



*Lebensfreude ist unvergesslich*

Aktiv mit Demenz

**Werkstattangebote  
August bis November 2019**

**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**

Seniorvorstand  
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](http://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](mailto:nachbarschaftsboerse-hemelingen@afsd.bremen.de)

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

Stiftungsdorf Arberger Mühle  
Unter Tel.: 69 69 59 99, Sabine Bonjer  
[Sabine.Bonjer@bremer-heimstiftung.de](mailto: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](http://www.bremer-heimstiftung.de)
- ~ und [www.lokale-allianzen.de](http://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,
- ~ Haus Fleethe, HANSA-Gruppe.

Die Stadtteilinitiative hat zum Ziel, das Thema Demenz in das öffentliche Bewusstsein zu rücken, Vorurteile und Berührungängste 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

### 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“)*

**9. Oktober 2019**, Mittwoch, 18:00 – 19:30 Uhr

Stiftungsdorf Borgfeld,  
Daniel-Jacobs-Allee 1, Raum Fleet  
Information und Anmeldung unter Tel: 69 62 46 94,  
Frau Büge

**14. November 2019**, Donnerstag, 16:00 – 17:30 Uhr

Stiftungsdorf Arberger Mühle  
Vor dem Esch 7  
Anmeldung erbeten unter Tel.: 69 69 59 99, Frau Bonjer

**21. November 2019**, Donnerstag, 18:30 – 20:00 Uhr

Bremer Volkshochschule im Bamberger-Haus,  
Faulenstraße 69, Raum 407  
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)*

### 10. Oktober bis 28. November 2019 (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

26. September 2019, Donnerstag, 15:00 Uhr  
Gemeindezentrum Zion, Kornstraße 31,  
Theatersaal, Erdgeschoß  
Die Teilnahme ist kostenlos

### Information und Anmeldung

Haus in der Neustadt der Bremer Heimstiftung  
Tel.: 24 45 0, Irmgard Bischoff

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:



Vereinigte Evangelische Gemeinde Bremen-Neustadt  
St. Pauli · Zion · Matthias-Claudius auf dem Weg



*Öffentlicher Vortrag*

### **Marte Meo – Vertrauen aufbauen und unterstützen**

Marte Meo bedeutet sinngemäß „etwas aus eigener Kraft erreichen“ und ist eine Kommunikations- und Interaktionsmethode, die in den 70iger Jahren von der Niederländerin Maria Aarts entwickelt wurde. Sie ist auf Beziehungen ausgerichtet und richtet sich an Eltern, Erzieher/innen, Beratungskräfte oder Angehörige, die Menschen unterstützen, betreuen oder pflegen. Im Zentrum der Marte Meo-Methode steht die Einübung von gelingender Kommunikation im Alltag. Ziel ist es, die Betreuten selbstwirksam und von externer Hilfe unabhängig zu machen.

*Birgit Ulma (Marte Meo-Lizenz-Supervisorin),  
Norddeutsches Marte Meo-Institut*

**7. September 2019**, Samstag, 14:30 – 16:30 Uhr  
Stadtbibliothek Vegesack, Aumunder Weg 87  
In Kooperation mit der vhs-Bremen-Nord

Anmeldung und Rückfragen unter Tel: 62 64 - 140,  
Frau Birk  
Der Eintritt ist frei



Entwicklung unterstützen  
Unterstützung entwickeln

## **Aktivwerkstatt**

*Kursangebot*

### **Marte Meo – Menschen mit Demenz betreuen und pflegen**

Angehörige wie auch Unterstützende aus dem privaten Umfeld, wissen oft von innen heraus, wie sie die ihnen anvertrauten Menschen gut leiten und beruhigen können. Sie kommen aber oftmals an ihre Grenzen, wenn Zeit fehlt oder schwierige Verhaltensweisen zur Herausforderung werden. Das tägliche Erleben, wie Menschen ihre Fähigkeit verlieren und ihre Bedürfnisse oft unverständlich erscheinen, macht eine respektvolle, geduldige Haltung zu einer großen Aufgabe.

In diesem Seminar üben die Teilnehmenden anhand der Marte Meo Methode Möglichkeiten statt Probleme wahrzunehmen. Weitere Themen sind: Was ist noch an Fähigkeiten vorhanden? Welche Art von Unterstützung stärkt das Selbstwertgefühl und die Selbstbestimmung der Betroffenen? Wie entsteht eine gute Atmosphäre und wie kann man schöne Momente wieder genießen. Die Antworten auf diese Fragen erarbeiten wir anhand von Filmbeispielen aus der Praxis und Übungen, um einen unterstützenden Kontakt mit Menschen mit Demenz zu gestalten.

*Sabine Grupe (Diplom-Gesundheitswissenschaftlerin,  
Marte Meo Supervisorin/Bremer Heimstiftung)*

**26. Oktober und 9. November 2019**, Samstag, 14:00 – 18:00 Uhr  
Stiftungsresidenz St. Ilsabeen,  
Billungstraße 31 – 33, Kultursalon

Rückfragen und Anmeldung unter Tel: 62 64 - 140, Frau Birk  
Dieser Kurs wird in Kooperation mit der AOK Bremen durchgeführt und ist kostenfrei.



© 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)*

**14. August, 11. September, 9. Oktober und  
20. November 2019**

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)*

**21. August, 18. September, 16. Oktober und  
27. November 2019**

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)*

### **6. September bis 18. Oktober 2019 (7 Termine)**

freitags, 10:30 – 11:30 Uhr

Stiftungsresidenz Marcusallee,  
Marcusallee 39, Gartenzimmer

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

### **7. August bis 18. September 2019 (7 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

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.

*Amelie Krüger (Diplomsozialpädagogin)*

### **Alle 14 Tage (7 Termine)**

**14. und 28. August , 4. und 25. September,  
9., 16. und 30. Oktober 2019**

mittwochs, 15:00 – 16:00 Uhr

Stiftungsresidenz Luisental, Brucknerstraße 15

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

### **Ab 13. August 2019 (7 Termine)**

dienstags, 16:00 – 17:00 Uhr

Stiftungsdorf Rablinghausen, Rablinghauser Landstr.  
51e, Erdgeschoß.

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

### **Ab 14. Oktober 2019 (7 Termine)**

montags, 16:00 – 17:00 Uhr

Stiftungsdorf Hollergrund, Im Hollergrund 61

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

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)*

### **9. August bis 27. September 2019 (8 Termine)**

freitags, 10:00 – 11:00 Uhr

Stiftungsdorf Rönnebeck, Dillener Straße 69 – 71

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

### **7. November bis 5. Dezember 2019 (7 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

### **13. August, 10. September, 8. Oktober 2019**

dienstags (Einzeltermine)

### **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](mailto: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)*

**14. August bis 25. September 2019 (7 Termine)**

mittwochs, 16:45 – 17:45 Uhr

Stadtteilhaus Huchting, Tegeler Plate 23

Anmeldung erbeten unter Tel.: 57 22 - 111,  
Frau Pagenkämper  
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)*

**2. September bis 28. Oktober 2019 (7 Termine)**

Nicht am 7. und 14. Oktober in den Herbstferien  
montags, 10:30 – 11:30 Uhr

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

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)*

**23. September, 30. September, 21. Oktober,  
4. November, 11. November, 18. November und  
25. November 2019 (7 Termine)**

montags, 16:00 – 17:00 Uhr

Stiftungsresidenz Riensberg, Riekestraße 2,  
Café am Markt

Anmeldung erbeten unter Tel.: 23 86 - 148, Frau Ballé

**25. September, 2. Oktober, 23. Oktober, 30. Oktober,  
6. November, 20. November und 27. November 2019  
(7 Termine)**

mittwochs, 10:00 – 11:00 Uhr

Stiftungsdorf Walle, Karl-Peters-Straße 76,  
Gemeinschaftsraum 7. Etage

Anmeldung erbeten unter Tel.: 33637 - 0, Frau Dunker

5€/Tandem und Termin

#### *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* **Ernteglück**

Die Naturführerin Birgitta Looden bringt duftendes Heu und bunte Blumensträuße mit. Hafer, Gerste und Weizen – schauen Sie mit Birgitta Looden in gefüllte Getreidesäcke nach der Ernte des Jahres. Kosten Sie alte Apfelsorten und erinnern Sie sich an fröhliche Erntefeste.

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

**3. September 2019**, Dienstag, 10:00 – 10:45 Uhr  
Stadtteilhaus St. Remberti, Hoppenbank 2/3  
Anmeldung erbeten unter Tel.: 36 02 - 140, Frau Krüger

**3. September 2019**, Dienstag, 16:00 – 16:45 Uhr  
Stiftungsdorf Hollergrund, Im Hollergrund 61  
Anmeldung erbeten unter Tel.: 27 85 - 110, Frau Schalburg

**5. September 2019**, Donnerstag, 11:00 – 11:45 Uhr  
Stiftungsresidenz Luisental, Brucknerstraße 15  
Anmeldung erbeten unter Tel.: 23 82 - 140, Frau Breden

**5. September 2019**, Donnerstag, 16:00 – 16:45 Uhr  
Stiftungsresidenz Riensberg,  
Riekestraße 2, Hansekontor  
Anmeldung erbeten unter Tel.: 23 86 - 148, Frau Ballé

5€/Person und Termin

### *Naturerfahrung* **Baumgeschichten**

Alte Bäume können Geschichten erzählen: Ertasten Sie die Rinde eines alten Baumes, erinnern Sie sich an den Geruch von Laub und probieren Sie Baublütentee. Entdecken Sie bekannte, heimische Bäume ganz neu und lernen Sie exotische Bäume kennen.

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

**24. September 2019**, Dienstag, 10:00 – 10:45 Uhr  
Stadtteilhaus St. Remberti, Hoppenbank 2/3  
Anmeldung erbeten unter Tel.: 36 02 - 140, Frau Krüger

**24. September 2019**, Dienstag, 16:00 – 16:45 Uhr  
Stiftungsdorf Hollergrund, Im Hollergrund 61  
Anmeldung erbeten unter Tel.: 27 85 - 110, Frau Schalburg

**26. September 2019**, Donnerstag, 11:00 – 11:45 Uhr  
Stiftungsresidenz Luisental, Brucknerstraße 15  
Anmeldung erbeten unter Tel.: 23 82 - 140, Frau Breden

**26. September 2019**, Donnerstag, 16:00 – 16:45 Uhr  
Stiftungsresidenz Riensberg,  
Riekestraße 2, Hansekontor  
Anmeldung erbeten unter Tel.: 23 86 - 148, Frau Ballé

5€/Person 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)*

**18. September 2019**, Mittwoch, 15:45 – 17:00 Uhr  
Stiftungsresidenz Riensberg,  
Riekestraße 2, „Hansekontor“  
Anmeldung erbeten unter Tel.: 23 86 - 148, Frau Ballé

**7. Oktober 2019**, Montag, 10:00 – 11:30 Uhr  
Stiftungsdorf Fichtenhof, Schönebecker Kirchweg 33  
Anmeldung erbeten unter Tel.: 62 69 - 140, Frau Beer

5 Euro/Tandem 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](http://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, 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](mailto: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, Frau Busch*

**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 oder Tel: 699 30 - 102, Frau Busch



**Angehörigengruppe Gröpelingen  
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  
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](mailto:info@bremer-heimstiftung.de)  
Internet: [www.bremer-heimstiftung.de](http://www.bremer-heimstiftung.de)  
>Termine> Aktiv mit Demenz

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

DIKS  
Demenz Informations- und Koordinationsstelle  
Bahnhofstraße 32  
28195 Bremen  
Telefon: 0421/14 62 94 - 44 / -45 / -46  
Internet: [www.diks-bremen.de](http://www.diks-bremen.de)

„Help-Line“ das Telefon für pflegende Angehörige und  
ältere Menschen bei der DIKS  
Telefon: 0421/7948498  
montags bis freitags 14:00 – 17:00 Uhr



[www.wegweiser-demenz.de](http://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 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](http://www.sparkasse-bremen.de)

 | Bremer  
Volkshochschule

 Die Sparkasse  
Bremen

**DIKS**  
DEMENTZ INFORMATIONSS-  
UND KOORDINATIONSTELLE

 **DER PARITÄTISCHE**  
BREMEN

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