



Zentrum für Menschen mit Demenz und Angehörige

Rundbrief

Mai/Juni 2020

Veranstaltungen **Angebote** **Adressen**

Liebe Leserinnen und Leser des Rundbriefs,

aufgrund der aktuellen Corona-Lage können vorerst keine Gruppenangebote stattfinden. Das bedeutet, Gesprächskreise für Betroffene und für Angehörige, Betreuungsgruppen, aber auch Angebote wie „In Bewegung bleiben“ finden bis auf Weiteres nicht statt. Dies gilt für die Gruppen im ZEDA, im Mittelpunkt und in Vellmar. Da viele unserer ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter selbst zur Risikogruppe gehören, sind vorerst auch weder Betreuungen im Rahmen der Helferagentur noch Vermittlungen möglich.

Betroffen sind auch besondere Veranstaltungen wie der geplante Infoabend zum Thema Krankheitsbild Demenz, die Fahrt zum Tierpark Sababurg oder der Tanztreff in der Tanzschule „Für Sie“ von „Demenzfreundliches Wehlheiden“.

Sobald wir etwas genaueres über den zeitlichen Rahmen wissen und mit einzelnen Angeboten wieder starten können, informieren wir Sie umgehend.

Beratungen finden weiterhin statt und wir sind weiterhin für Sie erreichbar.

Auf der Zweiten Seite dieses besonderen Rundbriefs in einer besonderen Zeit finden Sie die üblichen Informationen zur Beratung und wichtige Adressen, auf den Seiten drei und vier haben wir unter dem Motto „wer rastet der rostet“ Anregungen für die Zeit zu Hause.

Wir wünschen Ihnen Gesundheit und dass Sie diese besondere Zeit gut überstehen.

Ihr ZEDA und Freiraum - Team



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

Wir bieten Bürgern aus Vellmar die Möglichkeit zu Einzelberatungen. Das Angebot richtet sich an Menschen mit Demenz und Angehörige. 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,



„wer rastet, der rostet“. Diesen Spruch kennen alle; er trifft auf Körper und Geist zu, ganz besonders auch in der jetzigen Coronazeit. Hier einige Anregungen wie Sie die Gehirnfunktionen und das Langzeitgedächtnis anregen können, Freude und Spaß garantiert. Eine Viertelstunde am Tag in entspannender Atmosphäre ist ausreichend; Wiederholungen an folgenden Tagen fördern kognitive Prozesse.

Stadt/Land/Fluss

Spielen Sie doch mal wieder mit Ihrem Angehörigen dieses altbekannte Ratespiel. Fragen Sie Ihren Angehörigen, ob das Spiel noch von früher bekannt ist und legen Sie gemeinsam die Kategorien fest z.B. Stadt, Land, Fluss, Beruf, Pflanze, Tier. Entscheiden Sie gemeinsam mit welchem Buchstaben Sie beginnen wollen z.B. mit dem ersten Buchstaben Ihres Vornamens oder dem Vornamen Ihres Angehörigen. Suchen Sie gemeinsam zu den Kategorien mehrere Begriffe. Geben Sie der Freude am Ratespiel Vorrang und vermeiden Sie schulisches Abfragen. Wiederholen Sie am nächsten Tag das Spiel mit einem anderen Buchstaben.

Gegensätze suchen

Lassen Sie Gegensätze suchen; geben Sie zu Beginn einige Beispiele z.B. klein – groß. Hier einige Beispiele, die Sie je nach Fähigkeit Ihres Angehörigen ergänzen können: **dünn/dick; gut/böse; lieb/frech; arm/reich; hoch/tief; schwarz/weiß; rund/eckig; sauber/schmutzig**. Sie können die Übung noch interessanter machen, wenn Sie zu der Eigenschaft einen Gegenstand zeigen z.B. ein schmutziges Tuch und dann nach dem Gegenteil fragen. Wiederholen Sie an nächsten Tagen und fügen immer mal ein Ratebeispiel hinzu.

Wort-ABC

Diese Übung kann zu vielen Themen eingesetzt werden. Es werden Wörter, die mit einem bestimmten Buchstaben beginnen, gesucht. Fragen Sie und suchen Sie gemeinsam nach:

Namen mit A, B, C, D usw. beginnend

Tiere mit A, B, C, D usw. beginnend

Obst und Gemüse mit A, B, C, D usw. beginnend

Zentrum für Menschen mit Demenz und Angehörige

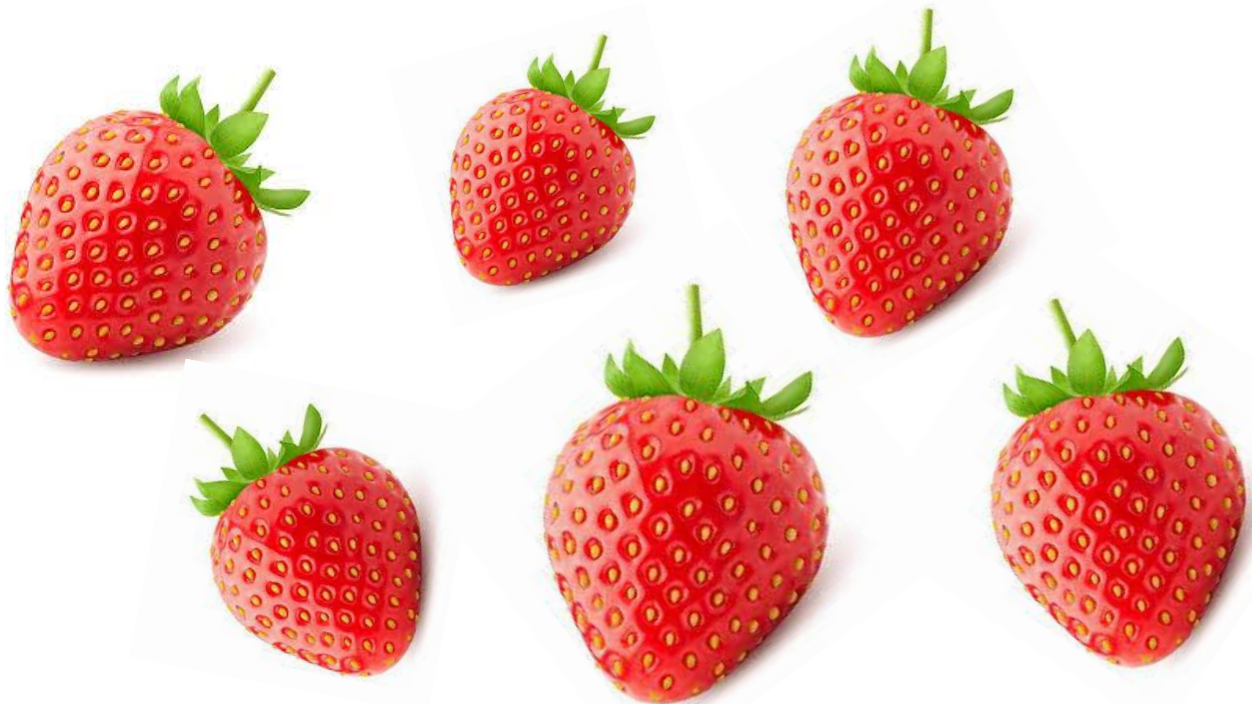
Erinnerung „Erste Urlaubsreisen“

Haben Sie noch Fotos von Ihren ersten oder späteren Urlaubsreisen? Schauen Sie sich diese gemeinsam an und erinnern Sie sich gemeinsam:

- Können Sie sich erinnern wohin Ihre erste Urlaubsreise ging?
- Haben Sie eine Hochzeitsreise gemacht?
- Welches war die schönste Reise, die Sie in Erinnerung haben?
- Haben Sie einen Lieblingsurlaubsort? Welche Urlaubsorte kennen Sie?
- Mögen Sie lieber das Meer oder die Berge?
- Welches war Ihre schönste Reise?
- Wo würden Sie gerne noch einmal hinfahren?

Es kommt darauf an in positiven Erinnerungen zu schwelgen. Die Erinnerungen sind der Schatz, die Ihnen niemand nehmen kann.

Finden Sie heraus wie viele Erdbeeren hier gepflückt worden sind:



Leckeres Erdbeersmoothie für 4 Gläser

500 g Erdbeeren mit 50 g Honig oder Zucker, 1 Pckg. Vanillezucker, 50 ml süße Sahne und 200 g Naturjogurt mit Stabmixer mixen. Mit Zitronenmelisse oder einer kleinen Erdbeere am Glasrand verzieren.

Guten Appetit und bleiben Sie gesund!