



Zentrum für Menschen mit Demenz und Angehörige

Rundbrief

Juli/August 2020

Veranstaltungen **Angebote** **Adressen**

Liebe Leserinnen und Leser des Rundbriefs,

bis auf weiteres können die **Betreuungsgruppen im ZEDA, im Stadtteilzentrum Mittelpunkt und bei Freiraum Vellmar** sowie die Gruppe „In Bewegung bleiben“ nicht stattfinden.

Wir freuen uns aber, dass einige Angebote im ZEDA wieder starten können: der Angehörigengesprächskreis ohne Betreuungsgruppe, der Gesprächskreis am Freitag und die Selbsthilfegruppe. Natürlich immer unter den jeweils geltenden Hygieneregeln.

Für Menschen mit Demenz

Gesprächskreis am Freitag

Menschen, die sich in einem frühen Stadium der Demenz befinden, treffen sich wöchentlich zum Kaffeetrinken, Reden und Erinnern im **ZEDA. Freitags, 10:00 bis 11:30 Uhr, Beginn 10. Juli**

Für Angehörige

Gesprächskreis am Mittwoch

Angehörige treffen sich zum Austausch und gegenseitiger Unterstützung.

Mittwoch, 15. Juli, 5. und 19. August, jeweils 10:00 bis 11:30 Uhr im ZEDA

Kosten: 5,- € pro Termin.

Anmeldung unter: ZEDA – Tel. 0561 2 14 14.

Selbsthilfe

Angehörige von Menschen mit Demenz treffen sich jeden 4. Mittwoch im Monat in Selbstorganisation zum Erfahrungsaustausch und zur gegenseitigen Unterstützung in den Räumen von ZEDA.

Mittwochs, 22. Juli und 26. August, 10:00 bis 12:00 Uhr, im ZEDA – Tel. 0561 2 14 14

Erfreulicherweise kann die häusliche Betreuung sowohl in Kassel als auch in Vellmar wieder stattfinden. Auch hier sind die allgemeinen Hygieneregeln zu beachten.

Helfer*innenagentur – häusliche Einzelbetreuung

Menschen mit Demenz werden in der häuslichen Umgebung von geschulten Helferinnen und Helfern betreut. Wir erheben eine einmalige Vermittlungsgebühr in Höhe von 25 €.

Die Betreuungskosten betragen 5 € pro Stunde und werden von den Pflegekassen übernommen.

Information und Vermittlung:

Elke Just-Lindemann und Anna Mühling, Tel. 0561 2 14 14.



Zentrum für Menschen mit Demenz und Angehörige

ZEDA

Beratung

telefonische Sprechzeiten

Die telefonischen Sprechzeiten im **ZEDA**, sind täglich von **10:00 bis 12:00 Uhr** außer am Mittwoch, **Tel. 0561 2 14 14**.

persönliche Beratung

Für ein persönliches Beratungsgespräch im **ZEDA, Hafenstr. 17 in 34125 Kassel** vereinbaren wir gerne einen Termin mit Ihnen.

Ihre Ansprechpartnerinnen:

Elke Just-Lindemann und Anna Mühling, Tel. 0561 2 14 14.

Freiraum Vellmar

Beratung und Helfer*innenagentur

Wir bieten Bürgern aus Vellmar die Möglichkeit zu Einzelberatungen und häuslicher Betreuung. Das Angebot richtet sich an Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Frau Mötzing ist jeden Donnerstagnachmittag in den Gemeinderäumen der Evangelischen Kirchengemeinde Vellmar-Frommershausen, Frommershäuser Str. 91, vor Ort. Bitte vereinbaren Sie vorab telefonisch einen Termin mit ihr.

**Gisela Mötzing, Tel. 0152-21725800,
oder ZEDA, Tel. 0561 2 14 14.**

□ Adressen

Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz

Ihre Ansprechpartnerin: **Birgit Schwalm, Tel. 0175-5723746.**

Gerontopsychiatrische Ambulanz in Kassel:

Institutsambulanz Klinikum Kassel, Tel. 0561 980-2213,
Mönchebergstr. 41-43, Haus M.

Beratungsstelle ÄLTER WERDEN

Tel. 0561 787-5636, Friedrich-Ebert-Str. 10, 2. OG.

Pflegestützpunkt Stadt Kassel

Tel. 0561 787-5630, Friedrich-Ebert-Str. 10, 2. OG.

Seniorenbeirat der Stadt Kassel

Tel. 0561 787-5071, Friedrich-Ebert-Str. 10.

Zentrum für Menschen mit Demenz und Angehörige

Liebe Leserinnen und Leser,



auch in dieser Ausgabe heißt es nochmals „Wer rastet, der rostet“. Deswegen an dieser Stelle wieder einige Anregungen für die Gedächtnisfunktionen. Ein wichtiges Ziel von Gedächtnistraining für Menschen mit Demenz ist der Erhalt von kognitiven Fähigkeiten. Bei regelmäßiger Anwendung können Sie sogar eine Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten beobachten. Regelmäßig ¼ Stunde ist schon ausreichend. Ausschlaggebend ist, dass Übungen an den Ressourcen (Fähigkeiten) ausgerichtet sind, weder unterfordernd noch überfordernd sind, Erfolgserlebnisse vermitteln, Spaß machen und Freude am gemeinsamen Tun und Raten erwecken.

Aber welche Form von Gedächtnistraining ist nun geeignet? Da das Kurzzeitgedächtnis bei einer Demenzerkrankung beeinträchtigt ist, eignen sich keine Aufgaben, bei denen etwas gemerkt werden muss. Fragen Sie deswegen z.B. nicht nach dem Datum, der Mahlzeit von gestern oder Namen von Verwandten und Bekannten. Besser ist es Erinnerungen zu wecken, die im Langzeitgedächtnis gespeichert sind. Diese können Sie durch Hören, Sehen, Fühlen, Riechen und Schmecken auslösen. Hier einige Anregungen:

Assoziation Sommer

Stellen Sie **drei** oder **vier sommertypische Dinge** zusammen: Eine Sommerblume, Sonnencreme, Sonnenbrille, ein Sommergetränk (Zitronentee) oder Kirschen. Vielleicht haben Sie auch einige Sommerbilder oder Fotos von einem Sommerurlaub. Fragen Sie, an was oder an welche Jahreszeit diese Dinge erinnern. Lassen Sie alle Assoziationen zu, korrigieren Sie nicht und stellen Sie einige gesprächsanregende Fragen an Ihren Angehörigen:

- Was ist im Sommer am schönsten?
- Welche Blumen blühen im Sommer?
- Was gibt es im Sommer im Garten zu tun?
- Welches Obst ist im Sommer besonders wohlschmeckend?
- Was kann man alles im Sommer unternehmen?
- Was gibt es für Sommerlieblingsgerichte?



Zentrum für Menschen mit Demenz und Angehörige

Sprichwörter und Redensarten mit und ohne Sommer

Sprichwörter sind meist gut im Langzeitgedächtnis gespeichert. Lassen Sie Sprichwörter raten. Sprechen Sie die erste Hälfte des Sprichwortes und lassen Sie die zweite Hälfte von Ihrem Angehörigen ergänzen:

- Eine Schwalbe** *macht noch keinen Sommer.*
- Wenn's im Sommer warm ist, so ist's im Winter kalt.**
- Der Apfel fällt nicht** *weit vom Stamm.*
- Der Sommer ist ein Nährer, der Winter ein Verzehrer.**
- Auf jeden Regen** *folgt auch Sonnenschein.*
- Fliegen und Freunde** *kommen im Sommer.*
- Kräht der Hahn früh auf dem Mist, ändert sich das Wetter, oder es bleibt wie es ist.**
- Was sich liebt,** *das neckt sich.*
- Die Liebe geht** *durch den Magen.*
- Glück im Spiel,** *Pech in der Liebe.*

Kleine Geschenke *erhalten die Freundschaft.*

Einen Obstsalat gemeinsam zubereiten

Bereiten Sie gemeinsam einen Obstsalat her. Fragen Sie Ihren Angehörigen, was darin enthalten sein soll. Servieren Sie ihn mit Sahne oder natürlich mit Vanilleeis.

Dazu einige kleine Übungen zum Thema Obst:

Kirsche - Erdbeere - Birne - Welche Frucht ist nicht rot?

Pflaume - Banane - Zitrone - Welche Frucht hat einen Stein?

Orange - Kirsche - Mandarine- Welche Frucht ist nicht orange?

**Guten Appetit
und bleiben Sie gesund!**