raum für Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung – ein Geschenk!!! Mit Radhika Rai-Holzapfel. Bitte anmelden!

Zielgruppe: Menschen mit Demenz und ihre Begleiter:innen
Veranstalter: Bremer Heimstiftung und Stiftung Bremer-Sparer Dank (Stiftung der Sparkasse Bremen) im Rahmen der Initiative „Aktiv mit Demenz“
Kosten: bitte erfragen!

Anmeldung und Information:
in der Stiftungsresidenz Riensberg: 0421 23 86 148 Christine Ballé
im Stadtteilhaus St. Remberti: 0421 36 02 140 Amelie Krüger

21

**13.03., 20.03. +
27.03.2025
von 9.00 – 12.15 Uhr
in der Kulle e.V.,
Hindenburg Str.16/Ecke
Im Pohl (Lesum)**

Basispflegekurs I - Pflegegrundwissen

3teiliger Pflegekurs EDERA bietet in Kooperation mit den Pflegekassen weitere Pflegekurse in Bremen an: www.edera-pflegekurse.de. Die Teilnahme ist kostenlos und wird bestätigt. Für die Teilnahme ist eine Anmeldung erforderlich!

Zielgruppe: Menschen mit einer Pflegebedürftigkeit, pflegende Angehörige und ehrenamtlich Interessierte
Veranstalter: EDERA Pflegekurse Ayse Özalp
Informationen/Anmeldung: Tel. 0421 161 660 65 oder info@edera-pflegekurse.de
Kosten: keine

**18.03.2025
von 15.00 – 16.30 Uhr
im Stiftungsdorf
Arberger Mühle, Vor
dem Esch 7 (Arbergen)**

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 (Quelle: European Working Group of People with Dementia 2017). Für Betroffene sind familiäre und soziale Beziehungen und die Möglichkeit, aktiv zu sein, zudem von zentraler Bedeutung. Außenstehende und Familien wissen oft jedoch nicht, was ein Mensch mit Demenz erlebt und wie sie sich ihm gegenüber verhalten sollen. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Auswirkungen die Erkrankung auf beide Seiten hat. Was hilft gegen die Scham und die Verzweiflung? Was gibt Sicherheit und Orientierung für ein gutes Leben mit Demenz trotz vorhandener Beeinträchtigungen? Antworten darauf gibt Alexandra Geib, Diplom-Psychologin im Kompetenzzentrum der Bremer Heimstiftung.

Zielgruppe: alle

Veranstalter: Bremer Heimstiftung und Stiftung Bremer-Sparer Dank (Stiftung der Sparkasse Bremen) im Rahmen der Initiative „Aktiv mit Demenz“

Informationen/Anmeldung: Tel. 69 69 59 99 oder E-Mail: bhs-arbergen@bremer-heimstiftung.de

Kosten: keine

22

**18.03.2025
von 18.30 – 20.00 Uhr
in der Sparkasse Bremen,
Stadtteilfiliale Lesum,
Hindenburgstr. 67/67a
(Lesum)**

Öffentlicher Vortrag: Beziehungsgestaltung mit Marte Meo

Marte Meo ist eine Methode, die Mitarbeiter:innen in Senioreneinrichtungen, aber auch Angehörige dabei unterstützt, erfolgreicher mit Menschen mit Demenz zu kommunizieren. Während Sie mit Marte Meo lernen, Ihr Gegenüber besser zu verstehen, erfahren Betroffene in der Folge mehr Selbstwirksamkeit und Selbstbestimmung. Damit hilft diese neue Art des Miteinanders beiden Seiten. Sabine Grupe, Supervisorin im internationalen Kompetenzzentrum Marte Meo, Bremer Heimstiftung, zeigt auf, was genau hinter der Methode steckt: Kurze Videoaufnahmen von Situationen aus dem eigenen Alltag, die von geschulten Trainer:innen analysiert werden, machen den Kern von Marte Meo aus. Über die Auswertung erfahren die späteren Anwender:innen unter anderem, wie sie einen an Demenz erkrankten Menschen unterstützen können, so dass dieser sich in seinem Handeln sicher und angenommen fühlt.

**19.03.2025
von 16.00 – 17.30 Uhr
in der Sparkasse Bremen,
Stadtteilfiliale Horn-
Lehe, Gerold-Janssen-Str.
5-7 (Horn-Lehe)**

Zielgruppe: alle
Veranstalter: Bremer Heimstiftung und Stiftung Bremer-Sparer Dank (Stiftung der Sparkasse Bremen) im Rahmen der Initiative „Aktiv mit Demenz“
Kosten: keine

Anmeldung:
Stadtteilfiliale Lesum: 0173-1793410 oder E-Mail: jana.humann@sparkasse-bremen.de
Stadtteilfiliale Horn-Lehe: 0173-179 4140 oder E-Mail: anja.schulz@sparkasse-bremen.de

Veranstaltungen außerhalb der Stadt Bremen

**10.02.2025
um 19.30 Uhr
in der Begegnungsstätte
Schwanewede,
Ostlandstr. 25 a,
28790 Schwanewede**

"Begleitung im Andersland" - Kostenfreie Kursreihe in Schwanewede

In Deutschland sind 1,8 Millionen Menschen von einer Demenzerkrankung betroffen. Über 70 Prozent der Erkrankten werden zu Hause von Angehörigen versorgt, die selbst schon die Lebensmitte überschritten haben. Erfahrungen zeigen, dass bei Angehörigen ein großes Informationsbedürfnis besteht und dass diese sich Austauschmöglichkeiten mit anderen Betroffenen wünschen, da häufig soziale Kontakte durch die intensive und zeitaufwendige Versorgung eines Menschen mit Demenz abbrechen. Der Kurs berücksichtigt diese Bedürfnisse. Er vermittelt Informationen zum Verlauf der (diagnostische und therapeutische Maßnahmen), zum Umgang mit den besonderen Verhaltensweisen von Menschen mit Demenz, zur Pflegeversicherung, zu rechtlichen Aspekten und zu Entlastungsmöglichkeiten. Eingeladen sind Angehörige von Menschen mit Demenz sowie Interessierte, die sich im privaten Umfeld engagieren. In einer kleinen Gruppe entsteht in entspannter Atmosphäre ein Rahmen, in dem Informationsvermittlung und entlastende Gespräche möglich werden. Für die Teilnehmenden ist die Kursreihe kostenfrei. Referent:in: Mitarbeitende aus dem Team WÖRHEIDE Konzepte. Nur nach Voranmeldung!

Zielgruppe: Pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz
Veranstalter: WÖRHEIDE Konzepte
Informationen/Anmeldung: Johanna Schohaus, Tel. 0541 99 98 80 63,
Mail: j.schohaus@woerhei.de, www.woerhei.de
Kosten: keine

**12.02. + 12.03.2025
von 15.00 –17.00 Uhr
im Seniorentreffpunkt**

Auszeit und Austausch für Angehörige von Menschen mit Demenz in Bremerhaven

**Wulsdorper
Seniorenhus, Bremer Str.
17,
27572 Bremerhaven**

„Im geschützten Rahmen einer vertrauensvollen Beratung mit einer gerontopsychiatrischen Fachkraft werden Erfahrungen ausgetauscht, die emotionale Entlastung gefördert und miteinander geschnackt. Das Motto lautet: Wir pflegen die Seele.“ Anmeldung nicht erforderlich!

Zielgruppe: Angehörige von Menschen mit Demenz
Veranstalter: Verein SOLIDAR e.V., Bremerhaven
Informationen/Anmeldung: Tel. 0471 7 72 32
Kosten: keine

Sie können unsere Arbeit mit Ihrer Spende unterstützen.

Seit über 20 Jahren setzen wir uns in unserer täglichen Arbeit für die Belange von Menschen mit Demenz und deren Angehörige ein. Unser Ziel ist es, dass Menschen auch in dieser schwierigen Lebenssituation die Hilfe und Unterstützung erhalten, die sie benötigen. Und auch, wenn wir manche Dinge leider nicht ändern können, so ist es doch für viele Betroffene und Angehörige eine Hilfe zu wissen, dass sie sich immer an uns wenden können und nicht allein sind.

Wir sind politisch und konfessionell unabhängig und verzichten bewusst auf Sponsoring durch Pharmaunternehmen. Ein Teil unserer Arbeit wird über Zuschüsse der Senatorin für Gesundheit, Frauen und Verbraucherschutz sowie über Fördermittel der kommunalen Selbsthilfe finanziert.

Durch Ihre Spende ermöglichen Sie es uns, zusätzliche Projekte, Anschaffungen oder Veranstaltungen umzusetzen, die über öffentliche Zuschüsse nicht (aus-)finanziert sind.

Als gemeinnütziger Verein können wir auch Spendenbescheinigungen ausstellen.

Kontoinhaber: DIKS e. V.
Bank: Sparkasse Bremen
IBAN: DE42 2905 0101 0082 2223 99

Dieser Newsletter wurde mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt und geprüft. Die Redaktion übernimmt keine Haftung für Fehler und falsche Angaben. Bei den über die externen Links erreichbaren Internetadressen handelt es sich um fremde Inhalte, für die die Redaktion keine Verantwortung übernimmt.

Wer sein spezielles Angebot für Menschen mit Demenz oder deren Angehörige hier vorstellen möchte, kann seine Beschreibung an die Demenz Informations- und Koordinationsstelle schicken. Auch nehmen wir gerne Hinweise zu Veranstaltungen oder Fortbildungen auf. Der nächste Newsletter wird im April 2025 verschickt, Annahmeschluss für Beiträge ist der 07.03.2025!

Auch immer für Sie da:
unsere "Help-Line"

montags – donnerstags
14 - 17 Uhr
Freitags
10 – 13 Uhr

Tel: 0421 98 99 52 80
info@helpline-bremen.de
www.helpline-bremen.de

Impressum:

DIKS e. V. – Demenz Informations- und Koordinationsstelle
Sögestraße 55/57
28195 Bremen
Tel. 0421 / 98 99 52 99
Mail: info@diks-bremen.de

Vorstandsvorsitzender: Thomas Morgenstern

Informationen zu unserer Datenschutzerklärung finden Sie unter diesem [Link](#)