



Lokale Allianz für Menschen mit Demenz

Veranstaltungen in Koblenz

Selbstständig bleiben.
TERMINE 2023
JANUAR - AUGUST



AUSGABE 01/2023

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Akteure der Koblenzer Allianz:

Kath. Familienbildungsstätte Koblenz e.V. /
Mehrgenerationenhaus, AWO,
DRK, Stadt Koblenz, Caritas, SkF,
Koblenzer Bündnis für Familie
und die KoblenzerBürgerStiftung

**Gemeinsam wollen wir auf das
Thema Demenz aufmerksam machen,
Angebote bündeln und neue Ideen
vorantreiben.**

Wir geben Orientierung bei der
Suche nach vorhandenen lokalen
Angeboten, bringen Akteure an
einen Tisch, stimmen ihre Angebote
aufeinander ab und entwickeln
bei Bedarf neue Angebote.

Informationen zu den Veranstaltungen
unter **T. 0261 / 35 67 9**
oder **schwandt@fbs-koblenz.de**

JANUAR

Sa, 07.01.23

Gemeinsames Singen

Gemeinsames Singen und Musizieren in familiärer Atmosphäre! Mit Freude und Spaß altbekannte Lieder singen und mit Orff-Instrumenten begleiten. Jede*r macht mit, so wie er/sie kann und will. Liederwünsche sind willkommen und werden nach Möglichkeit auch gesungen. Beim gemeinsamen Kaffeetrinken und Gespräch lassen wir den Nachmittag gemütlich ausklingen.

Beginn: 14:00 bis 16:00 Uhr

Ort: AWO Tagespflege,
Laubach 20-22, 56068 Koblenz

Anmeldung: Daniela Bodenbach,
daniela.bodenbach@awo-rheinland.de
oder unter T. 0261 / 3007 208

FEBRUAR

Sa, 04.02.23

Gemeinsames Singen

Beschreibung siehe oben am 07.01.

Beginn: 14:00 bis 16:00 Uhr

Ort: AWO Tagespflege,
Laubach 20-22, 56068 Koblenz

Anmeldung: Daniela Bodenbach,
daniela.bodenbach@awo-rheinland.de
oder unter T. 0261 / 3007 208

Do, 23.02.23

INFO
ABEND

Vortrag

„Mehr als nur Worte“ Gelingende Kommunikation mit demenzerkrankten Menschen

Referentin: Bettina Zaar,
Diplom Sozialpädagogin & Pflegeberaterin

Die Begleitung von Menschen mit Demenz kann für alle Beteiligten mit hohen Anforderungen einhergehen und auch Schwierigkeiten umfassen. Dabei kommt es gerade im Bereich der Kommunikation immer wieder zu Missverständnissen und Konflikten. In dieser Informationsveranstaltung gibt Bettina Zaar wichtige Tipps und praktische Beispiele an die Hand, die die Kommunikation mit dementen Menschen erleichtern.

Beginn: 17:00 bis 19:00 Uhr

Ort: Kath. Familienbildungsstätte/Mehrgenerationenhaus, Thielenstraße 13, 56073 Koblenz

Anmeldung: Kursnummer T30728
T. 0261 / 35 679 oder www.fbs-koblenz.de

MÄRZ

Sa, 04.03.23

Gemeinsames Singen

Beschreibung siehe links am 07.01.

Beginn: 14:00 bis 16:00 Uhr

Ort: AWO Tagespflege,
Laubach 20-22, 56068 Koblenz

Anmeldung: Daniela Bodenbach,
daniela.bodenbach@awo-rheinland.de
oder unter T. 0261 / 3007 208

Do, 09.03.23

Gottesdienst für Menschen mit demenziellen Erkrankungen und ihren Angehörigen

Dieser ca. 45-minütige Gottesdienst für Menschen mit demenziellen Erkrankungen und ihren Angehörigen wird in Kooperation mit der Katholischen Pfarrei St. Petrus und St. Martinus gestaltet. Der Gottesdienst enthält Gebete, Gesänge und Gedanken und ist in einfacher Sprache gehalten. Die Kapelle verfügt über barrierefreie Zugänge und Toiletten.

Beginn: 15:00 Uhr

Ort: Kath. Maria-Hilf-Kapelle,
Mayener Straße 82, 56070 Koblenz-Lützel

Anmeldung: unter T. 0261 / 81 384 im Kath. Pfarrbüro

Für Rückfragen: Daniela Bodenbach,
daniela.bodenbach@awo-rheinland.de
oder unter T. 0261 / 3007 208

APRIL

Mi, 19.04.23

Do, 20.04.23

Demenzparcours in der Versöhnungskirche Arenberg

Fast 1,8 Millionen an Demenz erkrankte Menschen leben in Deutschland, davon sind etwa 25.000 Menschen unter 65 Jahren alt. Die Dunkelziffer in dieser Altersgruppe ist womöglich höher. Sie haben Schwierigkeiten, sich zu erinnern, Wege zu finden und den Alltag zu organisieren.

**INFO
TAG**

In verschiedenen Alltagssituationen führt der interaktive Demenzparcours durch einen gewöhnlichen Tag. Vom Anziehen, Essen, Einkauf, Straßenverkehr, Bürotätigkeit bis zur Hausarbeit kann man erleben, wie sich die Symptome einer Demenz anfühlen.

Der Parcours ist kein Demenztest und nicht für Menschen mit demenziellen Erkrankungen geeignet. Planen Sie etwa eine Stunde ein!

Beginn: 10:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Evangelische Versöhnungskirche Arenberg,
Im Flürchen 16, 56077 Koblenz

Anmeldung: Kursnummer T30722

T. 0261 / 35 679 oder www.fbs-koblenz.de

Di, 25.04.23

Finger fit – ein effektives Gedächtnistraining zur Erhaltung von Alltagskompetenzen

Referent: Christof Wölk,
Zertifizierter Gedächtnistrainer

Unsere Finger gehören zu den wichtigsten Körperteilen. Ohne unsere Finger könnten wir nicht schreiben, nicht essen oder die Zähne putzen. Fingerübungen sind sehr gut dazu geeignet, die Feinmotorik und Koordination zu schulen und die Beweglichkeit der Finger möglichst lange zu erhalten. Zudem sind Fingerübungen ein effektives Gedächtnistraining.

Beginn: 16:00 bis 17:30 Uhr

Ort: Kath. Familienbildungsstätte /
Mehrgenerationenhaus,
Thielenstraße 13, 56073 Koblenz

Anmeldung: Kursnummer T30724

T. 0261 / 35 679 oder www.fbs-koblenz.de



LESUNG

Do, 27.04.2023

Lesung im JuBüZ

„Alzheimer und wir“
Peggy Elfmann

2011 wurde bei Peggy Elfmanns Mutter Alzheimer diagnostiziert. Diese Diagnose stellte alles auf den Kopf. Nach dem anfänglichen Schock setzte sich die Journalistin intensiv mit der neuen Lebensrealität auseinander. In ihrem Buch «Alzheimer und wir»

teilt sie ihre Erfahrungen. Der sehr berührende Erfahrungsbericht mit nützlichen Info-Abschnitten zeigt Herausforderungen und Lösungswege – und dass Demenz nicht das Ende ist, sondern einfach anders.

Beginn: 17:00 bis 19:00 Uhr

Ort: Jugend- und Bürgerzentrum Karthause (JuBüZ) Potsdamer Straße 4, 56075 Koblenz

Information: info@fbs-koblenz.de
oder T. 0261 / 35 679



Sa, 22.04.23

Gemeinsames Singen

Gemeinsames Singen und Musizieren in familiärer Atmosphäre! Mit Freude und Spaß altbekannte Lieder singen und mit Orff-Instrumenten begleiten. Jede*r macht mit, so wie er/sie kann und will. Liederwünsche sind willkommen und werden nach Möglichkeit auch gesungen. Beim gemeinsamen Kaffeetrinken und Gespräch lassen wir den Nachmittag gemütlich ausklingen.

Beginn: 14:00 bis 16:00 Uhr

Ort: AWO Tagespflege,
Laubach 20-22, 56068 Koblenz

Anmeldung: Daniela Bodenbach,
daniela.bodenbach@awo-rheinland.de
oder unter T. 0261 / 3007 208

MAI

Do, 04.05.23

INFO
ABEND

Vortrag „Demenzen im Überblick“

Referentin: Susanne Alt, M.Sc. Psychologie

In dieser Veranstaltung werden Informationen rund um die verschiedenen Formen der Demenz gegeben. Demenz ist nicht gleich Demenz – verschiedene Symptome werden beschrieben und die einzelnen Erscheinungsformen genauer erklärt. Es wird ausreichend Raum und Zeit für Ihre Fragen geben.

Beginn: 17:00 bis 18:30 Uhr

Ort: Kath. Familienbildungsstätte/ Mehrgenerationenhaus, Thielenstraße 13, 56073 Koblenz

Anmeldung: Kursnummer T30726

T. 0261 / 35 679 oder www.fbs-koblenz.de

Sa, 13.05.23

Heute ist mein Tag – Auszeittag für pflegende Angehörige

Für pflegende Angehörige steht jeden Tag auf Neue der zu Pflegende im Vordergrund. Die eigenen Bedürfnisse stehen weit hinten an. Am Auszeittag stellen wir die pflegenden Angehörigen in den Mittelpunkt. Bei einem abwechslungsreichen Programm gibt es Raum zum Austausch, inneren Druck abzubauen, mal durchzuatmen, vom Pflegealltag etwas Abstand zu bekommen und dadurch neue Perspektiven für die Zukunft zu entwickeln. Der Tag beginnt mit einem reichhaltigen Frühstück, gefolgt von unterschiedlichen Aktivitätsangeboten. Mittags stärken wir uns mit einem gemeinsamen Mittagessen und am Nachmittag klingt der Tag mit Kaffee und Kuchen aus.

Beginn: 09:30 bis ca. 16:30 Uhr

Kostenbeitrag: 15 Euro

Ort: Evangelische Versöhnungskirche Arenberg, Im Flürchen 16, 56077 Koblenz

Informationen:

Daniela Bodenbach, T. 0261 / 3007 208,
daniela.bodenbach@awo-rheinland.de
oder bei Christof Wölk, T. 0261 / 942 301 88,
christof.woelk@drk-mittelrhein.de

Di, 23.05.23

Den Grauen Zellen Beine machen – Führung mit Gedächtnistraining

Referent: Christof Wölk,
Zertifizierter Gedächtnistrainer

Bei einer unterhaltsamen und kurzweiligen Führung werden die grauen Zellen spielerisch gefordert. Durch abwechslungsreiche Übungen werden u.a. die Konzentration, Wahrnehmung und Merkfähig-

keit gefördert und der ganze Mensch mit Körper, Geist und Seele mit einbezogen. Spaß bei den Übungen und Freude darüber, gemeinsam mit anderen etwas zu erleben, stehen im Vordergrund. Zudem werden einige Bewegungs- und Koordinationsübungen eingestreut. Der Leistungsgedanke, Kontrolle, Anzahl der Lösungen und Geschwindigkeit spielen bei den unterschiedlichen Übungen keine Rolle.

Beginn: 16:00 bis 17:30 Uhr

Treffpunkt: Eingang zum Schlossgarten an der Fußgängerampel / Neustadt

Anmeldung: Kursnummer T30725

T. 0261 / 35 679 oder www.fbs-koblenz.de

JUNI

Do, 15.06.23 / 22.06.23 / 29.06.23

Schnupperkurs Progressive Muskelentspannung für pflegende Angehörige

Leitung: Susanne Alt, M.Sc. Psychologie

Progressive Muskelentspannung kann helfen, sowohl körperlich als auch mental Entspannung zu finden. Sowohl An- und Verspannungszustände können gelindert als auch das eigene Körpergefühl wieder verbessert und geschult werden. In diesem Schnupperkurs erhalten Sie einen ersten Einblick in Technik und Wirkweise der progressiven Muskelentspannung.

Beginn: 10:00 bis 11:00 Uhr

Ort: Kath. Familienbildungsstätte / Mehrgenerationenhaus, Thielenstraße 13, 56073 Koblenz

Anmeldung: Kursnummer T30723

T. 0261 / 35679 oder www.fbs-koblenz.de



ANGEHÖRIGEN TREFFEN

Die Angehörigengruppen treffen sich monatlich, um sich über Erfahrungen und Probleme auszutauschen, die einen im Zusammenleben mit Menschen mit Demenz bewegen.

GRUPPE DER AWO

Termine: mittwochs,
11.01. / 08.02. / 08.03. / 12.04. / 10.05.

Beginn: 18:00 bis 20:00 Uhr

Ort: AWO Tagespflege,
Laubach 20-22, 56068 Koblenz

Weitere Informationen und Termine:

Daniela Bodenbach, T. 0261 / 300 72 08 oder
daniela.bodenbach@awo-rheinland.de

TREFFEN DES DRK

Termine: 11.01. / 15.02. / 08.03. / 12.04. /
10.05. / 07.06. / 26.07. / 23.08.

Beginn: 15:00 bis 17:00 Uhr

Ort: DRK-Begegnungsstätte,
An der Liebfrauenkirche 20, 56068 Koblenz

Weitere Informationen: Marion Kramann,
marion.kramann@drk-mittelrhein.de
oder T. 0261 / 375 23

Sa, 17.06.23

Gemeinsames Singen

Gemeinsames Singen und Musizieren in familiärer Atmosphäre! Mit Freude und Spaß altbekannte Lieder singen und mit Orff-Instrumenten begleiten. Jede*r macht mit, so wie er/sie kann und will. Liederwünsche sind willkommen und werden nach Möglichkeit auch gesungen. Beim gemeinsamen Kaffeetrinken und Gespräch lassen wir den Nachmittag gemütlich ausklingen.

Beginn: 14:00 bis 16:00 Uhr

Ort: AWO Tagespflege,
Laubach 20-22, 56068 Koblenz

Anmeldung: Daniela Bodenbach,
daniela.bodenbach@awo-rheinland.de
oder unter T. 0261 / 3007 208

JULI

Mi, 05.07.23

INFO
ABEND

Demenz – mit Aggressionen umgehen

Referentin: Dr. med. Mihaela Jordan, Neurologin

Menschen mit einer Demenzerkrankung verändern in vielen Fällen ihr Verhalten. In manchen Fällen ist die Demenz mit Aggressionen und Wut verbunden. In ihrem Vortrag erklärt die Neurologin Mihaela Jordan, was hinter diesem veränderten Verhalten steckt und wie Angehörige mit Aggressionen bei Demenz umgehen sollten.

Beginn: 17:00 bis 19:00 Uhr

Ort: Kath. Familienbildungsstätte/Mehrgenerationenhaus, Thielenstraße 13, 56073 Koblenz

Anmeldung: Kursnummer T30727
T. 0261 / 35679 oder www.fbs-koblenz.de

Gezieltes Training verringert die Sturzgefahr

Leitung: Astrid Blutke, Sportlehrerin

Kraft, Beweglichkeit und Reaktionsvermögen lassen mit zunehmendem Alter nach. Wer zudem schlecht hört oder sieht wird zusätzlich unsicherer. Mangelnde Bewegung führt dazu, dass Muskeln an Kraft verlieren und Gleichgewichts- und Reaktionsvermögen geringer werden.

Die gute Nachricht: Man kann vorbeugen! Dieser Kurs bietet in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden Übungen an, mit denen Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Reaktionsvermögen geschult werden können. Das Training in der Gruppe soll effektiv sein und vor allem Spaß machen.

Beginn: 17:00 bis 18:00 Uhr

Termine: donnerstags,

12.01. / 23.02. / 13.04. / 15.06. / 02.11.

Mitbringen:

bequeme Kleidung, Handtuch

Ort:

Kath. Familienbildungsstätte /

Mehrgenerationenhaus,

Thielenstraße 13, 56073 Koblenz

Anmeldung:

T. 0261 / 35 679 oder www.fbs-koblenz.de

KOSTENFREI

Kursnr.	Wochentag, Uhrzeit	Beginn	Dauer
30713	Do, 17:00 - 18:00 Uhr	12.01.2023	4 x
30713-01	Do, 17:00 - 18:00 Uhr	23.02.2023	4 x
30713-02	Do, 17:00 - 18:00 Uhr	13.04.2023	5 x
30713-03	Do, 17:00 - 18:00 Uhr	15.06.2023	4 x
30713-04	Do, 17:00 - 18:00 Uhr	02.11.2023	5 x

Sa, 15.07.23

Gemeinsames Singen

Gemeinsames Singen und Musizieren in familiärer Atmosphäre! Mit Freude und Spaß altbekannte Lieder singen und mit Orff-Instrumenten begleiten. Jede*r macht mit, so wie er/sie kann und will. Liederwünsche sind willkommen und werden nach Möglichkeit auch gesungen. Beim gemeinsamen Kaffeetrinken und Gespräch lassen wir den Nachmittag gemütlich ausklingen.

Beginn: 14:00 bis 16:00 Uhr

Ort: AWO Tagespflege,

Laubach 20-22, 56068 Koblenz

Anmeldung: Daniela Bodenbach,
daniela.bodenbach@awo-rheinland.de
oder unter T. 0261 / 3007 208

AUGUST

Di, 22.08.23

Abendführung im Neuwieder Zoo

Verbringen Sie gemeinsam eine Auszeit vom Alltag und erleben den Zoo Neuwied im Rahmen einer Abendführung (Dauer ca. 1,5 bis 2 Stunden) in einer ganz besonderen Atmosphäre. Die individuellen Bedürfnisse der Menschen mit Demenz werden berücksichtigt. Mitfahrgelegenheit nach Absprache. Die Teilnahme ist kostenfrei!

Beginn: 18:30 Uhr

Ort: Zoo Neuwied, Hauptkasse

Anmeldung: Daniela Bodenbach,
daniela.bodenbach@awo-rheinland.de
oder unter T. 0261 / 3007 208



Katholische
Familienbildungsstätte
Koblenz e.V.



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander – Füreinander

KOBLENZ
VERBINDET.



ENGAGIERT FÜR MENSCHEN
Caritasverband
Koblenz e.V.



Bezirksverband
Rheinland e.V.



Koblenzer Bündnis
für Familie



Deutsches
Rotes
Kreuz



Koblenzer BürgerStiftung
Gemeinsam für die Zukunft von Koblenz!

Weitere Angebote entnehmen Sie bitte
unserer Homepage www.fbs-koblenz.de