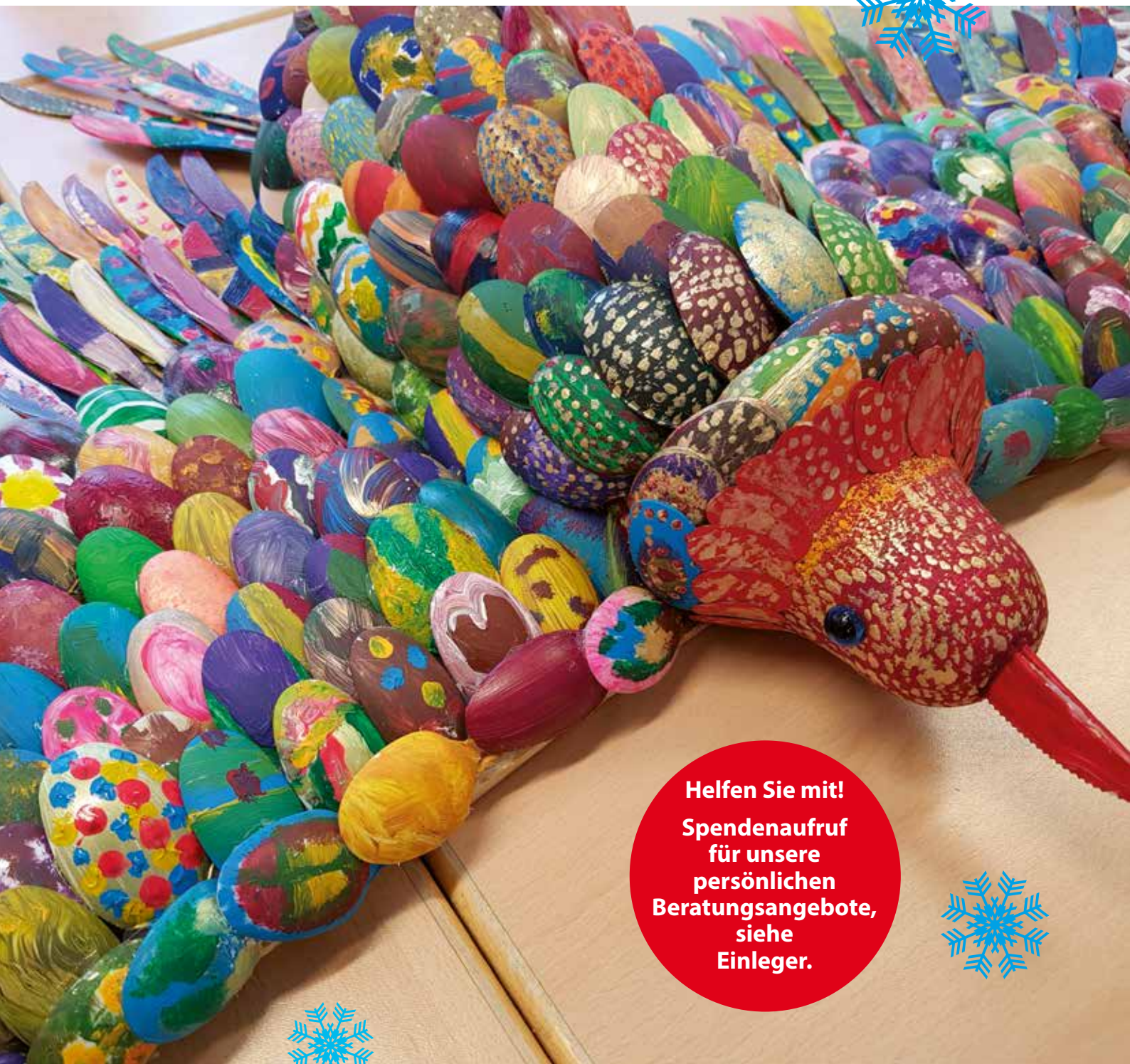


RUNDBRIEF



Helfen Sie mit!
Spendenauf
für unsere
persönlichen
Beratungsangebote,
siehe
Einleger.



Grußwort	01
Aktionstage Demenz 2023	02
Mitgliederversammlung 2023	02 - 03
In Hamburg sagt man Tschüss!	03
Wir sagen Danke!	04
Veränderungen im Besuchsdienst	04 - 05
Rückblick zur Veranstaltung – Beziehungsorientierte Pflege	05
Die Bademantelchallenge	06
Welchen Film über Demenz möchten Sie im Kino sehen?	06
Damit pflegende Angehörige einmal Luft holen können	07
Unsere Rezepte aus den Tagestreffs Wandsbek und Bergedorf	08
Unsere Zahlen im Blick: Social Media	09
Hamburger Alzheimer Gesellschaft goes Hamburger U-Bahn	09
Aus den Kursen der Alzheimer Gesellschaft Hamburg	10
Beirat: Leben mit Demenz – Betroffene zu Beteiligten machen	11
Ein zweiter Paradiesvogel ist fertig: Ein Kondor	12
Reise für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen nach Bad Bevensen	13
Neue Wohnpflegegemeinschaft und Tagespflege in Wandsbek	13
Hamburg mal ANDERS – Ein Rückblick auf das erste Jahr	14
Vorstellung der Angehörigengruppe Bramfeld	15
Besuch bei der Alzheimer's Association in Japan	15
Stiftung Alzheimer Gesellschaft Hamburg	16 - 17
Buchtipps: Elternhaus	18
Alzheimer Telefon	19
Die Mackprang-Stiftung fördert unsere Treffpunkte	20
Save the Date – Hurra, wir werden 30!	20
Spenden	21
Termine	22



Liebe Mitglieder der Alzheimer Gesellschaft Hamburg e. V.,

ich freue mich, die Gelegenheit des Vorwortes für unseren letzten Rundbrief in diesem Jahr nutzen zu können, um mich Ihnen als neue Vorstandsvorsitzende vorstellen zu können.

Sie kennen sicher meinen Vorgänger Tobias Götting, der 10 Jahre als Vorsitzender unseren Verein vertreten hat. Für seine geleistete Arbeit möchte ich ihm ganz herzlich danken. Aus gesundheitlichen Gründen konnte er leider nicht wieder kandidieren.

Auch der langjährige stellvertretende Vorsitzende Dr. Jürgen Lange, hat sich aus familiären Beweggründen nicht wieder zur Wahl gestellt. Ich möchte beiden herzlich danken alles Gute und ganz viel Gesundheit wünschen.

Neu gewählt in den Vorstand wurden Ute von Staegmann und Antje Katzschner. Ich freue mich auf die Zusammenarbeit und wünsche uns allen viel Erfolg!

Ich bin als pflegende Angehörige vor 12 Jahren zur Alzheimer Gesellschaft gekommen. Wie bei vielen von Ihnen vermutlich auch, habe ich damals eine Beratung der Alzheimer Gesellschaft Hamburg zu meiner persönlichen Situation gesucht. Ich habe lange eine Gesprächsgruppe in Wandsbek besucht, die mich bis zuletzt gut durch die Begleitung meines erkrankten Mannes getragen hat. Da ich persönlich erfahren habe, wie gut es tut, sich mit anderen Angehörigen auszutauschen, bin ich bis heute am Alzheimer Telefon aktiv, um andere Menschen in schweren Situationen zu unterstützen.

Als Vorsitzende ist es mir besonders wichtig, Spender*innen zu finden, die unsere wertvolle Arbeit unterstützen, da unsere Projekte von der Behörde nicht zu 100% finanziert werden.

Auch im Mitarbeiterteam gab es Veränderungen. Nach langjähriger Tätigkeit haben sich Gabriele Stohwasser, die den Besuchsdienst geleitet hat und Anna Hassel, die als Projektleitung die Selbstorganisation von Angehörigen in Wohn-Pflege-Gemeinschaften unterstützt hat und unsere Vergissmeinnicht Chöre organisiert hat, beruflich verändert. Gleichfalls scheidet die Leitung unseres Tagestreffs in Bergedorf, Gundula Pietsch, zum

Jahresende aus. Ich danke allen für die hervorragende Arbeit und wünsche allen dreien alles Gute für die Zukunft.



Angelika Zurbrüggen, © AGH

Des Weiteren ist es uns ein Anliegen stets neue Mitglieder für die Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V. zu gewinnen. Denn diese stellen eine wertvolle, finanzielle Stütze für den Verein dar. Ohne Sie ist es uns nicht möglich nach außen hin als Gemeinschaft die Interessen des Vereins zu vertreten.

Auf der letzten Mitgliederversammlung wurde der Jahresbeitrag auf 75 Euro für eine Mitgliedschaft festgelegt. In den kommenden Rundbriefen werden wir Sie über weitere Vorzüge sowie Vorhaben für unsere Mitglieder auf den neuesten Stand halten.

Schließlich möchte ich Sie noch auf ein besonderes Ereignis im kommenden Jahr hinweisen. Wir, die Alzheimer Gesellschaft Hamburg e. V., bestehen nächstes Jahr 30 Jahre. Dies möchte ich gerne mit Ihnen zusammen am Alsterdorfer Markt in der „Kulturküche“ feiern.

Bitte notieren Sie sich schon einmal den Termin am 26.04.2024 von 13:30 - ca. 17:00 Uhr.

Im Januar erhalten Sie ihre persönliche Einladung. Ich freue mich, viele Mitglieder begrüßen zu dürfen.

Jahrelang haben Sie uns die Treue gehalten, dafür danke ich Ihnen von ganzem Herzen.

Ich wünsche Ihnen und Ihren An- und Zugehörigen eine schöne Adventszeit, besinnliche Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr.


Ihre Angelika Zurbrüggen

Angelika Zurbrüggen





- Vorstand -
E-Mail: a.zurbrueggen@alzheimer-hamburg.de

Mitgliederbrief auch digital erhältlich!

 Sie haben die Möglichkeit, unseren Rundbrief als digitale Version im PDF-Format per E-Mail zu erhalten. Falls Sie dies wünschen, senden Sie uns dazu einfach eine E-Mail an info@alzheimer-hamburg.de und Sie erhalten die nächste Ausgabe in digitaler Form und nicht mehr per Post.

Soziale Medien

  Falls Sie immer auf dem Neuesten Stand sein wollen, kleine Anekdoten und Bilder genießen und über Fortbildungen und Informationsveranstaltungen informiert sein möchten, besuchen Sie uns auch gern auf unseren Seiten in den sozialen Medien. Man kann uns auf Facebook und auch auf Instagram unter [alzheimergesellschafthamburg](https://www.alzheimergesellschafthamburg.de) finden.

Impressum


Herausgeber:

Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.
Wandsbeker Allee 68 | 22041 Hamburg

Telefon: 040 88 14 177 0
Alzheimer-Telefon: 040 47 25 38
E-Mail: info@alzheimer-hamburg.de
Internet: www.alzheimer-hamburg.de

Vorschläge, Kritik, Anregungen und Beiträge sind uns jederzeit willkommen! Richten Sie diese bitte an: info@alzheimer-hamburg.de

Spendenkonto:

 Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.
IBAN: DE 03 2005 0550 1234 1226 36
BIC: HASPDEHHXXX
Bank: Hamburger Sparkasse

Titelbild:

Der Kondor: Ein Bastelprojekt vom Tagestreff Wandsbek | © AGH



Aktionstage Demenz 2023 – Buntres Spektrum von Vorträgen und Aktionen mit Musik und Talk



Vom 18. bis 24.09.2023 fanden dieses Jahr wieder die Aktionstage Demenz in den Bezirken statt. Das Spektrum der Formate ging von einem gemeinsamen Frühstück mit Information und Beratung, eine Talkrunde für Menschen mit Demenz und Angehörige mit HSV-Legenden im Volksparkstation, einem Konzert und Informationen unter dem Motto mit „Schirm, Charme und Demenz – ein bisschen Musik muss sein!“ in der Kunstlinik Eppendorf oder dem „Mobilen Konfetti Café“ an unterschiedlichen Standorten.

Gemeinsam mit den Netzwerkpartnern haben wir die Aktionstage in Bergedorf und Wandsbek gestaltet. Am 19.09.2023 haben sich im Begegnungszentrum im Park in Bergedorf rund 100 Teilnehmende in einem Vortrag über den aktuellen Forschungsstand, Möglichkeiten der Behandlung und Prävention von Demenzerkrankungen informiert. In aufgeteilten Runden fanden dann mit regem Austausch Vorträge zu den Themen Umgang und Kommunikation sowie Anspruch und Leistungen der Pflegeversicherungen bei Demenz statt.

In Wandsbek wurden am 20. und 21.09.2023 zwei Aktionstage durchgeführt. Am ersten Tag ging es in Vorträgen, verbunden mit Humor und Musik, im Matthias Claudius Heim um die Möglichkeiten und Grenzen beziehungsorientierter Pflege von Menschen mit Demenz. Die 70 Teilnehmenden haben lebhaft diskutiert und beim Beitrag Humor und Demenz viel gelacht. Am zweiten Tag haben dann Menschen mit beginnender Demenz erstmals für Menschen, die gleichfalls an einer Demenz erkrankt sind eine Veranstaltung durchgeführt. Mit den vier Teilnehmenden fand zu den Aspekten Umgang mit der Diagnose, oder Partnerschaft, Familie, Freunde sowie Kraftquellen ein lebhafter persönlicher Austausch statt. Am Abend haben sich dann rund 60 Personen in der HASPA Filiale Wandsbek-Gartenstadt in einem Vortrag und einer Gesprächsrunde zum Thema Demenz informiert und sich beeindruckt gezeigt von Bildern der Malgruppe von Menschen mit Demenz der Alzheimer Gesellschaft anlässlich der Bilderausstellung unter dem Motto „Gemeinsam mit mir“.

Jörn Wieking, Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.

Mitgliederversammlung 2023 – Neuwahl des Gesamtvorstandes mit zwei neuen Mitgliedern

Im Mittelpunkt der diesjährigen Mitgliederversammlung am 09.10.2023 im Gemeindesaal der Christuskirche Wandsbek stand die Wahl des Gesamtvorstandes.

Der langjährige Vorsitzende Tobias Götting und der stellvertretende Vorsitzende Dr. Jürgen Lange haben nicht erneut kandidiert. Ihre Leistungen wurden stellvertretend für den gesamten Vorstand vom Geschäftsführer Jörn Wieking gewürdigt. „Sie waren ein Glücksfall für den Ver-

ein. In Ihrer Zeit wurden viele Angebote, seien es die Angebote für Menschen mit beginnender Demenz oder jüngst das unterstützende Case- und Care-Management für Menschen mit Demenz in jüngeren Jahren aufgebaut.“ Unterstrichen durch den Applaus der Mitglieder wurde ihnen hierfür großen Dank ausgesprochen.

Als Gesamtvorstand wurde dann gewählt: Dr. Axel M. Wollmer, Sylvia Mangold, Ann-Kathrin Blank, Angelika Zurbrüggen Jörn Wieking und erstmals



Hinten: PD Dr. M. Axel Wollmer, Ann-Kathrin Blank, Angelika Zurbrüggen, Jörn Wieking Vorne: Ute von Staegmann, Sylvia Mangold, Antje Katzschner, © AGH

Ute von Staegmann und Antje Katzschner. Beide bringen u.a. ihre Expertise aus den Bereichen Marketing, Projektmanagement und Fördermittel ein.

Der neugewählte Gesamtvorstand hat dann satzungsgemäß in der konstituierenden Vorstandssitzung am 06.11.2023 als neue Vorsitzende Angelika Zurbrüggen und Ann-Kathrin Blank sowie Jörn Wieking als stellvertretende Vorsitzende gewählt.

Mitglieder können gerne die neue Vorsitzende Angelika Zurbrüggen ansprechen.
Kontakt: Tel.: 040 – 88 14 177 0,
a.zurbrueggen@alzheimer-hamburg.de

Jörn Wieking, Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.

In Hamburg sagt man Tschüss!

Liebe Lesende,

nach acht Jahren werde ich schweren Herzens die Alzheimer Gesellschaft Hamburg zum Ende des Jahres verlassen und mich neuen Aufgaben in einer Pflegeeinrichtung in der Nähe meines Wohnortes in Ahrensburg widmen.

Mein Weg bei der Alzheimer Gesellschaft Hamburg begann im Jahr 2016 als Leitung der Vergissmeinnicht Chöre. Damals noch auf Minijobbasis. Nach meiner Elternzeit stieg ich dann 2019, zusätzlich in das Thema Wohn-Pflege-Gemeinschaften ein.

Ich möchte die Gelegenheit nutzen und mich bei allen für die schöne und vertrauensvolle Zusammenarbeit, die großartigen Gespräche, den Kontakt mit Euch/Ihnen und all die wertvollen Jahre, bedanken.

Ich weiß und wusste immer das Engagement und Herzblut für unser verbindendes Thema „Demenz“, sehr zu schätzen, konnte viel lernen und habe mich über den Kontakt und den Austausch gefreut.



Man sagt in Hamburg zwar Tschüss. Man sagt aber auch: Man sieht sich immer zwei Mal im Leben.

Deshalb werde ich der Alzheimer Gesellschaft gern als Mitglied erhalten bleiben und freue mich, die eine oder den anderen auf der einen oder anderen Veranstaltung wieder zu sehen.

Vielen herzlichen Dank und alles, alles Gute.

Ihre/Eure, Anna Hassel

Wir sagen Danke!

Neben Anna Hassel sind auch Gabriele Stohwasser und Gundula Pietsch ausgeschieden. **Gabriele Stohwasser** hat über 10 Jahren den Besuchsdienst geleitet und diesen in ihrer Zeit mit zeitweise bis zu 60 Ehrenamtlichen stark ausgebaut. Viele Angehörige haben von dem Angebot profitiert und in ihr eine kompetente fachliche Begleitung gefunden. Über die Vermittlung von Einsätzen hat sie für die Ehrenamtlichen zahlreiche Schulungen und Fortbildungen organisiert. Sie hatte für die Ehrenamtlichen immer ein offenes Ohr.



Gabriele Stohwasser, © AGH

Gundula Pietsch hat 2021 die Leitung des Treffpunkts für Menschen mit beginnender Demenz in Bergedorf von Helga Kretschmer übernommen.

In ihrer ruhigen und gelassenen Art hat sie fachkompetent den Treffpunkt geleitet. Obgleich die Gruppenangebote in der Coronazeit nur eingeschränkt möglich waren, ist es ihr mit der stellvertretenden Leitung Beatrix Faig gelungen den Treffpunkt in Bergedorf zu etablieren. Beide Gruppentage sind heute gut ausgelastet und die Gäste und Angehörigen sind sehr dankbar für das Angebot.



Gundula Pietsch, © AGH

Der Vorstand bedankt sich für die geleistete und engagierte Arbeit und wünscht beiden für die weitere Zukunft alles Gute!

Jörn Wieking, Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.

Veränderungen im Besuchsdienst

*Über 10 Jahre lang hat unsere Kollegin, Frau Stohwasser, den Besuchsdienst koordiniert. Dabei hat sie Menschen mit Demenz und ihre An- und Zugehörigen über lange Zeit begleitet und den Kreis ehrenamtlicher Helfer*innen kontinuierlich erhalten, erweitert und zu dem gemacht, was er heute ist:*

Ein kompetenter und sehr engagierter Besuchsdienst, der hamburgweit für Entlastungen und eine gute Zeit in privaten Haushalten sorgt.

Mit dem Ausscheiden unserer langjährigen Kollegin im September, kam es in den letzten Wochen zu einigen Veränderungen. Entscheidungen mussten getroffen und Wandlungen angenommen werden. Wir haben es uns in dieser Zeit nicht leicht gemacht. Der Besuchsdienst ist einer der ältesten Angebote und die Nachfrage übersteigt weiterhin die möglichen Angebote bei Weitem. Der Besuchsdienst wird von den Pflegekassen anerkannt. Nach §45 SGB XI kön-

nen die Besuche über den Entlastungsbetrag abgerechnet werden, aber auch der Einsatz der Verhinderungspflege nach §39 SGB XI und die Umwandlung von Sachleistungen nach §36 SGB XI sind Möglichkeiten zur Finanzierung der Einsätze. Trotzdem mussten wir uns eingestehen, dass unsere Kapazitäten aus diversen Gründen vollends ausgeschöpft sind. Auch eine erneute Beantragung von Förderungen im Jahr 2024 wird die Ausgaben nicht decken können, die jährlich mit der Arbeit des Besuchsdienstes verbunden sind.

Was bedeutet dieses aber nun für den Besuchsdienst?



Der Besuchsdienst wird in seiner Form bestehen bleiben und findet in Marisa Frank eine zuständige Koordinatorin. Ehrenamtliche und Kund*innen haben also auch zukünftig eine Ansprechpartnerin in der Geschäftsstelle, die sich um ihre Belange kümmert. Alle bestehenden Vermittlungen zwischen

Betroffenen und Besuchsdienst können also ohne Veränderung bestehen bleiben.

Die aktiven Ehrenamtlichen des Besuchsdienstes werden zukünftig eng mit den Wohnpat*innen zusammenarbeiten, welche ähnlich den Aufgaben des Besuchsdienstes Menschen mit Pflege- und Assistenzbedarf in stationären Wohneinrichtungen und WGs besuchen. So kann der Besuchsdienst auch ohne die fehlende Stelle einer eigenen Koordination für den Besuchsdienst erhalten bleiben. Aktuell ist ein weiterer Ausbau der Angebote

des Besuchsdienstes nicht geplant. Aktive Ehrenamtliche können sich nahtlos in weiteren Projekten der AGH engagieren, neue Interessierte finden ebenfalls in weiteren Projekten Möglichkeiten zur Mitwirkung, oder werden auf Wunsch mit Partnern mit ausbauendem Besuchsdienst in Verbindung gebracht.

Wir hoffen, dass wir mit diesen Veränderungen gut für die Zukunft gewappnet sind.

Marisa Frank, Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.

Rückblick zur Veranstaltung „Beziehungsorientierte Pflege – Möglichkeiten und Grenzen im Pflegealltag“

Im Rahmen der Aktionstage Demenz 2023 fanden sich am Mittwoch, den 20. September im Matthias-Claudius-Heim zahlreiche professionell Pflegenden, aber auch pflegende Angehörige und Interessierte ein. Das Wandsbeker Netzwerk Demenz hatte zur Veranstaltung „Beziehungsorientierte Pflege – Möglichkeiten und Grenzen im Pflegealltag“ eingeladen.



Das Interesse war groß an unserem vielfältigen Programm, © AGH

Der Tag versprach vielfältig zu werden. Bereits im September fanden sich zur Vorbereitung Fachkräfte in Pflege und Betreuung zusammen, um über Bedingungen, die Bedeutung und Erschwernisse in Verbindung mit der beziehungsorientierten Haltung zu diskutieren.

nimmt großen Einfluss auf Vorgänge im Gehirn und somit auch auf Demenz und ihre Symptome, sowie das Wohlbefinden der Betroffenen.

Auf Basis dieser Erkenntnisse gestaltete sich ein lebendiger Nachmittag. Nach einer Begrüßung im Haus, referierte Jörn Wieking über beziehungsorientierung in der Pflege und welche organisatorischen Faktoren für ihr Gelingen maßgeblich sind. Hintergrund für die Thematik ist der Expertenstandard Beziehungsgestaltung. Tom Kitwood formulierte bereits in den 1980ern einen personenzentrierten Ansatz im Umgang mit Menschen mit Demenz. Zentral ist die Bedeutung von Beziehungen und der Erfahrung, als Person wahr- und ernstgenommen zu werden. Die soziale Umwelt

Astrid Hauke, Humortrainerin, weckte anschließend das Publikum zu humoristischen und musikalischen Höchstleistungen auf. Im Speisesaal erscholl ein vielstimmiger Chor, der auch die Bewohner*innen der Einrichtung anlockte.

Nach einer gemeinsamen Stärkung mit vielen fachlichen Gesprächen und Diskussionen, klang der Tag bei Livemusik mit alten und neuen Klassikern gemütlich aus.

Marisa Frank, Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.

Die Bademantelchallenge: Ein Zeichen der Solidarität für Demenzerkrankte



Ein ungewöhnliches Bild von Stefanie Klinowski und Marisa Frank im Bademantel in Wandsbek, © AGH

In Deutschland leben aktuell rund 1,8 Millionen Menschen mit Alzheimer oder einer anderen Form der Demenz. Tendenz steigend. Mit dem Bademantel als Symbol will das Deutsche Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen e.V. (DZNE) auf diese Situation aufmerksam machen, zu Solidarität aufrufen und um Spenden für die Forschung werben.

Dazu wurde am 1. September die bundesweite Aktion mit dem Namen **#bademantelchallenge – Für ein Leben ohne Demenz#** gestartet. Mit einem

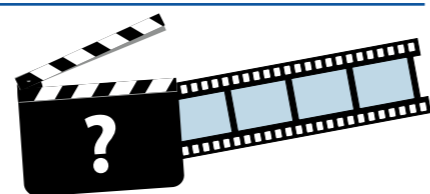
Foto im Bademantel konnten alle an Demenz Interessierte via Social Media daran teilnehmen. Prominente Menschen aus TV, Web und Gesellschaft zählen zu den Unterstützern der Kampagne. Auch die Alzheimer Gesellschaft Hamburg hat an der Bademantelchallenge teilgenommen und sich im Bademantel bei hohen Sommertemperaturen der Öffentlichkeit gezeigt. Unsere Mitarbeiterinnen Stefanie Klinowski und Marisa Frank sind, im Bademantel gekleidet, in Wandsbek spazieren gegangen, um dem Thema Demenz eine öffentliche Bühne zu geben. Denn nur Forschung schafft neue Perspektiven für Menschen mit Demenz. Die Kampagne lief ab September. Höhepunkt der Aktion war die Woche rund um den Welt-Alzheimerstag am 21. September 2023.

Weitere Infos unter: www.bademantelchallenge.de

Auf Instagram können Sie unter **@bademantelchallenge** die Fotos der Teilnehmer:innen im Bademantel sehen.

Reyhane Norouzi, Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.

Welchen Film über Demenz möchten Sie demnächst im Kino sehen?



Am 11.10.2023 präsentierte das Metropolis Kino Hamburg den wunderbaren Kinofilm "Mitgefühl" im Rahmen der Hamburger Hospizwoche mit anschließendem Gespräch!

Im Anschluss gab es ein spannendes Publikums-gespräch mit Doris Kreinhöfer von der Landesinitiative „Leben mit Demenz“, Ute Reimers vom ambulanten Hospizdienst im Hamburger Osten, Lina Sommer von der Alzheimer Gesellschaft und vor allem mit vielen spannenden Fragen und Wort-

beiträgen aus dem Publikum. Sowas wollen wir ganz bald wieder machen!

Jetzt sind Sie gefragt: Welchen Spielfilm zum Thema Demenz würden Sie gerne mal wieder auf der großen Leinwand sehen?

Wir freuen uns über Rückmeldungen an: Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V. Lina Sommer, 040 88 14 177-18 l.sommer@alzheimer-hamburg.de

Gesprächsgruppe Harburg – Ehrenamtliche für die Betreuung während der Gruppenzeit gesucht!

DIE ALZHEIMER GESELLSCHAFT HAMBURG E.V. SUCHT AB SOFORT EHRENAMTLICHE FÜR DIE STUNDENWEISE BETREUUNG VON MENSCHEN MIT DEMENZ ZUR ENTLASTUNG DER ANGEHÖRIGEN

Schon seit vielen Jahren trifft sich im Stadtteil Hamburg-Harburg eine Gruppe von Angehörigen von Menschen mit Demenz, um sich auszutauschen, aus dem Alltag zu berichten, Fragen zu stellen und Erfahrungen, Sorgen und Nöte zu teilen.

Diese Sorgen lassen sich am besten mit Menschen teilen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden. Ein häufiges Problem ist, dass der oder die erkrankte Angehörige während der Zeit des Gruppentreffens irgendwann nicht mehr allein zu Hause bleiben kann.

Wenn dann im privaten Umfeld keine Betreuung gefunden werden kann, muss die Teilnahme des Gruppentreffens abgesagt werden, obwohl sie eine so wertvolle Unterstützung darstellt. Um hier Abhilfe zu schaffen, möchte die Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V. eine kleine parallele Betreuungsgruppe aufbauen, in der Menschen mit Demenz während des Gruppentreffens der Angehörigen betreut werden.

Dafür suchen wir Sie! Haben Sie Interesse, pflegenden Angehörigen die Teilnahme an dem Gruppentreffen zu ermöglichen, indem Sie gemeinsam mit



anderen Ehrenamtlichen ein geselliges Beisammensein für Menschen mit Demenz gestalten, z.B. mit Kaffee und Keksen, Spielen und Unterhaltung? Die Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V. übernimmt die Schulung in der Geschäftsstelle Wandsbek und steht Ihnen als kompetente Ansprechpartnerin für Fragen, Anregungen und Probleme zur Seite. Während Ihres Einsatzes sind Sie über die AGH HH versichert. Ebenso wird für die Ehrenamtlichen eine Aufwandsentschädigung gezahlt.

INHALTE DER SCHULUNG

- Hintergründe zum Krankheitsbild Demenz
- Demenz verstehen
- Erleben im Alltag
- Entlastungsangebote für Angehörige u. v. m.

Anmeldungen und weitere Informationen Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V. Lina Sommer, 040 88 14 177-18 l.sommer@alzheimer-hamburg.de

Lina Sommer, Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.



Unsere Kochrezepte aus den Tagestreffs Wandsbek und Bergedorf

In dieser Rundbrief Ausgabe stellen wir ein herzhaftes Wintergericht als Seelenstreichler vor: Mit diesem wohltuenden Rezept wird Körper und Geist gestärkt. Nasskaltes Wetter und niedrige Temperaturen sowie das kurze Tageslicht können im Winter auf das Gemüt gehen. Daher ist es im Winter sinnvoll mit einer vitaminreichen Ernährung das Immunsystem zu stärken und einer Ansteckung mit Erkältungsviren vorzubeugen. Dieses einfache Rezept lässt sich innerhalb von etwas mehr als einer Stunde zubereiten. (15-20 Min. Vorbereitungszeit und 30-40 Min. Backzeit) **Wir wünschen viel Spaß beim Nachkochen!**

Bohneensalat

Zutaten für 4 Personen:

500g TK-Bohnen
1 kleine Schalotte
1/4 TL Ahornsirup oder Agavendicksaft
1/2 TL Senf
1,5 EL Aceto Balsamico, 3-5 EL Olivenöl

Zubereitung:

Eine kleine Menge Wasser aufkochen, salzen und die Bohnen nach Packungsanweisung knapp garkochen. In der Zwischenzeit die Schalotte und die rote Zwiebel schälen und fein hacken. Die Zwiebelwürfel zusammen mit dem Ahornsirup, Salz und Pfeffer mischen, etwas Essig zugeben und langsam Öl zugießen, bis ein sämiges Dressing entstanden ist. Die Bohnen abgießen (abei etwas Kochwasser in einer Tasse auffangen) kurz abschrecken und je nach Geschmack noch etwas kleiner schneiden, dann noch warm mit dem Dressing mischen, gut verrühren und beiseitestellen. Der Salat profitiert, wenn man ihn einige Stunden durchziehen lässt, auch die Zwiebeln büßen dann etwas von ihrer Schärfe ein. Wenn der Salat nach dem Durchziehen zu trocken geworden ist, einfach etwas Kochflüssigkeit und/oder Öl angießen.

Ofeunkartoffeln

Zutaten für 4 Personen:

1,2-1,5 kg Kartoffeln
1 EL frischer Rosmarin, gehackt
3 EL Olivenöl

Zubereitung:

Die Kartoffeln je nach Geschmack schälen oder gut waschen, dann längs achteln. In einer großen Schüssel Olivenöl, Salz, Pfeffer und den Rosmarin mischen, die geschnittenen Kartoffeln zugeben und alles gut mischen. Ein Blech mit Backpapier auslegen und die Kartoffeln in einer Lage darauf geben. Bei etwa 200 Grad im vorgeheizten Ofen etwa 30-40min backen.

Gebackener Feta

Zutaten für 4 Personen:

1 Paket Feta aus Schafs- und/oder Ziegenmilch
150 g Tomaten
Je 3 Zweige frischer Thymian und Rosmarin
3-5 EL Olivenöl

Zubereitung:

Den Stielaussatz der Tomaten entfernen, Tomaten grob würfeln und mit dem Öl in eine kleine Auflaufform geben. Die Kräuter waschen, von den Stielen streifen und hacken, zusammen mit dem zerbröselten Feta zu den Tomaten geben. Für 20-30 Min. zu den Kartoffeln in den Ofen geben.

Kräuterquark

Zutaten für 4 Personen:

ca. 3 EL verschiedene TK-Kräuter
(z.B. 8-Kräuter-Mischung, Italienische Kräuter, Basilikum etc.)
250g Magerquark, 250g Speisequark 20%,
250g Speisequark 40%
1-2 EL Olivenöl, evtl. etwas Milch
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Quark und Öl in eine Schüssel geben, Kräuter zugeben und gut verrühren, etwas Milch zugeben, falls die Mischung zu fest erscheint, mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut durchziehen lassen.



Unsere Zahlen im Blick: Social Media Folgen Sie uns auf Instagram und Facebook

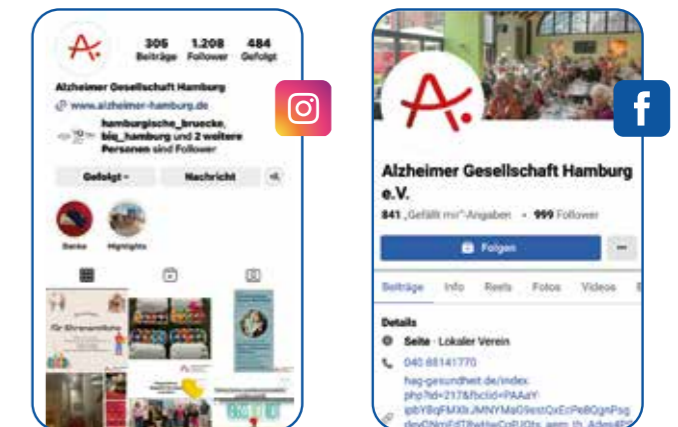


Soziale Medien oder englisch Social Media sind digitale Medien bzw. Plattformen, die es Nutzern ermöglichen, sich im Internet miteinander zu vernetzen. Das heißt, sich untereinander auszutauschen und mediale Inhalte einzeln, in einer definierten Gemeinschaft oder offen in der Gesellschaft zu erstellen, zu diskutieren und weiterzugeben.

Seit einigen Jahren sind wir mit der Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V. nun schon auf den Social Media Kanälen Facebook und Instagram aktiv unterwegs. Derzeit haben wir rund 1.000 Follower auf Facebook, und 1.208 Follower auf Instagram – Tendenz steigend.

Wenn Sie über die Aktivitäten der Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V. stets informiert sein möchten, dann schauen Sie gern auf unserem Facebook und Instagram Kanal vorbei. Außerdem möchten wir Ihnen ans Herz legen unsere Kanäle zu „followen“. Denn je mehr Follower und Likes, desto mehr Auf-

merksamkeit können wir in der Gesellschaft über die Aufklärung und Selbsthilfe von Demenz erreichen.



Wir freuen uns auch über Ihr Feedback. Wenn Sie interessante Themen für uns haben, die wir Ihrer Meinung nach platzieren sollten, wenden Sie sich gern an uns:

Reyhane Norouzi,
r.norouzi@alzheimer-hamburg.de

Reyhane Norouzi, Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.

Alzheimer Gesellschaft Hamburg goes Hamburger U-Bahn

Seit Oktober und noch bis Ende Dezember 2023 sind wir mit 100 Plakaten in der Hamburger U-Bahn unterwegs.

Da die Menschen in Bewegung und mobil sind, dachten wir von der Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V., dass eine geplante U-Bahn Werbung, die Menschen da abholt, wo sie unterwegs ist: In Hamburg. Somit bewegen wir unsere Botschaft – Menschen mit einer Demenz und ihren Angehörigen zu helfen – einmal quer durch die Stadt. Wir hoffen, dass dieser unverwechselbare Auftritt in Erinnerung bleibt.

Reyhane Norouzi, Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.



Unsere U-Bahn Werbung – Alle wichtigen Infos auf einem Blick, © AGH

Aus den Kursen der Alzheimer Gesellschaft

KURSE FÜR AN-UND ZUGEHÖRIGE

Am Anfang steht oftmals der Schock über die Demenzdiagnose. Was bedeutet das für den Betroffenen?, für mich als An- oder Zugehörigen?, werde ich den Belastungen standhalten?, was ist nötig?, wo gibt es Hilfe?

Ein Gefühl der Überforderung kann sich einstellen, ehe sich die Situation langsam klärt, wenn nach und nach die nötigen Informationen eingeholt und die erforderlichen Schritte getan sind. Die Alzheimer Gesellschaft bietet für Angehörige Kurse an, in denen Grundlagen für eine gelingende Kommunikation oder der Umgang mit schwierigen Situationen geübt werden.



„Der Kurs „Wenn die Vertraute Welt im Vergessenen versinkt“ mit Frau Sommer war großartig, auch weil Frau Sommer eine so tolle Art und Weise hat, die Dinge zu sagen und zu vermitteln, ein großes Lob!!!“

Sonnige Grüße Sabrina Wissing“

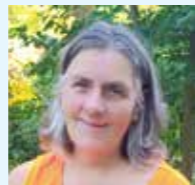
Aktuell bieten wir drei Kurse mit individuellen Schwerpunkten an: „Wenn die vertraute Welt im Vergessen versinkt“, „Hart an der Grenze“ sowie „Frontotemporale Demenz“. Aufgrund der Förderung durch die Krankenkassen können solche Angehörigenkurse sogar kostenfrei angeboten werden. Auch zum Thema Selbstfürsorge oder die besondere Demenzform Frontotemporale Demenz gibt es ein Angebot. Schauen Sie sich am besten hier um und sichern Sie sich bei Interesse einen Platz. Die Kurstermine für 2024 werden in Kürze im Internet eingestellt. www.alzheimer-hamburg.de

Kommende Termine für den jeweils 2-tägigen Kurs „Wenn die vertraute Welt im Vergessen versinkt“: 05. Jan. 16:00-19:30 Uhr, 06. Jan., 10:00-16:30 Uhr 12. Jan. 16:00-19:30 Uhr, 13. Jan., 10:00-16:30 Uhr 09. Feb. 16:00-19:30 Uhr, 10. Feb., 10:00-16:30 Uhr

EHRENAMT

Menschen, die sich ehrenamtlich in der Begleitung von Menschen mit Demenz engagieren mögen, erhalten eine umfassende Ausbildung für diesen Einsatz.

Sie werden geschult in der Kommunikation und der sinnvollen Beschäftigung im Umgang mit Menschen mit Demenz. Zudem erhalten Sie einen Überblick über die häufigsten Demenzformen und werden befähigt, eine eigene Haltung zu diesen Themen zu entwickeln.



„Beide Ehrenamt Fortbildungen haben mir Spaß gemacht, DANKE dafür. Deine fröhliche Art das Thema Demenz zu vermitteln ist prima, auch die Rollenspiele waren eine wertvolle Erfahrung. Ich habe

2014 meine Ausbildung im Bereich Ehrenamt bei in der AGH absolviert. Mir bringt es Spaß ehrenamtlich zu arbeiten. Heute ist mir nochmal bewusst geworden was für tolle Erlebnisse ich mit den Menschen in meinen Besuchsdienst hatte. Ich bin dankbar und auch ein bisschen Stolz über diese Erfahrungen und schenke gern meine Zeit. Es grüßt herzlich Margrit Zörner“

Ansprechpartnerin für die Ehrenamtskurse ist Marisa Frank, 040 88 14 177-12 m.frank@alzheimer-hamburg.de

Bei allen Sorgen und manchmal belastenden Situationen in der Begleitung eines Menschen mit Demenz können Schulungen dazu beitragen, ein wenig Unbeschwertheit zurückzugewinnen und Störungen in der Kommunikation zu vermeiden.

Bei allen Fragen und Anregungen zu unseren Kursen „Wenn die vertraute Welt im Vergessen versinkt“ sowie „Hart an der Grenze“ wenden Sie sich gern an Christine Berg, 040 8814 177 286 c.berg@alzheimer-hamburg.de

Christine Berg, Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.

Beirat: Leben mit Demenz – Betroffene zu Beteiligten machen

BEIRAT DEUTSCHE ALZHEIMER GESELLSCHAFT

Der Beirat „Leben mit Demenz“ besteht aus Personen, die selbst eine Demenz haben. Stellvertretend für Menschen mit beginnender Demenz bringt der Beirat deren Anliegen und Sichtweisen in die Arbeit der Deutschen Alzheimer Gesellschaft (DAIzG) ein und gestaltet sie so aktiv mit. Die zukünftigen Mitglieder werden von den regionalen Alzheimer-Gesellschaften vorgeschlagen und vom Vorstand für zwei Jahre berufen. Der Beirat trifft sich zwei Mal im Jahr.



„Ich heiße Manfred Heigl und ich habe 2020 eine Alzheimer-Diagnose bekommen. Das hat mein und unser Familienleben sehr verändert. Bis Ende September 2023 habe ich trotz Demenz noch

in meinem Beruf arbeiten dürfen.

Im Sommer habe ich mich für den Beirat der Alzheimer Gesellschaft beworben, weil ich finde, dass die Betroffenen sichtbarer werden sollen. Ich möchte mich für andere Menschen mit Demenz einsetzen.

Mir fehlt ein regelmäßiger Austausch, wie wir Betroffenen uns noch besser einbringen können und dürfen. Dazu habe ich viele Ideen und würde diese gern mit anderen Gruppen in Deutschland austauschen. Im besten Fall entstehen hierbei viele Leuchtturmprojekte, von denen alle profitieren.

Es würde mich freuen, wenn mein Beitrag es Betroffenen ermöglicht, selbstbestimmt mit der Erkrankung umzugehen.“

Der Beirat „Leben mit Demenz“ wurde im Jahr 2015 von der Deutschen Alzheimer Gesellschaft ins Leben gerufen, nachdem es bereits einige Jahre vorher informelle Treffen der Gruppen von Menschen mit beginnender Demenz gegeben hatte.

In den letzten Jahren haben sich die Beiratsmitglieder z.B. beschäftigt mit dem Einsatz von Technik zur Unterstützung eines im Alltag oder der



Situation gesellschaftlichen Teilhabe von Menschen mit Demenz.

Bisher hat sich der Beirat z. Bsp. mit dem Einsatz von Technik zur Unterstützung im Alltag beschäftigt. Dabei ging es vor allem um Hilfen zur Erinnerung an Termine und To-Do-Listen auf dem Smartphone sowie eine Einkaufsliste auf einer Smartwatch.



„Mein Name ist Rainer Heydenreich und habe im März 2021 die Diagnose vaskuläre Demenz erhalten. Die Diagnose hat mich im ersten Moment sehr erschüttert. Ich habe mir aber selbst gesagt: „Demenz! Du kriegst mich nicht klein!“

Ich vergesse zwar Punkte, aber verzweifle nicht daran, sondern mache weiter. Es liegt an mir selbst Eigeninitiative, auch getragen durch die Familie, zu ergreifen. Ich will die Demenz nicht verdrängen, sondern sie akzeptieren und nicht dagegen arbeiten.

Zumeist ist das „Thema Demenz“ negativ besetzt. Deshalb ist es mein Anliegen die Öffentlichkeit zu suchen und anderen Menschen und Betroffenen mit der Diagnose meine Sicht und Erfahrungen mitzuteilen. Die Erkrankung hat mich verändert.

Ich nehme mein Leben seitdem bewusster wahr, bin ehrlicher zu mir selbst. Ich fühle Dankbarkeit. Ich setze heute andere Prioritäten und bin mir der Verantwortung bewusst, die ich übernehmen kann.“

Die beiden Hamburger Beiratsmitglieder wollen sich in ihrer Zeit insbesondere für mehr Wissen über Demenz in der Öffentlichkeit einsetzen. Dies schließt auch Unternehmen und Betriebe ein, da viele Menschen von einer Demenzerkrankung vorzeitig aus dem Arbeitsleben ausscheiden.

Christine Berg, Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.

Tagestreff Wandsbek – Ein zweiter Paradiesvogel ist fertig: Ein Kondor



Fotos: © AGH

Für die Indios Südamerikas galt der Kondor einst als ein Bote der Götter. Heute sind die majestätischen Vögel vom Aussterben bedroht und stehen unter Schutz. Unsere Tagestreff Wandsbek Gruppe hat einige Wochen an dem wunderschönen Vogel gearbeitet.

Da uns der Bergedorfer Paradiesvogel, den wir in der vergangenen Rundbrief Ausgabe (03/2023) vorgestellt haben, an einen Vogel aus den Anden erinnert, ist aus dem zweiten Paradiesvogel ein Kondor geworden.

Unser Paradiesvogel „Kondor“ wurde aus ungefähr 300 Löffeln und 150 Messern von unseren Teilnehmer*innen hergestellt. Der Körper des Vogels besteht aus Styroporplatten. Die Unterkonstruktion ist eine Spanplatte, die den gesamten Vogel trägt.

Alle Teilnehmer*innen haben von Beginn an mit großem Engagement den Vogel gebaut und bemalt. Besonders die Freitagsgruppe war an dem gesamten Bau sehr aktiv beteiligt und hat sich

mit dem Bau des Kopfes auseinandergesetzt. Der rote Kopf mit der Halskrause unseres Kondors, der sich deutlich von dem Körper mit den Flügeln abhebt, war die größte Herausforderung bei der Herstellung. Für die gesamte Gruppe stand fest, dass der Vogel unbedingt einen Schnabel und Augen benötigt. Erst nach dem dritten Anlauf, was Kopfform, Größe sowie Proportionen angeht, gelang es der Gruppe, aus Styropor einen passenden Kopf zu formen, der einem Kopfform eines echten Kondors gleichkommt. Die Gruppe einigte sich darauf, dass der Vogel keine Federn bekommt.

Wir finden, der Kondor kann sich sehen lassen und danken allen Teilnehmer*innen der Wandsbeker Tagestreff Gruppe, die mit großem Engagement und viel Freude daran gearbeitet hat. Nun suchen wir noch ein passendes zu Hause für den Kondor. Wir werden berichten, wo wir unseren zweiten Kondor untergebracht haben.

Beatrix Faig und Reyhane Norouzi, Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.

Reise für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen nach Bad Bevensen im Oktober 2023

Nach einer Reise ist auch immer vor einer Reise!

Als wir uns im Mai 23 vom Personal des Hotels "Zur Amtsheide" in Bad Bevensen, dass uns aufmerksam und kulinarisch sehr verwöhnte, verabschiedeten, ahnten wir nicht, wie es um die Sicherheit ihrer Arbeitsplätze stand!

Ende Juni erreichte uns dann die Nachricht, dass unser Herbsturlaub storniert wird – Hotel schließt – zahlungsunfähig!

Was nun? Die Suche nach einer Alternative begann! Glück im Unglück, das benachbarte Hotel „Ascona“ hatte noch das Zimmerkontingent, welches wir brauchten und einen Gruppenraum gab es auch!

Am 5. Oktober trafen neun Ehepaare und das Betreuungsteam in Bad Bevensen ein. Wir hatten eine tolle Zeit, wenn auch unter anderen Vorzeichen!

Morgens um 9:00 Uhr starteten wir mit der Frühstücksrunde, anschließend Gedächtnistraining, Musik, Gymnastik und Entspannung bis 12.00 Uhr! Gemeinsames Mittagessen und Ruhepause bis 15:00 Uhr folgten. Dann Kaffeerunde mit anschließendem Nachmittagsprogramm wie Kegeln, Spielen oder kreative Gestaltung. Nach dem Abendessen um 18:00 Uhr konnte der Wellness Bereich (Sauna und Schwimmbad) noch bis 22:00 Uhr genutzt werden oder das Puschenkino!

Ausflüge in den Kurpark, zum Imker, nach Lüneburg – leider im Regen und nach Suhlendorf ins Handwerkermuseum rundeten unseren Aktionsplan ab!

Fazit: Bad Bevensen ist immer eine Reise wert, auch wenn wettertechnisch nicht nur die Sonne scheint! Wir hatten sie immer im Herzen!

Helga Kretschmer, Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.

Neue Wohnpflegegemeinschaft und Tagespflege in Wandsbek



In dem Neubau Ahrensburger Straße Ecke Holstenhof entstehen 106 Wohnungen, Gewerberäume für Arztpraxen sowie eine Wohnpflegegemeinschaft und eine Tagespflege.

In die Wohnpflegegemeinschaft können 10 Bewohner mit der Diagnose Demenz einziehen. Die Tagespflege ist für 25 Gäste vorgesehen. Der Einzug ist geplant für März 2024.

Es hat sich bereits eine kleine Angehörigengruppe gefunden, die gemeinsam den Einzug in die WPG plant. Sie treffen sich 2x monatlich mit einem Vertreter des Vermieters RED Baufeld GmbH und einer Vertreterin des Pflegedienstes Pflegewerk. Beglei-

tet wird die Gruppe von 2 WG-Begleiterinnen der Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.

Wir freuen uns auf weitere Angehörige, die für ihre demenziell erkrankten Angehörigen einen WPG-Platz suchen und sich auch aktiv einbringen können.

Lassen Sie sich gerne am Alzheimer-Telefon 040 – 47 25 38 beraten:

Montag, Dienstag und Donnerstag:

10:00 – 16:00 Uhr

Mittwoch und Freitag: 10:00 – 13:00 Uhr

Wohn-Pflege-Gemeinschaften 040 – 47 25 38

Montags von 13:00 – 16:00 Uhr

Hamburg mal ANDERS: Ein Rückblick auf das erste Jahr – bunt war es noch einmal mit dem Dombesuch im Dezember



In der Ausgabe 02/2023 haben wir Ihnen das neue Angebot „Hamburg mal Anders“ im Rahmen des Projektes Ankerpunkt Junge Demenz vorgestellt.

Hamburg mal ANDERS ist ein Angebot für Menschen mit einer Demenz vor dem 65. Lebensjahr sowie für deren An- und Zugehörige (Partner, Freunde, Kinder etc.). Auch Alleinstehende sind herzlich willkommen. Die Gruppe wird von Susanne Scheffczyk und Beate Fuchs geleitet.

Ziel es ist, dass schöne gemeinsame Momente bei Ausflügen und Veranstaltungen gesammelt werden und die Erkrankung nicht im Vordergrund steht, aber ein informeller Austausch möglich ist. Ob wir uns an einem öffentlichen Ort treffen oder in den Räumen der Alzheimer Gesellschaft Hamburg, immer geht es darum, neue Menschen kennenzulernen, von den Erfahrungen anderer zu profitieren, Gedanken und Ideen auszutauschen und sich inspirieren zu lassen. So werden gemeinsame Interessen sowie Spaß und Freude geteilt.



Viel Spaß beim Ausflug auf der Fähre nach Finkenwerder, © AGH

Das Schönste ist es, wenn alle Spaß haben und ganz viel gelacht wird! Und das ist uns gelungen:

Im Panoptikum trafen wir auf bekannte Persönlichkeiten. Im Chocoversum erfuhren wir, wo die

Schokolade herkommt, wie sie hergestellt wird und durften unsere eigenen Schokoladen kreieren. Im Bucerius Kunstforum sahen wir uns die Arbeiten der Künstlerin Gabriele Münter an.

Wir malten farbenfrohe Bilder im Garten; lachten gemeinsam beim Lach-Yoga und malten zu schwungvoller Musik und Kaffee und Kuchen.



Gemeinsames Malen verbindet, © AGH

Lauter kleine Oasen, die unseren Alltag sowohl versüßten als auch bereicherten. Ganz nach dem Motto „Hamburg mal ANDERS“- erleben.



Ein großes „Yeah“ beim Lachyoga, © AGH

Zum Jahresabschluss gab es noch ein besonders Erlebnis, welches bei vielen Teilnehmer*innen Kindheits- und Familienerinnerungen geweckt hat: Wir waren auf dem Hamburger Winterdom! Es war eine großartige Gelegenheit, gemeinsam eine unvergessliche Zeit miteinander zu verbringen und den Zauber der Winterzeit zu genießen.

Stefanie Klinowski und Susanne Scheffczyk,
Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.

Vorstellung der Angehörigengruppe Bramfeld

Die Gruppe Bramfeld trifft sich immer am ersten Freitag eines jeden Monats in den Räumlichkeiten der Simeongemeinde „Am Stühm Süd 83“.

Wir fühlen uns in der Gemeinde sehr willkommen und sind dankbar für die schöne Lokalität. Es werden Kaffee, Tee und kleine Süßigkeiten für unsere Gäste angeboten. Während der Coronazeit mussten wir uns zum Teil per Videokonferenz treffen.

Die Teilnehmerzahl schwankte in den beiden letzten Jahren zwischen 4 bis 13 Teilnehmer*innen. Leider herrscht in unserer Angehörigengruppe eine große Fluktuation, teilweise durch das Versterben der Angehörigen, teilweise durch andere



Kay Flesch, © AGH

Änderungen in den Lebensumständen. Die Leitung der Gruppe liegt in den Händen von Frau Flesch und Frau Kienzler. Im Augenblick können wir leider keine neuen Teilnehmer*innen aufnehmen, da wir in den letzten Monaten eine große Anzahl von Neuzugängen zu verzeichnen hatten.

Zum jetzigen Zeitpunkt umfasst unsere Gruppe 16 Teilnehmer*innen und wir sind damit ausgelastet. Sobald sich die Gruppe wieder konsolidiert, freuen wir uns natürlich über Zuwachs.



Ursula Kienzler, © AGH

Ursula Kienzler, Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.

Besuch bei der Alzheimer's Association in Japan

Mein Sommerurlaub führte mich dieses Jahr nach Japan, in das Land der aufgehenden Sonne.

Japan ist, ähnlich wie Deutschland, eine der ältesten Gesellschaften der Welt: Vielen hochaltrigen Menschen stehen nur wenigen jungen Menschen gegenüber. Somit ist auch in Japan der Umgang mit „Demenz“ eine große Herausforderung für die Gesellschaft. Die Erkrankung betrifft viele Familien. Von daher hatte ich mich schon vor dem Urlaub ein wenig mit der Situation von Menschen mit Demenz in Japan beschäftigt und hatte überlegt, die „Alzheimer's Association Japan (AAJ)“ in Kyoto zu besuchen. Leider war es so, dass wir nur drei Tage in Kyoto waren, und der einzige Tag, der nicht zum Wochenende gehörte, war der „Tag des Berges“, der in Japan ein Feiertag ist. Somit dachte ich, der Besuch dort könnte nicht stattfinden. Da wir aber unsere Unterkunft ganz in der Nähe des Büros in Kyoto hatten, bin ich am „Tag des Berges“ dort



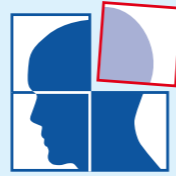
© AGH, Berend Schultz

vorbeigegangen und habe dann doch eine Mitarbeiterin angetroffen. Leider sprach sie kein Wort Englisch. Wir haben uns mit Händen und Füßen verständigt, haben Flyer und Visitenkarten ausgetauscht und haben viel gelacht. Aber leider konnte ich meine ganzen Fragen zur Situation von Menschen mit Demenz in Japan und zur Arbeit der Alzheimer Gesellschaften dort gar nicht anbringen.

Die Flyer und das Infomaterial sind aber, wie man hoffentlich auf dem Foto sehen kann, sehr schön, mit vielen erklärenden Bildern und Comics bzw. Mangas.

Berend Schultz, Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.

Stiftung Alzheimer Gesellschaft Hamburg



Weihnachtsspende 2023

Im kommenden Jahr feiert die Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V. ihr 30-jähriges Jubiläum. Das ist wahrlich ein Grund zum Feiern. Keine andere Organisation in Hamburg leistet so kontinuierlich Hilfe zur Selbsthilfe für von Demenz betroffene Menschen in unserer Stadt.

Um das Ereignis angemessen würdigen zu können, soll eine Feier im festlichen Rahmen stattfinden. In Zeiten von Kürzungen im Sozialbereich und Kostensteigerungen bei nahezu allen Dienstleistungen stellt dies einen gemeinnützigen Verein vor große Herausforderungen. Daher hat der Vorstand der SAGH entschieden, dieses Jahr zu einer Weihnachtsspende zugunsten des im kommenden April geplanten Festakts aufzurufen. Die Sichtbarkeit der jahrzehntelangen Arbeit ist auch wichtig, um diese in Zukunft weiterzuführen und weiterzuentwickeln.

WEIHNACHTSSPENDE:
IBAN DE29 2007 0024 0197 7719 00
Verwendungszweck: „Jubiläum 2024“

Über Ihre Spende mit dem Verwendungszweck „Jubiläum 2024“ auf das Spendenkonto bedankt sich der Vorstand der SAGH bereits jetzt herzlich bei Ihnen!

Haben Sie gute Vorsätze im Neuen Jahr?

Gute Vorsätze haben um den bevorstehenden Jahreswechsel Hochsaison. Nach Genuss und Überfluss rundherum um die Feiertage besinnt man sich auf das, was man selbst in der Hand hat, um die eigene Zukunft vernünftig, gesund und hoffentlich langanhaltend zu gestalten.

Die Möglichkeiten sind individuell und vielfältig: Verzicht auf Alkohol und ungesunde Lebensmittel, mehr Bewegung an der frischen Luft, endlich die erträumte Reise planen ...

Für alle Menschen bedeutend ist auch die Vorbereitung auf Unvorhersehbares. Endlich eine durchdachte Vorsorgevollmacht und eine individuelle Patientenverfügung griffbereit im Notfallordner liegen zu haben, wäre so ein entlastendes, gutes Gefühl. Oder endlich mal das Testament zu Papier zu bringen. Und dennoch schiebt man es von Jahr zu Jahr vor sich her.

Die SAGH möchte Sie unterstützen, auch diese guten Vorsätze endlich umzusetzen und hat – für Mitglieder der Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V. kostenlos – zwei Informationsveranstaltungen vorbereitet. Die Ankündigungen folgen nachstehend.

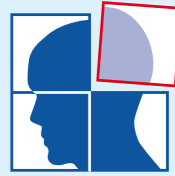
Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung & Co.

Haben SIE eine Vorsorgevollmacht? Oder gehören sie zur großen Mehrheit, die – aus welchen Gründen auch immer – keine hat?

Eine genaue Statistik gibt es nicht, aber genug Anhaltspunkte, warum man die Selbstbestimmung für den Fall des Falles vor sich herschiebt, verwirft oder sich gar nicht erst mit diesem sensiblen Thema beschäftigt. Sie sind also in guter Gesellschaft!

Keiner beschäftigt sich gern mit dem Gedanken, geistig oder körperlich gebrechlich und auf andere Menschen angewiesen zu sein. Umso wichtiger ist es, für diesen Fall vorzusorgen und so etwas wie ein Netz zu spannen, um die Folgen einer solchen Situation selbst zu gestalten und dadurch mög-

Stiftung Alzheimer Gesellschaft Hamburg



lichst erträglich zu machen. Dies gilt insbesondere für Menschen

- die keinen Lebenspartner haben, der sich im Fall des Falles kümmern kann,
- die ihren Angehörigen zusätzlichen Aufwand ersparen und es ihnen möglichst leicht machen wollen, in Notfällen zu handeln.

In der Informationsveranstaltung (Anmeldung erforderlich) am

07. Februar 2024 um 17 Uhr

in den Räumen der AGH, Wandsbeker Allee 68, 22041 Hamburg, gibt Erbrechts- und Vorsorgeanwältin Anne Woywod verständliche Antworten auf Ihre Fragen rund um das Thema Vorsorgevollmacht



Anne Woywod, © AGH

und Patientenverfügung. Sorgen Sie vor und sichern Sie sich ab, damit Sie bestimmen, wie der Notfall geregelt sein soll. Bringen Sie Ihre Fragen gerne mit.

ANMELDUNG ERFORDERLICH!

07.2.2024
Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung & Co.

14.2.2024
Mein letzter Wille – richtig vererben!

Tel.: 040 - 88 14 1177 0
info@alzheimer-hamburg.de
Kostenlos für Mitglieder der AGH e.V.
Kostenbeitrag für Nichtmitglieder 15 €

Mein letzter Wille – richtig vererben!

Wer erbt, wenn ich sterbe? Muss ich ein Testament schreiben? Was gehört in ein Testament – und was nicht? Was nach Ihrem Tod mit Ihrem Vermögen geschieht, können Sie dem Gesetz überlassen – oder Sie können es selbst gestalten.

Wer erbt, wenn ich sterbe? Muss ich ein Testament schreiben? Was gehört in ein Testament – und was nicht? Was nach Ihrem Tod mit Ihrem Vermögen geschieht, können Sie dem Gesetz überlassen – oder Sie können es selbst gestalten.

In vielen Fällen ist dies auch dringend geboten, etwa zur Absicherung von nahestehenden Menschen oder zur Vermeidung von ungerechten Erbanteilen in Patchwork-Familien.

Machen Sie sich in unserer Informationsveranstaltung (Anmeldung erforderlich) am

14. Februar 2024 um 17 Uhr

in den Räumen der AGH, Wandsbeker Allee 68, 22041 Hamburg, mit den für Sie geltenden Bestimmungen vertraut, um selbst zu entscheiden, ob eine gesetzliche oder eine Regelung durch Testament besser ist.

Die Erbrechts- und Vorsorgeanwältin Anne Woywod gibt dazu Tipps und Hinweise und beantwortet Ihre Fragen rund um das Thema Testament und Erbschaft.

Die Stiftung im Überblick:

Geförderte Projekte der AGH in den letzten Jahren:

- Spaziergänge in der Natur
- Gesprächsgruppe für Angehörige von Menschen mit Frontotemporaler Demenz
- Tagestreff
- Malgruppen
- Aktualisierung der Website

Einzelspenden in 2022: 2.245,00 €
Zustiftungen in 2022: 6.045,00 €

Vorstandsmitglieder aktuell:

Anne Woywod (Vorsitzende)
Dr. Bettina Mutschler (stellv. Vorsitzende)
Ingrid Neubauer, Kurt Pustal

BUCHTIPP: Elternhaus – Ein Thema, das uns alle angeht. Was passiert, wenn unsere Eltern alt werden?

Drei Schwestern, aufgewachsen in einem kleinen Haus am Stadtrand. Als eine Toplage bezeichnet der Makler es. Aber warum eigentlich der Makler? Hat die große Schwester etwa ...!? Und was ist mit den Eltern? Und was sollen die Nachbarn denn sagen? Einen alten Baum verpflanzt man doch nicht!

Die drei Schwestern Sanne, Gitti und Petra führen ihr jeweils eigenes Leben. Gitti hatte als Nesthäkchen schon immer die Sonderstellung, Sanne war als große Schwester stets erfolgreich, heiratete, baute ein Haus, bekam Kinder. Ganz wie die Mutter. Was Petra macht, weiß eigentlich keiner. Hat jemand ihre aktuelle Adresse? Als einzige hat sie studiert, keine eigene Familie, verdient das große Geld, zieht in immer noch größere und schönere Wohnungen und steht höchstens Weihnachten plötzlich bei den Eltern vor der Tür.

Da muss Sanne die Schwestern doch nicht sofort anrufen und darüber informieren, dass sie die Eltern nun endlich zum Umzug bewegt hat, oder? Schließlich ist sie diejenige, die nebenan wohnt und täglich nach dem Rechten sieht. Ihre Entscheidung steht fest: die Eltern müssen raus aus dem Haus, rein in eine seniorenrechtliche Wohnung.

Als Älttester steht Sanne das Haus zu, beschließen die Eltern, und was soll sie mit der Verantwortung für zwei Häuser? Das kleine Haus am Stadtrand natürlich verkaufen. Es ist alt, klein und doch bestimmt perfekt für eine neue nette Familie.

Doch was geht in einem vor, wenn die Eltern mit dem neuen Leben erst so gar nicht glücklich sind und einem dann doch versichern, man brauche nicht mehr so oft kommen, denn der Pflegedienst sei so nett? Was tun mit all den Erinnerungen, die unweigerlich beim Ausräumen des Hauses hochkommen? Wohin mit der freien Zeit und Liebe, wenn die eigenen Kinder ihre eigenen Wege

gehen und der Ehemann scheinbar auch? Wie die eigenen Entscheidungen vor den entsetzten jüngeren Schwestern rechtfertigen? Wie kann Sanne die Eltern entwurzeln!? Und was passiert eigentlich mit den seit jeher verteilten Rollen unter Geschwistern, wenn eben doch nicht alles so ist, wie es scheint? Was passiert, wenn alles in Frage gestellt wird und die jüngste Schwester zwischen die Fronten gerät? Was passiert, wenn das Elternhaus nicht mehr das Haus der Eltern und kein Zuhause mehr ist? Wenn es Stück für Stück verkommt, weil außer den Eltern und Schwestern keiner den Wert des Hauses erkennt, sondern nur den des Bauplatzes? Wie sehr kann man sein Herz an Tapeten, schwergängige Schubladen und alte Obstbäume hängen?

Ein berührendes Buch über Geschwister, Eltern und Kinder, was sie einander bedeuten und welchen Wert der Ort der Kindheit haben kann, wenn man doch eigentlich schon längst ein eigenes Leben führt. Ich habe das Buch verschlungen, gelacht und ein paar Tränen weggewischt und kann es nur wärmstens empfehlen!

Am besten, mit einer Retrotasse Kaffee in der Hand!



Marisa Frank, Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.

Das Team vom Alzheimer-Telefon hilft Die Tage haben zu viele Stunden für mich



Foto: © Logan Cameron by unsplash

Frau W. meldet sich. „Ich weiß gar nicht, ob ich bei Ihnen richtig bin, ich habe auch eigentlich gar kein Problem. Mein Mann starb mit Alzheimer vor einem Jahr im Pflegeheim. Wir haben keine Kinder. Ich hatte eine lange Zeit um mich zu verabschieden. Es ist nur so, ich hatte so viel zu tun, dass die Tage zu wenig Stunden hatten, ich war Köchin, dann die Pflege meines Mannes zuhause, danach die fast täglichen Besuche im Heim. Es war immer was. Jetzt ist da nichts, es gibt nicht viel Haushalt, ich weiß nicht, warum ich aufstehen soll, was ich dann mache, ich warte, bis es dunkel wird, damit ich den Fernseher einschalten kann. Dann schaue ich so lange, bis ich im Sessel einschlafe und dann ... ach, da ist nichts und davon viel zu viel, ich bin angestrengt, obwohl ich nichts mache, ja nicht mal mit jemanden rede.“

Wie reagierte das Team des Alzheimer Telefons?

Liebe Frau W, erstmal sind sie immer richtig, vielleicht ist es ein Problem oder ein Anliegen auf jeden Fall aber ein Thema und Sie erzählen es und bitten um Rat. Zum Ende einer langen Phase der vielen Aufgaben, kann man leicht in ein mentales Loch fallen, anstatt Entspannung hat man wieder Stress. Stress der auch durch Einsamkeit entstehen kann. Mit dem allein sein, ist man nicht allein. Wir haben immer mehr Ein-Personen-Haushalte, Anonymität in der Großstadt, speziell im Alter, wenn der Freundes-

kreis kleiner wird ..., wenn man das als ein Thema für sich erkannt hat und sich auf dem Weg gemacht hat die Situation zu ändern, ist schon ein großer Schritt gemacht! In ihrer Nähe finden sich bestimmt Unternehmungen, die zu ihnen passen und lohnend sind auszuprobieren. Vielleicht im Kirchenkreis, etwas sportliches, ein Buchclub, vieles ist denkbar, hauptsächlich man kommt unter Menschen. Auch ein Ehrenamt ist eine super Möglichkeit, nicht nur um rauszukommen, sondern auch das Gefühl von gebraucht werden wieder für sich herzustellen.

Für mehr Information zum Thema Einsamkeit

LITERATUR

Buch von Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer, 'Einsamkeit', Droemer Verlag

Ein Buch, welches ganz ohne Anweisungen und Tipps auskommt. Es kann eine gute Grundlage sein um über die eigene Situation nachzudenken.

HILFREICHE KONTAKTE

OLL INCLUSIVE Hamburg: Initiative gegen Einsamkeit im Alter – schließen neue Freundschaften, die sie sowohl in realen Begegnungen als auch digital pflegen können. OLL INKLUSIV bieten ganz unterschiedliche Möglichkeiten der Kommunikation. Immer mit dem Ansatz: niedrigschwellig, respektvoll, weltoffen

Freunde alter Menschen – www.famev.de

Für mehr Tipps wenden Sie sich an das

 **Alzheimer Telefon**
040 47 25 38

Marina Stein, Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.

Die Mackprang-Stiftung fördert Treffpunkte der Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.



In unseren Treffpunkten in Wandsbek und Bergedorf treffen sich zweimal in der Woche Menschen mit beginnender Demenz um über sechs Stunden den Tag miteinander zu verbringen, aktiv zu sein, Ausflüge zu machen oder sich einfach nur auszutauschen – in jedem Fall, um Freude zu haben!



Ein großes selbstgemaltes „Dankeschön“ an die Mackprang-Stiftung, © AGH

Gemeinsame Aktivitäten wie Gespräche, Einkaufen und Kochen, Gedächtnis- und andere Spiele, Gymnastik, Malen und Gestalten, Singen und Spaziergänge erhalten Kompetenzen und stärken das Selbstbewusstsein, um mit der Diagnose Demenz möglichst gut und selbstbestimmt leben zu können.



Die Freitagsgruppe sagt Danke, © AGH Beatrix Feig

Wir freuen uns, dass uns auch in diesem Jahr die Mackprang-Stiftung beide Treffpunkte der Alzheimer Gesellschaft mit 5.000 Euro fördert.

Wenn auch Sie unsere Arbeit unterstützen wollen, finden Sie hier auf unserer Spendenseite alle Informationen.

www.alzheimer-hamburg.de/spenden

Reyhane Norouzi, Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.

Vielen Dank für Ihre Spende: Die Büroschränke für den Tagestreff Wandsbek sind da!

WIR FREUEN UNS ÜBER JEDE SPENDE!

In unserer letzten Rundbrief Ausgabe (03/2023) haben wir zu einer Spende für unseren Treffpunkt für beginnende Demenz in Wandsbek aufgerufen.

Die Kosten, Lieferung und der Aufbau von zwei Büroschränken summierten sich auf 1.122,93,- €. Diese Summe konnte fast komplett erreicht werden. Summe Defizit -371,93 €

Da unsere räumlichen Kapazitäten so langsam aus allen Nähten geplatzt sind, benötigten wir ganz dringend zwei neue Büroschränke um Gesellschaftsspiele, Bastelsachen sowie auch „Papierkram“ vernünftig verstauen zu können.



Dank Ihrer großzügigen Spende konnten die zwei „Wunsch“ Büroschränke bestellt werden. Inzwischen wurden sie schon fachmännisch aufgebaut und sind im Einsatz.

Die Alzheimer Gesellschaft und die Teilnehmer*innen des Treffpunktes Wandsbek sagen DANKE!

Reyhane Norouzi, Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.

WIR DANKEN ALLEN UNSEREN SPENDER*INNEN UND ERBLASSER*INNEN FÜR DIE VERTRAUENS- UND WERTVOLLE UNTERSTÜTZUNG

GESPENDET VON	BETRAG	VERWENDUNGSZWECK
P.-N. Lohmeyer	300 €	Förderung unserer Angebote
R. und L. Basse	500 €	Förderung unserer Angebote
Dekom AG	500 €	Förderung unserer Angebote
Norddeutsche Grundvermögen Bau- u. Entwicklungsg. MBH	500 €	Förderung unserer Angebote
P. vande Poll	1.200 €	Förderung unserer Angebote
Sutterlinstube Hamburg e. V.	1.500 €	Förderung unserer Angebote
Hella-Janson-Stiftung	2.000 €	Förderung unserer Angebote
Mackprang-Stiftung	5.000 €	Förderung unserer Angebote
Stiftung Alzheimer Gesellschaft Hamburg	8.514,54 €	Förderung unserer Angebote
Familie Lothar Protzek Stiftung	9.775,38 €	Förderung unserer Angebote



SAVE THE DATE
Hurra, wir werden 30!

Der Terminkalender füllt sich schnell. Es wäre schön, wenn wir dieses besondere Ereignis gemeinsam feiern können. Bitte merken Sie sich diesen Termin vor.

Freitag, 26.04.2023
13:30 – 17:00 Uhr

Kulturküche Alsterdorf
Alsterdorfer Markt 18, 22297 Hamburg

WICHTIGER HINWEIS ZU UNSEREN VERANSTALTUNGEN UND TERMINEN

Wir bitten Sie, sich zu den Veranstaltungen *grundsätzlich anzumelden*. So können wir Sie bei Änderungen, Verschiebungen oder Ausfall der Veranstaltung immer rechtzeitig informieren.

Geschäftsstelle Wandsbek | Tel.: 040 88 14 177 0 | E-Mail: info@alzheimer-hamburg.de

Chöre

Vergissmeinnicht – Jeden Dienstag wird gesungen!

Chor Wandsbek | Kulturschloss Wandsbek | Königsreihe 4

Proben: jeden 1. und 3. Dienstag im Monat von 10:00 bis 12:00 Uhr

Chor Altona | Bürger-Treff Altona-Nord | Gefionstraße 3

Proben: jeden 2. und 4. Dienstag im Monat von 10:00 bis 12:00 Uhr

Chor Volksdorf | Alte Räucherkatte Volksdorf | Klaus-Ferck-Straße 43

Proben: jeden 1. und 3. Dienstag im Monat von 14:00 bis 16:00 Uhr

Wir freuen uns
über neue
Sänger:innen!

Kurse für Angehörige

Wochenendkurse für Angehörige „Wenn die vertraute Welt im Vergessen versinkt ...“

Freitag, 05.01.2024 | 16:00 – 19:30 Uhr

Samstag, 06.01.2024 | 10:00 – 16:30 Uhr

Freitag, 12.01.2024 | 16:00 – 19:30 Uhr

Samstag, 13.01.2024 | 10:00 – 16:30 Uhr

Freitag, 09.02.2024 | 16:00 – 19:30 Uhr

Samstag, 10.02.2024 | 10:00 – 16:30 Uhr

Freitag, 01.03.2024 | 16:00 – 19:30 Uhr

Samstag, 02.03.2024 | 10:00 – 16:30 Uhr

Freitag, 05.04.2024 | 16:00 – 19:30 Uhr

Samstag, 06.04.2024 | 10:00 – 16:30 Uhr

Freitag, 03.05.2024 | 16:00 – 19:30 Uhr

Samstag, 04.05.2024 | 10:00 – 16:30 Uhr

Ort: Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V. | Wandsbeker Allee 68 | 22041 Hamburg

Präsenz-Veranstaltungen

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung & Co. | Mittwoch, 07.02.2024 von 17 – 19 Uhr,
15 € Kostenbeitrag für Nichtmitglieder, Mitglieder kostenfrei

Mein letzter Wille – richtig vererben | Mittwoch, 14.02.2024 von 17 – 19 Uhr,
15 € Kostenbeitrag für Nichtmitglieder, Mitglieder kostenfrei

Leistungen der Pflegeversicherung | Mittwoch, 21.02.2024 von 17 – 19 Uhr

Was tun bei Demenz? | Mittwoch 17.04.2024 von 17-19 Uhr

Vorsorgevollmacht und Betreuungsrecht | Montag, 27.05.2024 von 17 – 19 Uhr

Alle Veranstaltungen | Ort: Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V. | Wandsbeker Allee 68 | 22041 Hamburg

Spaziergänge für Menschen mit Demenz und Angehörige

Sonntag, 21.04.2024 | 15:00 – ca. 17:00 Uhr

Treffpunkt: Pflanzen und Blumen, U1-Ausgang Stephansplatz vor der Statue und Bronzeplastik „Liegende“

Weitere Termine: Sonntag, 26.05.2024 Ohlsdorfer Friedhof | Samstag, 22.06.2024 Botanischer Garten |
Samstag, 17.08.2024 Pflanzen und Blumen | Sonntag, 22.09.2024 Dahliengarten | Sonntag, 03.11.2024
Ohlsdorfer Parkfriedhof

Online-Veranstaltungen

Online-Treffpunkt für Angehörige

Immer am zweiten Donnerstag im Monat | 16:00 – 18:00 Uhr

Online-Gesprächsgruppe für Angehörige von Menschen mit einer Demenz in jüngeren Jahren

Immer am dritten Dienstag im Monat | 18:00 – 20:00 Uhr

Bitte Anmeldung unter E-Mail: info@alzheimer-hamburg.de oder Tel.: 040 88 14 177 0

Betreute Urlaube für Menschen mit beginnender Demenz und Angehörige

Die nächsten betreuten Urlaube finden voraussichtlich im Mai und im September 2024 statt. Mitglieder können sich ab sofort unter der Tel.: 040 88 14 177 25 vormerken lassen. Eine feste Reservierung ist zurzeit leider noch nicht möglich.