



Lebensfreude ist unvergesslich

Aktiv mit Demenz

Werkstattangebote
März bis November 2023

Aktiv mit Demenz

*Initiative für Menschen
mit dementiellen Erkrankungen
und ihre Angehörigen*



Sehr geehrte Damen und Herren,

das Wichtigste vorweg: Sie sind nicht allein! Im Jahr 2009 haben wir – der Bremer Sparer-Dank, Stiftung der Sparkasse Bremen, und die Bremer Heimstiftung – „Aktiv mit Demenz“ gegründet. Über die Initiative laden wir Menschen mit Demenz, ihre Angehörigen oder Begleiter:innen zu verschiedenen Angeboten ein, die ihnen gesellschaftliche Teilhabe und Dabeisein ermöglichen. Unser Ziel ist es, unter dem Motto „Lebensfreude ist unvergesslich“ dafür zu sorgen, dass ebendiese trotz Demenz erhalten bleibt.

Das Thema Demenz geht uns alle an!

In Deutschland sind 1,6 Millionen Menschen von der Krankheit 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 sogar jede:r Dritte. Fast alle unter uns kennen heute jemanden, der an dieser erkrankt 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 darf kein Grund sein, sich zurückzuziehen

Deshalb sollten wir alle aktiv mit der Erkrankung umgehen, uns über sie informieren und die direkt oder indirekt Betroffenen unterstützen. Wir bieten Ihnen mit diesem Veranstaltungsprogramm die Gelegenheit dazu. Hier finden Sie Angebote, die Menschen mit Demenz, ihren Angehörigen und Begleiter:innen offen stehen. Die **Informationswerkstatt** bietet Vorträge und damit wertvolles Wissen zum Thema Demenz. Im Rahmen der **Aktivwerkstatt** finden Besuche der Museen Böttcherstraße, Kreativkurse in der Bremer Volkshochschule sowie Musik- und Bewegungsangebote oder Naturerlebnisse in verschiedenen Stadtteilen zur Steigerung von Wohlbefinden und Lebensfreude statt. Die **Begegnungswerkstatt** richtet sich mit Gesprächsgruppen sowohl an Betroffene als auch Angehörige und bietet Gelegenheit zur Selbsthilfe, zum Erfahrungsaustausch und zur Entlastung.

Aktiv mit Demenz. Lebensfreude ist unvergesslich

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 oder mehrere passende Angebote für sich finden.

Dr. Tim Neseemann

*Vorstandsvorsitzender
Die Sparkasse Bremen*

Janet Wilhelmi

*Stiftung Bremer
Sparer-Dank*

André Vater

*Vorstand
Bremer Heimstiftung*



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, aber bisher nicht heilen. 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 circa 500 dieser Initiativen – eine auch im Land Bremen. Ihr Ziel ist es, Demenzerkrankten und ihren Angehörigen direkt in ihrem Wohnumfeld die bestmögliche Unterstützung zu bieten. Interessierte Bremer:innen, die sich daran beteiligen wollen, sind herzlich willkommen.

Weitere Informationen:

Internet: www.lokale-allianzen.de



in Bremen Borgfeld und Horn-Lehe

Vertreter:innen aus Einrichtungen und Ehrenamtliche haben sich, initiiert von der Bremer Heimstiftung, in einer Arbeitsgruppe zusammengefunden, um gemeinsam das Leben im Stadtteil für demenziell erkrankte Menschen und ihre Angehörigen zu verbessern. So ist ein Stadtteilführer entstanden, der direkt und indirekt Betroffene darüber informiert, welche Angebote zur Beratung es für sie in Horn-Lehe und Borgfeld gibt. Außerdem wurde ein Heft mit Hinweisen zur Sicherheit von Menschen mit Demenz zu Hause und beim Verlassen der Wohnung entwickelt.

Die Broschüren sind kostenlos erhältlich:

- ~ in den Ortsämtern Borgfeld und Horn-Lehe,
- ~ im Dienstleistungszentrum Horn,
- ~ in der Begegnungsstätte Johanniterhaus,
- ~ in den Häusern der Bremer Heimstiftung,
- ~ im Internet unter www.bremer-heimstiftung.de
- ~ und unter www.netzwerkstelle-demenz.de

Alte Vielfalt für Menschen mit Demenz in Bremen Hemelingen

Unter dem Motto „Alte Vielfalt“ wird das Thema Demenz von drei Projektpartner:innen auch im Stadtteil Hemelingen präserter – vom Familienzentrum MOBILE, von der Begegnungsstätte der ev. luth. Kirchengemeinde Hemelingen und dem Stiftungsdorf Arberger Mühle der Bremer Heimstiftung. Sie haben es sich zur Aufgabe gemacht, Bürger:innen im Quartier für diese Erkrankung zu sensibilisieren und den Betroffenen somit ein Wohnumfeld zu schaffen, welches ihren Bedarfen und Bedürfnissen gerecht wird, damit sie sich trotz Krankheit im Stadtteil aufgehoben fühlen.

Weitere Informationen:

Aufsuchende Altenarbeit – Familienzentrum MOBILE
Tel. 361-166 06, Gaby Dönselmann
E-Mail: gaby.doenselmann@afsd.bremen.de

Begegnungszentrum der
ev. luth. Kirchengemeinde Hemelingen
Tel. 45 11 16, Karin Schüdde
E-Mail: begegnung.hemelingen@kirche-bremen.de

Stiftungsdorf Arberger Mühle
Tel. 69 69 59 99, Sabine Bonjer
E-Mail: sabine.bonjer@bremer-heimstiftung.de

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.

Dienstag, 12. September 2023, 15:30 – 17:00 Uhr
Stiftungsdorf Borgfeld in den Räumen des „Fleet“,
Daniel-Jacobs-Allee 1, 28357 Bremen
Anmeldung unter:
Tel. 69 62 46 96, Birgit Nowak

Der Eintritt ist frei.





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 (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.

Dienstag, 14. März 2023, 15:00 – 16:00 Uhr

Stiftungsdorf Arberger Mühle, Vor dem Esch 7, 28307 Bremen
Anmeldung unter: Tel. 69 69 59 99 oder
E-Mail: bhs-arbergen@bremer-heimstiftung.de

Mittwoch, 14. Juni 2023, 15:00 – 16:00 Uhr

Sparkasse Bremen, Stadtteilfiliale Schwachhausen,
Schwachhauser Heerstr. 197, 28211 Bremen
Anmeldung unter: Tel. 0173 17 91 623 oder
E-Mail: anja.gloeckner@sparkasse-bremen.de

Der Eintritt ist frei.

Öffentlicher Vortrag

Mach mit! Aktiv im Tandem.

Menschen mit Demenz möchten aktiv bleiben und teilhaben. Manchmal brauchen Sie aber Unterstützung, um aus dem Haus zu gehen. In Begleitung fällt die Orientierung in einer fremden Umgebung leichter. Zu ihrer Unterstützung suchen wir kostenlose Begleitung durch freiwillig Engagierte, die Menschen mit Demenz abholen, mit Ihnen eine Veranstaltung besuchen und sie anschließend wieder nach Hause bringen.

In diesem Vortrag stellen wir die Museumsbesuche in der Böttcherstraße und die Kreativwerkstatt in der Bremer Volkshochschule vor, die im Rahmen von „Aktiv mit Demenz“ stattfinden und für die wir freiwillig engagierte Begleiter:innen suchen.

Ute Duwensee, Kulturvermittlerin Bremer Heimstiftung

Mittwoch, 19. April 2023, 15:00 – 16:00 Uhr

Sparkasse Bremen – Stadtteilfiliale Horn-Lehe,
Gerold-Janssen Straße 5 – 7, 28359 Bremen
Um Anmeldung wird gebeten. Tel. 17 94 039 oder per
E-Mail an: alina.weidenbrueck@sparkasse-bremen.de

Sie haben Interesse, sich ehrenamtlich zu engagieren?
Dann nehmen Sie doch bitte Kontakt mit dem Kunden-Centrum der Bremer Heimstiftung auf: Tel. 24 34 0.



Aktivwerkstatt

Kunsterlebnis

Guck mal! Museumsbesuch in der Böttcherstraße

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.

1. März, 5. April, 3. Mai, 14. Juni, 2. August, 20. September, 11. Oktober, 8. November 2023

mittwochs, 16:30 – 17:30 Uhr

Museen Böttcherstraße, Paula Modersohn-Becker Museum, Böttcherstraße 6, 28195 Bremen

Anmeldung unter: Tel. 33 88 222

Eintritt: 6 Euro pro Tandem und Termin

Guck mal! Mach mit!

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



Bremer Sparer-Dank
Stiftung der Sparkasse in Bremen

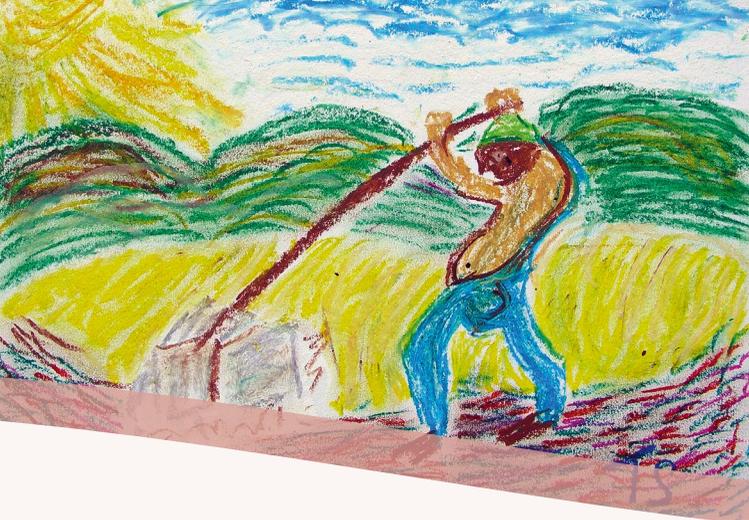


**Bremer
Volkshochschule**

MUSEEN [**PAULA MODERSOHN-BECKER MUSEUM**
BÖTTCHERSTRASSE [**LUDWIG ROSELIUS MUSEUM**



BREMER HEIMSTIFTUNG
Gesundheit



Kunsterlebnis

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.

8. März, 12. April, 10. Mai, 21. Juni, 9. August, 27. September, 18. Oktober, 15. November 2023
mittwochs, 15:00 – 16:30 Uhr
Bremer Volkshochschule im Bamberger-Haus,
Faulenstraße 69, Raum 310
Anmeldung unter: Tel. 35 40 98, Ulrike Schulte
Teilnahmegebühr: 6 Euro pro Tandem und Termin
Arbeitsmaterial wird kostenlos zur Verfügung gestellt.

Konzert

Innenhof-Konzert mit den Bremer Musikanten

Freuen Sie sich auf ein weiteres musikalisches Highlight. Sechs Blechbläser und ein Schlagzeuger spielen das, was in Süddeutschland, Österreich sowie Tschechien Tradition hat und an der Weser gern gehört wird: Polka, Swing, Dixieland, Walzer und Märsche. Überdies haben die Bremer Musikanten bekannte Volkslieder zum Mitsingen im Repertoire. Wo sie auftreten, ist Stimmung!

Mittwoch, 29. März 2023, 15:30 Uhr

Stiftungsdorf Walle, Karl-Peters-Str. 76, 28217 Bremen
Anmeldung unter: Tel. 33 63 71 10, Jutta Dunker

Mittwoch, 19. April 2023, 15:30 Uhr

Stiftungsdorf Borgfeld, Daniel-Jacobs-Allee 1, 28357 Bremen
Anmeldung unter: Tel. 69 62 46 96, Birgit Nowak

Der Eintritt ist frei.



Konzert

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

Das Bläserensemble „Uns’ Tied“ hat Spaß daran, seinen Zuhörer:innen mit schwungvollen Melodien aus „ihrer Zeit“ 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.

Dienstag, 25. April 2023, 10:30 Uhr

Stiftungsdorf Osterholz, Ellener Dorfstr. 3, 28325 Bremen
Anmeldung unter: Tel. 42 88 140, Heike Dörfel

Der Eintritt ist frei.

Konzert

Schwungvolle Melodien für Menschen mit Demenz, ihre Angehörigen, Freunde und Nachbarn

Der Pianist und Sänger Emanuel Jahreis und der Schlagzeuger Maximilian Suhr kommen mit Boogie-Woogie, Blues und mehr im Gepäck – Livemusik, die mitreißt. So verbreiten die Künstler gute Laune, die ansteckend ist.

Dienstag, 18. Juli 2023, 15:00 Uhr

Stiftungsdorf Arberger Mühle, Vor dem Esch 7, 28307 Bremen
Anmeldung unter: Tel. 69 69 59 99, Sabine Bonjer

Der Eintritt ist frei.

Konzerte

Opern und Operetten für Menschen mit Demenz, ihre Angehörigen, Freunde und Nachbarn

Die Sopranistin Julia Bachmann singt mit Gitarrenbegleitung eine Auswahl an Liedern aus ihrem Repertoire – darunter Stücke aus bekannten Opern und Operetten wie La Traviata, Carmen oder die Zauberflöte. Mit ihrer besonderen Stimme sorgt die professionelle Sängerin für Gänsehaut und bewegende Momente.

Donnerstag, 6. April 2023, 15:30 Uhr

Stadtteilhaus St. Remberti, Hoppenbank 2 – 3,
28203 Bremen

Anmeldung unter: Tel. 36 02 140, Amelie Krüger

Donnerstag, 27. April 2023, 15:30 Uhr

Stiftungsdorf Blumenkamp, Billungstr. 21,
28759 Bremen

Anmeldung unter: Tel. 62 68 140, Sascha Moritz

Donnerstag, 25. Mai 2023, 15:00 Uhr

Stiftungsdorf Arberger Mühle, Vor dem Esch 7,
28307 Bremen

Anmeldung unter: Tel. 69 69 59 99, Sabine Bonjer

Der Eintritt ist frei.



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

Die Bremer Klinikclowns Kurt und Wilma begegnen 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.

Montag, 27. Februar 2023, 15:00 – 16:30 Uhr
 Stiftungsdorf Fichtenhof, Schönebecker Kirchweg 33,
 28757 Bremen
 Anmeldung unter: Tel. 62 69 140, Silke Beer

Mittwoch, 29. März 2023, 10:00 – 11:30 Uhr
 Stiftungsresidenz Luisental, Brucknerstr. 15,
 28359 Bremen
 Anmeldung unter: Tel. 23 82 140, Elena Leopold

Der Eintritt ist frei.

Kursangebot

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.

6. und 20. März, 3. und 17. April, 8. und 15. Mai, 5. und 20. Juni, 3. und 24. Juli, 7. und 21. August 2023
 montags, 16:00 – 17:00 Uhr, Stiftungsdorf Hollergund
 Im Hollergund 61, 28357 Bremen
 Anmeldung unter: Tel. 2785 111, Birgit Schalburg

18. April, 2. und 9. Mai, 6., 13. und 27. Juni, 11. und 25. Juli, 8. und 22. August, 5. und 19. September 2023
 dienstags, 16:00 – 17:00 Uhr, Stiftungsdorf Rablinghausen
 Rablinghauser Landstraße 51 e, 28197 Bremen
 Anmeldung unter: Tel. 52 07 111, Zinaida Tsentner

1., 15. und 29. März, 12. und 26. April, 10. und 24. Mai, 7. und 21. Juni, 5. und 19. Juli, 2. August 2023
 mittwochs, 15:00 – 16:00 Uhr, Stiftungsresidenz Luisental
 Brucknerstraße 15, 28359 Bremen
 Anmeldung unter: Tel. 23 82 140, Elena Leopold

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. Zudem verbindet Musik Menschen auf unkomplizierte Art und Weise. Mit Liedern, Klängen, Tönen, Stimme, Takt und Bewegung knüpft dieser Kurs des Musikpädagogen Matti Langner an Altbekanntes an und bietet die Möglichkeit, Neues auszuprobieren. Frei von Erfolgsdruck können die Teilnehmer:innen mitsingen, Begleitmusik machen oder einfach nur zuhören.

Stiftungsdorf Arberger Mühle, in den Räumen der Tagespflege

3., 10., 17., 24. und 31. Mai, 7., 14., 21. und 28. Juni, 5., 12. und 19. Juli 2023

mittwochs, 15:00 – 16:00 Uhr

Stiftungsdorf Arberger Mühle

Vor dem Esch 7, 28307 Bremen

Anmeldung unter: Tel. 69 69 59 99, Sabine Bonjer

Stiftungsdorf Blumenkamp

29. März, 5., 12., 19. und 26. April, 3., 10., 17., 24. und 31. Mai, 7. und 14. Juni 2023

mittwochs, 10:30 – 11:30 Uhr

Stiftungsdorf Blumenkamp

Billungstraße 21, 28759 Bremen

Anmeldung unter: Tel. 62 68 140, Sascha Moritz

Stiftungsresidenz Landhaus Horn

13. und 27. April, 11. und 25. Mai, 1., 15. und 29. Juni, 13. Juli, 10. und 24. August, 7. und 21. September 2023

donnerstags, 15:00 – 16:00 Uhr

Stiftungsresidenz Landhaus Horn

Schwachhauser Heerstr. 264

28213 Bremen

Anmeldung unter: Tel. 24 68 170, Martin Reiss

Haus in der Neustadt, Pflege-Wohngemeinschaft

26. Juli, 9. und 23. August, 6. und 20. September und 4. Oktober 2023

mittwochs, 16:00 – 17:00 Uhr

Hermannstr. 37

28201 Bremen

Anmeldung unter: Tel. 24 45 0, Susanne Helmke

Haus Stadtwerder, Pflege-Wohngemeinschaft

2., 16. und 30. August, 13. und 27. September und 11. Oktober 2023

mittwochs, 16:00 – 17:00 Uhr

Haus Stadtwerder, Tanzwerder 22

28199 Bremen

Anmeldung unter: Tel. 24 450, Susanne Helmke



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.

03., 10., 17. und 24. März, 21. und 28. April, 1., 8., 15., 22. und 29. September und 6. Oktober 2023

freitags, 10:00 – 11:00 Uhr

Stiftungsdorf Rönnebeck,

Dillener Straße 69 – 71, 28777 Bremen

Anmeldung unter: Tel. 60 94 111, Frau Karacam

Konzerte

Gitarrenkonzerte mit Matti Langner

Zuhören, Genießen, bekannte Melodien wiederentdecken und Neues kennenlernen: Matti Langner präsentiert eine abwechslungsreiche Auswahl seines Repertoires auf der Klassischen Gitarre. Gespielt werden Werke von Barock bis Romantik, internationale Folklore wie Flamenco, Tango und Bossa Nova, sowie instrumentale Arrangements von bekannten Volksliedern und Schlagern. Die Auswahl der von ihm gespielten Songs nimmt das Publikum mit auf eine Reise in die Vergangenheit und animiert zum Mitsingen.

Freitag, 31. März 2023, 15:30 Uhr

Stiftungsdorf Blumenkamp

Billungstraße 21, 28759 Bremen

Anmeldung unter: Tel. 62 68 140, Sascha Moritz

Freitag, 14. April 2023, 16:00 Uhr

Stiftungsdorf Osterholz

Ellener Dorfstr. 3, 28325 Bremen

Anmeldung unter: Tel. 42 88 140, Heike Dörfel

Weitere Termine auf der Folgeseite

Konzerte

Gitarrenkonzerte mit Matti Langner

Donnerstag, 20. April 2023, 16:00 Uhr

Stiftungsresidenz St. Ilsabeen

Billungstr. 31 – 33, 28759 Bremen

Anmeldung unter: Tel. 62 64 140, Ruth-Margarete Kupka

Donnerstag, 4. Mai 2023, 15:00 Uhr

Stadtteilhaus Kattenturm

Robert-Koch-Str. 70, 28277 Bremen

Anmeldung unter: Tel. 56 34 23 98, Ann-Kathrin Sasse

Freitag, 26. Mai 2023, 16:00 Uhr

Stiftungsdorf Hemelingen

Diedrich-Wilkens-Str. 18, 28309 Bremen

Anmeldung unter: Tel. 41 04 110, Cornelia Wente

Donnerstag, 22. Juni 2023, 15:00 Uhr

Stiftungsdorf Arberger Mühle

Vor dem Esch 7, 28307 Bremen

Anmeldung unter: Tel. 69 69 59 99, Sabine Bonjer

Freitag, 6. Juli 2023, 15:00 Uhr

Stiftungsresidenz Riensberg

Riekestr. 2, 28359 Bremen

Anmeldung unter: Tel. 23 86 148, Christine Ballé

Donnerstag, 17. August 2023, 15:00 Uhr

Stiftungsdorf Gröpelingen

Elbinger Str. 6, 28237 Bremen

Anmeldung unter: Tel. 38 04 0, Petra Meinking

Der Eintritt ist zu allen Gitarrenkonzerten ist frei.

Kursangebot

Musikalisches Angebot für Menschen mit Demenz

Musik spielt im Leben aller eine Rolle und begleitet uns ein Leben lang. Sie aktiviert, verbindet und berührt, selbst wenn Worte nicht mehr verstanden werden. Bei diesem musikalischen Angebot der Musikgeragogin Netheler Schlobohm geht es um die geistige und körperliche Aktivierung der Teilnehmer:innen. Sie sollen Lebensfreude und Entspannung durch den Einsatz von Klangarbeit und Musik erfahren. Im Vordergrund stehen dabei Musikhören, Biographiearbeit mit Musik sowie das eigene Musizieren und Singen.

6., 13., 20. und 27. März, 3., 17. und 24. April, 8., 15. und 22. Mai 2023

montags, 10:15 – 11:15 Uhr

Stiftungsresidenz Marcusallee

Marcusallee 39, 28359 Bremen

Anmeldung unter: Tel. 23 85 640, Annette Jarkuschewitz

Der Eintritt ist frei.



Kursangebot

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.

28. Februar, 7., 14. und 21. März, 18. und 25. April, 2. und 9. Mai 2023

dienstags, 17:00 – 18:00 Uhr

Stiftungsdorf Walle

Karl-Peters-Straße 76, 28217 Bremen

Anmeldung unter: Tel. 33 63 70, Jutta Dunker oder

Tel. 70 22 05, Birgitta Looden (Yoga- und Reiki-Lehrerin, Diplom-Biologin), birgitta.looden@gmx.de

28. Februar, 7., 14. und 21. März, 18. und 25. April, 2. und 9. Mai 2023

dienstags, 15:00 – 16:00 Uhr

Haus in der Neustadt/Zion-Gemeinde

Hermannstraße 37, 28201 Bremen

Anmeldung unter: Tel. 24 450, Susanne Helmke oder
Tel. 70 22 05, Birgitta Looden (Yoga- und Reiki-Lehrerin,
Diplom-Biologin), birgitta.looden@gmx.de

1., 8., 15. und 22. März, 19. und 26. April, 2. und 10. Mai 2023

mittwochs, 15:30 – 16:30 Uhr

Stadtteilhaus St. Remberti

Hoppenbank 2 – 3, 28203 Bremen

Anmeldung unter: Tel. 36 02 140, Amelie Krüger oder
Tel. 70 22 05, Birgitta Looden (Yoga- und Reiki-Lehrerin,
Diplom-Biologin), birgitta.looden@gmx.de



Stadtführung

Bremens gute Stube – Stadtspaziergang

Auf nach Bremen! Das wollten schon die berühmten Stadtmusikanten und machten sich auf den Weg. Ein einstündiger Spaziergang für Menschen mit und ohne Demenz führt rund um den Bremer Marktplatz. Die historischen Gebäude, der Roland, die Bronzestatue der Bremer Stadtmusikanten und vieles mehr erfreuen durch ihre Schönheit sowie Geschichten, die sich um sie ranken. Diese werden von der Kunstvermittlerin Christine Holzner-Rabe erzählt.

Sonntag, 14.05.2023, 15:00 Uhr

Sonntag, 28.05.2023, 15:00 Uhr

Sonntag, 10.09.2023, 15:00 Uhr

Treffpunkt Domtreppen

Ohne Anmeldung, Eintritt frei

Kursangebot

Mach mit!

Kreativangebot für Menschen mit Demenz

An fünf Terminen werden die Teilnehmer:innen angeregt, kreativ zu werden. Unterstützt von der Kursleiterin, Künstlerin und 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 Pflegewohnungsgemeinschaft im Stiftungsdorf Borgfeld sowie an Freunde und Nachbarn der Häuser.

5. April, 3. Mai, 2. August, 4. Oktober und

8. November 2023, mittwochs 10:00 – 11:30 Uhr

Stiftungsdorf Borgfeld (Tagespflege Jacobsstube),
Daniel-Jacobs-Allee 1, 28357 Bremen

Anmeldung unter: Tel. 69 62 46 96, Birgit Nowak

22. März, 24. April, 28. Juni, 26. Juli, 1. November 2023,

mittwochs, 10:00 – 11:30 Uhr

Stiftungsresidenz Landhaus Horn

Schwachhauser Heerstr. 264, 28213 Bremen

Anmeldung unter: Tel. 24 68 170, Martin Reiss

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, sich mit ihnen austauschen, Kraft schöpfen, sich informieren und Beratung erhalten.

Die Teilnahme an den Gruppen ist kostenlos.

Informationen zu den verschiedenen Angehörigengruppen auch unter:

DIKS

Demenz Informations- und Koordinationsstelle
Sögestraße 55 – 57, 28195 Bremen
Tel. 98 99 52 99
Internet: www.diks-bremen.de



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

Die Diagnose „Demenz“ trifft hart: Sie zieht den Betroffenen den Boden unter den Füßen weg. In den angeleiteten Selbsthilfegruppen für Menschen mit Demenz und deren Angehörige treffen sich Bremer:innen, die sich – nachdem sie die Diagnose Demenz erhalten haben – fragen: Was bedeutet das für mich? Was kann ich jetzt tun? Wie gehen mein Partner, die Kinder und meine Freunde damit um? Die Gruppen treffen sich einmal im Monat in lockerer, angenehmer Atmosphäre. Die Mitglieder handeln selbstbestimmt und legen Inhalte sowie Spielregeln selbst fest. Zeitgleich können sich ihre Angehörigen in einem Nebenraum austauschen. Neue Teilnehmer:innen sind herzlich willkommen.

Anti-Dementi Gruppe 2

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

Anti-Dementi Gruppe 3

jeden 2. Donnerstag im Monat, 15:30 – 17:30 Uhr

Bremen Mitte,
Violenstraße, Straßenbahnhaltestelle: Schlüsselkorb
Anmeldung über die Help-Line unter: Tel. 98 99 52 80
Sprechzeiten: Montag – Donnerstag von 14:00 – 17:00 Uhr
und Freitag von 10:00 – 13:00 Uhr



**Angehörigengruppe –
Neustadt des Caritasverbandes**

Gabriele Kleine-Kuhlmann

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

Stadtteilzentrum St. Michael/Michael-Zimmer,
Kornstraße 371, 28201 Bremen
Anmeldung unter: Tel. 87 34 10

**Angehörigengruppe des Dienstleistungs-
zentrums Obervieland der Paritätischen
Gesellschaft für Soziale Dienste**

Pauline Lindhoff

**Die Treffen finden zurzeit noch nicht regelmäßig
und nur nach Absprache statt**

Stadtteilhaus Kattenesch der Bremer Heimstiftung,
Alfred-Faust-Straße 115, 28277 Bremen
Anmeldung unter: Tel. 84 02 500

**Angehörigengruppe des Dienstleistungs-
zentrums 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, 28259 Bremen
Anmeldung unter: Tel. 58 20 11

**Angehörigengruppe im Stiftungsdorf
Rablinghausen der Bremer Heimstiftung**

Maren Maurer

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

Stiftungsdorf Rablinghausen der Bremer Heimstiftung,
Rablinghauser Landstraße 51 a – e, 28197 Bremen
Anmeldung unter: Tel. 52 07 111, Frau Tsentner

**Angehörigengruppe St. Magnus
der Bremer Heimstiftung**

Dörte Fiedler

**jeden 3. Dienstag im Monat, 15:00 – 17:00 Uhr,
bis Juni 2023**

Stiftungsdorf Blumenkamp der Bremer Heimstiftung
(Turmzimmer im Erdgeschoss),
Billungstraße 21 – 23, 28759 Bremen
Anmeldung unter: Tel. 0160 14 53 577

Angehörigengruppe Ost der AWO

Mio Hamann

jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 14:45 – 16:45 Uhr

AWO-Dienstleistungszentrum (Hanna-Harder-Haus),
Berliner Freiheit 9 c, 28327 Bremen
Anmeldung unter: Tel. 46 80 327, Frau Hamann (AWO)



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

Gabriele Calas-Saibuma

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

Haus im Viertel, Auf der Kuhlen 1b, 28203 Bremen

Anmeldung unter:

calasberatung@t-online.de, Gabriele Calas-Saibuma

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

Karina Busch

jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat, 12:00 bis 14:00 Uhr

Bürgerhaus Weserterrassen e. V.,

Osterdeich 70 b, 28203 Bremen

Anmeldung unter: Tel. 69 93 01 00, Karina Busch (DRK)

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

Stefanie Arndt-Bosau

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

Stadtbibliothek West, Lindenhofstr. 53, 28237 Bremen

Anmeldung unter: Tel. 98 99 52 98 (DIKS e. V.)

**Angehörigengruppe der DIKS e. V.
in Kooperation mit der AWO für
türkischsprachige Angehörige**

Ayse Gök

Jeden 2. Dienstag im Monat, 17:00 – 19:00 Uhr

Nachbarschaftshaus Helene Kaisen,

Beim Ohlenhof 10, 28237 Bremen

Anmeldung unter: Tel.: 01525 60 48 869, Ayse Gök

Informationen auf einen Blick...

KundenCentrum
Bremer Heimstiftung
Marcusallee 39
28359 Bremen
Tel. 2434 0
E-Mail: info@bremer-heimstiftung.de
Internet: [www.bremer-heimstiftung.de/gesundheit/
aktiv-mit-demenz/](http://www.bremer-heimstiftung.de/gesundheit/aktiv-mit-demenz/)

Paritätische Gesellschaft für
Soziale Dienste Bremen mbH
Außer der Schleifmühle 55 – 61
28203 Bremen
Tel. 79 19 950
E-Mail: info@pgsd.de
Internet: www.pgsd.de

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

„Help-Line“ das Telefon für pflegende Angehörige und
ältere Menschen bei der DIKS e.V.
Tel. 98 99 52 80
Montag – Donnerstag 14:00 – 17:00 Uhr
Freitag: 10:00 – 13:00 Uhr
info@helpline-bremen.de



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

Für Ihre Notizen

Die Bilder und Fotos in dieser Broschüre stammen aus den Veranstaltungen im Programm „Aktiv mit Demenz“. Sie wurden von Kooperationspartner:innen zur Verfügung gestellt.

Bremer Sparer Dank
Stiftung der Sparkasse Bremen

Universitätsallee 14, 28359 Bremen

Internet: www.sparkasse-bremen.de



Die Sparkasse
Bremen

DIKS

DEMENTZ INFORMATIONS- UND
KOORDINATIONSSTELLE E.V.



Bremer Sparer-Dank
Stiftung der Sparkasse in Bremen



**Bremer
Volkshochschule**



DER PARITÄTISCHE
BREMEN

MUSEEN
BÖTTCHERSTRASSE

PAULA MODERSOHN-BECKER MUSEUM
LUDWIG ROSELJUS MUSEUM