



Zentrum für Menschen mit Demenz und Angehörige

Rundbrief **November/Dezember 2020**

• **Infos** • **Angebote** • **Adressen**

• **Infos**

Die Angebote im ZEDA laufen unter Wahrung der Hygienemaßnahmen weiter. Haben Sie Interesse an einem der aufgeführten Angebote, dann melden Sie sich gern bei den jeweiligen Ansprechpartnerinnen.

• **Angebote**

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** vereinbaren wir gerne einen Termin mit Ihnen.

Ihre Ansprechpartnerinnen:

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

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,**

In Bewegung bleiben

Durch Bewegung und Gedächtnistraining können Selbständigkeit und Leistungsfähigkeit lange erhalten bleiben. Gemeinsam üben Menschen in einem frühen Stadium der Demenz entsprechende Fähigkeiten.

Dienstags, 10:00 bis 12:00 Uhr
ZEDA – Tel. 0561 2 14 14.

In Bewegung bleiben II

Die im September neu gestartete Gruppe nutzt auch Bewegung und Gedächtnistraining, um Selbständigkeit und Leistungsfähigkeit lange zu erhalten. Gemeinsam üben Menschen in einem frühen Stadium der Demenz entsprechende Fähigkeiten.

Mittwochs, 14:30 bis 16:00 Uhr,
ZEDA – Tel. 0561 2 14 14.

Für Angehörige

Gesprächskreis am Mittwoch

Angehörige treffen sich zum Austausch und gegenseitiger Unterstützung.

Mittwoch, 04. und 18. November,
2. Dezember, jeweils 10:00 bis 11:30 Uhr
im ZEDA

Kosten: 5,- € pro Termin.

Falls Sie in dieser Zeit keine Betreuungsmöglichkeit für Ihre erkrankte Angehörige oder ihren erkrankten Angehörigen haben, kann diese/dieser an einer **parallel zum Angehörigengesprächskreis** stattfindenden **Betreuungsgruppe** teilnehmen.

Bitte melden Sie sie/ihn dazu bis spätestens Montag in der jeweiligen Woche telefonisch an.
ZEDA – Tel. 0561 2 14 14.



Zentrum für Menschen mit Demenz und Angehörige

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.

Mittwoch, 25. November, 10:00 bis 12:00 Uhr, im ZEDA

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.**

Der ZEDA Rundbrief erscheint alle zwei Monate. Wir bitten alle Empfänger, die den Rundbrief nicht mehr benötigen, sich telefonisch unter Tel. 0561 2 14 14 zu melden

Freiraum Vellmar

Beratung

Wir bieten Bürgerinnen und Bürgern aus Vellmar die Möglichkeit zu Einzelberatungen. Das Angebot richtet sich an Menschen mit Demenz und Angehörige. Frau Mötzing ist jeden Donnerstagnachmittag vor Ort. Bitte vereinbaren Sie vorab telefonisch einen Termin mit ihr.

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

Helfer*innenagentur

„Freiraum“ bietet die Möglichkeit, im Rahmen einer „Helferagentur“, Menschen mit Demenz in der häuslichen Umgebung stundenweise zu betreuen. Die Betreuungskosten betragen 5,- € pro Stunde.

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

Die Beratungen von *Freiraum* finden in den Gemeinderäumen der Evangelischen Kirchengemeinde Vellmar-Frommershausen, Frommershäuser Str. 91, statt.

• Adressen

Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz

Ihre Ansprechpartnerin:

Birgit Schwalm, Tel. 0175-5723746.

Gerontopsychiatrische Ambulanzen 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 787-5100,
Friedrich-Ebert-Str. 10, 2.=G.**



Zentrum für Menschen mit Demenz und Angehörige

Liebe Leserinnen und Leser,

die Herbst- und Winterzeit ist weiterhin durch das Corona-Virus bestimmt. Der Alltag aller ist geprägt durch die vorgegebenen Maßnahmen, um besonders gefährdete Menschen zu schützen. Hier einige Hinweise für die Gestaltung des Alltags mit Ihren Angehörigen:

- Je nach Demenzerkrankung und Beeinträchtigung der kognitiven Funktionen versteht Ihr*e Angehörige*r mit Demenz die Situation nicht und kann die Informationen zu Corona nicht verarbeiten. Versuchen sie in einfachen Worten die Situation zu erklären, auch wenn es immer wieder zu Nachfragen kommt. **Wichtig:** Sagen Sie Ihrem/Ihrer Angehörigen, dass er/sie in Sicherheit ist und dass er/sie nicht allein ist.
- Behalten Sie möglichst Ihre Routinen und Rituale im Alltag bei, auch wenn durch die Coronazeit einiges ausfällt, denn Veränderungen und große Schwankungen im Alltag wirken sich beunruhigend und verunsichernd auf Ihre*n Angehörige*n mit Demenz aus. Setzen Sie eine regelmäßige Tagesstruktur.
- Bleiben Sie gemeinsam in Bewegung. Unternehmen Sie – wenn möglich – kleine Spaziergänge und planen Sie feste Zeiten am Tag/in der Woche dafür ein. Nutzen Sie Zeiten und Orte, an denen nicht so viele Menschen unterwegs sind (um Abstand halten zu können).
- Wenn Sie Internet haben, nutzen Sie die Tipps und Videos von:

www.aelter-werden-in-balance.de/online-bewegungsangebote/uebungsvideos

- Üben Sie mit Humor das regelmäßige Händewaschen ein. Verbinden Sie dies mit einer wohltuenden Händemassage (Eincremen) von Ihrem/Ihrer Angehörigen. Wenn toleriert, trägt Ihr*e Angehörige*r ebenfalls einen Mundschutz.
- Versuchen Sie selbst ruhig zu sein und nehmen Sie Druck aus Ihrem Alltag. Denn: Das Gefühl Ihres/Ihrer Angehörigen mit Demenz wird nicht dement. Ihr Angehöriger spürt Unruhe und Anspannung und würde ggfs. selbst mit größerer Unruhe und Unsicherheit reagieren. Suchen Sie sich selbst Entspannungsmomente, rufen Sie eine vertraute Person an, nehmen Sie – wenn möglich – eine kleine Auszeit (Besuchsdienst, Verwandte) in Anspruch.
- Schaffen Sie schöne Momente: Ein Lieblingsessen, gemeinsam Lieblingsmusik hören, Bilder und Fotos anschauen, Spiele machen, gemeinsam einen Brief/eine Karte schreiben, einen Herbststrauß im Garten pflücken....



Zentrum für Menschen mit Demenz und Angehörige

Wer rastet, der rostet...



und hier wieder einige Aktivierungen für den Alltag. Ein Viertelstündchen in entspannter Atmosphäre ist ausreichend und fördert die kognitiven Fähigkeiten.

Der Herbst ist da

Bringen Sie in einem Korb vom Herbstspaziergang einige schöne Naturmaterialien mit (Hagebuttenzweig, Apfel, Nüsse, Kastanien, Tannenzapfen, bunte Blätter, vielleicht eine Weintraube etc.). Ergänzen Sie zu Hause Ihre herbstliche Deko mit herbstlichen Erinnerungsstücken, vielleicht ein Foto oder ein Bild oder einen Herbststrauß. Kommen Sie über diese Materialien ins Gespräch und schauen sich alles gemeinsam an, regen Sie Ihre*n Angehörige*n zum Berühren, Riechen und Gespräch an:

Was gibt es alles Schönes im Herbst?

Auf was kann man sich im Herbst freuen?

Was kann man alles machen mit diesen Dingen?

Gibt es ein schönes Herbstgedicht oder Herbstlied z.B. „Bunt sind schon die Wälder“?

Herbst- und Winterquiz

Kommen Sie mit den Quizfragen ins Gespräch über die kommende Jahreszeit. Entwickeln Sie selbst angemessene Fragen.

- Wie heißt eine beliebte Herbstpflanze, die auch ein Mädchenname ist, beginnt mit E? (*Erika*)
- Wie heißt ein gebackener Apfel und schmeckt in der kalten Jahreszeit mit Vanillesoße besonders gut? (*Bratapfel*)
- Welcher Monat läutet den Winter ein? (*November*)
- Kinder freuen sich im November auf ein schönes Fest und basteln dazu gerne...? (Laternenfest, Laternen)
- Auf welche Feste freuen sich alle Menschen im Dezember (Weihnachten, Nikolaustag).
- Welche Feste sind Ihnen am liebsten?

Bleiben Sie zuversichtlich und bleiben Sie gesund

Ihr ZEDA- und Freiraum-Team