



Lokale Allianz für Menschen mit **Demenz**

Veranstaltungen in Koblenz

01/2024
Januar - August



Selbstständig bleiben.

Akteure der Koblenzer Allianz:

Katholische Familienbildungsstätte Koblenz e.V. /
Mehrgenerationenhaus, AWO, DRK, Stadt Koblenz, Caritas,
SkF, Koblenzer Bündnis für Familie, Pastoraler Raum Koblenz,
KoblenzerBürgerStiftung und Home Instead.

Die Lokale Allianz Koblenz wurde von 2021 bis 2023 im Bundesprogramm
„Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz“ gefördert.

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 / 35 679** oder **schwandt@fbs-koblenz.de**





MONATLICH
SAMSTAGS

monatliche Veranstaltung

Termine

samstags,
27.01. / 17.02. / 16.03.
20.04. / 04.05. / 06.07.

Beginn

14:00 bis 16:00 Uhr,
AWO Tagespflege,
Laubach 20-22,
56068 Koblenz

Anmeldung

T. 0261 / 3007 208
daniela.bodenbach@
awo-rheinland.de

GEMEINSAMES SINGEN & MUSIZIEREN für Menschen mit demenziellen Erkrankungen und ihre Angehörigen

Leitung: Sabine Süs, Musiktherapeutin

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.



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

ANGEHÖRIGEN TREFFEN

Gruppe der AWO

mittwochs, **10.01. / 07.02. / 13.03. /
17.04. / 15.05. / 05.06.**

Beginn

18:00 bis 20:00 Uhr

Ort

AWO Tagespflege
Laubach 20-22,
56068 Koblenz

Weitere Informationen

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

Treffen des DRK

mittwochs, **10.01 / 21.02 / 20.03. /
24.04. / 15.05. / 05.06. / 24.07. / 28.08.**

Beginn

15:00 bis 17:00 Uhr

Ort

DRK-Begegnungsstätte
An der Liebfrauenkirche 20
56068 Koblenz

Weitere Informationen

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

**MONATLICHE
TREFFEN**

Termine

montags,
08.01. / 15.01. / 22.01.
29.01. / 05.02. / 19.02.
26.02. / 04.03. / 11.03.
18.03.

Mitbringen

bequeme Kleidung,
Handtuch

Beginn

09:00 bis 10:00 Uhr,
Familienbildungsstätte/
Mehrgenerationenhaus,
Thielenstraße 13,
56073 Koblenz

Anmeldung

Kursnummer X30740
T. 0261 / 35679
www.fbs-koblenz.de



10
TERMINE
montags

ab 08.01. bis 11.03.2024

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG für pflegende Angehörige

Leitung: Susanne Alt

Abschalten und loslassen: Progressive Muskelentspannung kann helfen, sowohl körperlich als auch mental Entspannung zu finden. Dies geschieht durch die gezielte An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen. Diese Entspannungsmethode eignet sich, um körperliche Verspannungen abzubauen und damit oft einhergehende Symptome wie Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen und Rückenschmerzen zu lindern oder sogar vollständig loszuwerden.

Mit progressiver Muskelentspannung können Sie Ihr körperliches und psychisches Wohlbefinden gezielt fördern und so stressbedingte Belastungen besser bewältigen.

Der Kurs ist so angelegt, dass ein Einstieg jederzeit möglich ist!

ab 11.01. bis 06.06.

Kursbeginn

donnerstags,
11.01. / 22.02.
04.04. / 06.06.

Mitbringen

bequeme Kleidung,
Handtuch

Beginn

17:00 bis 18:00 Uhr,
Familienbildungsstätte/
Mehrgenerationenhaus,
Thielenstraße 13,
56073 Koblenz

Anmeldung

Kursnummer 30713,
T. 0261 / 35 679
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 ist effektiv sein und macht vor allem Spaß.



Der Kurs ist ein Präventivkurs und nicht geeignet für akut sturzgefährdete Menschen. Es ist kein Ersatz für eine Physiotherapie.

Freitag, 16.02.2024

FILMVORFÜHRUNG



Die Lokale Allianz Koblenz lädt zu einem Filmabend ein. Der genaue Titel wird noch bekannt gegeben, es geht natürlich um das Thema Demenz.

Begleitend zum Film besteht die Möglichkeit zu einem Austausch und zu einem gemeinsamen Nachgespräch.

Beginn

17:00 Uhr,
Bürgerzentrum Lützel,
Brenderweg 17-21,
56070 Koblenz

Information

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

Donnerstag, 07.03.2024

Beginn

15:00 Uhr,
Kath. Maria-Hilf-Kapelle,
Mayener Straße 82,
56070 Koblenz – Lützel

Anmeldung

T. 0261 / 81 384
im Kath. Pfarrbüro

Rückfragen

T. 0261 / 3007 208
daniela.bodenbach@
awo-rheinland.de

GOTTESDIENST für Menschen mit demenziellen Erkrankungen und ihren Angehörigen

Dieser ca. 45-minütige Gottesdienst für Menschen mit demenziellen Erkrankungen und ihre 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.

Mittwoch, 13.03.2024

Beginn

16:00 bis 17:30 Uhr,
Familienbildungsstätte/
Mehrgenerationenhaus,
Thielenstraße 13,
56073 Koblenz

Anmeldung

Kursnummer X30732,
T. 0261 / 35 679
www.fbs-koblenz.de

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.



1x im
Quartal
dienstags

Dienstag, 19.03.2024

Dienstag, 25.06.2024

HERR MEYER ERZÄHLT für Menschen mit dementiellen Erkrankungen, Angehörige und Interessierte

Beginn

15:30 bis 17:30 Uhr
Familienbildungsstätte/
Mehrgenerationenhaus,
Thielenstraße 13,
56073 Koblenz

Anmeldung

Kursnummer X30741
T. 0261 / 35 679 oder
www.fbs-koblenz.de

Nach einer gemütlichen Kaffeerunde lädt Herr Meyer zu einem Programm ein, das sich thematisch an der Jahreszeit orientiert. Kurze Geschichten, Märchen, aber auch Lieder sind Teil seines Programms, in dem neben dem Hören durch Fühlen, Riechen und Schmecken die Sinne angeregt und so die Wahrnehmung geschärft wird.

Durch seine inspirierende Erzählweise und die Möglichkeit, sich mit Kommentaren, Erinnerungen und auch Liedern einzubringen, werden die Teilnehmenden in eine andere Zeit versetzt.

Donnerstag, 18.04.2024

INFOVERANSTALTUNG Demenz, die Erkrankung verstehen

Referentin: Susanne Alt, M.Sc. Psychologie

In dieser Veranstaltung werden Informationen rund um das Krankheitsbild und den Weg zur Diagnose gegeben, Symptome werden beschrieben und erklärt. Frau Alt gibt weiterhin einen Überblick über mögliche Unterstützungs- und Entlastungsangebote sowie einen Einblick in Kommunikation und Umgang mit Menschen mit Demenz.

Es wird Raum und Zeit für Ihre Fragen geben.

Beginn

17:00 bis 18:30 Uhr,
Jugend- und Bürgerzen-
trum Karthause,
Potsdamer Straße 4,
56075 Koblenz

Anmeldung

Kursnummer X30745
T. 0261 / 35 679
www.fbs-koblenz.de

Dienstag, 07.05.2024

Mittwoch, 08.05.2024

Beginn

07.05.

15:00 bis 18:30 Uhr,

08.05.

09:00 bis 13:00 Uhr,

Die Einführung erfolgt zur vollen Stunde.

Bitte planen Sie für das Durchlaufen des Parcours 60 Minuten ein.

Gemeindsaal an der Hoffnungskirche auf der Pfaffendorfer Höhe Ellingshohl 85 56076 Koblenz

Informationen

T. 0261 / 35 679

www.fbs-koblenz.de

**DEMENZPARCOURS
an der Hoffnungskirche**

Menschen mit demenziellen Beeinträchtigungen haben Schwierigkeiten sich zu erinnern, Wege zu finden und den Alltag zu organisieren.

Ein aufgeklärtes Umfeld kann entscheidend dazu beitragen, dass eine Person auch mit Demenz weiterhin selbstbestimmt und sicher leben kann.

Innerhalb des Demenzparcours begleiten Sie eine fiktive Person, die an Demenz erkrankt ist.

In 13 interaktiv gestalteten Stationen erhalten Sie Einblicke in die Lebenssituation und Alltagsherausforderungen der Betroffenen und können in deren Gefühls- und Erlebniswelt eintauchen.

Der Parcours ist kein Demenztest und nicht für Menschen mit demenziellen Erkrankungen geeignet.



Samstag, 11.05.2024

Beginn

09:30 bis 16:30 Uhr,
Evangelische Versöhnungskirche Arenberg,
Im Flürchen 16,
56077 Koblenz

Kostenbeitrag

15 Euro

Anmeldung

T. 0261 / 3007 208
daniela.bodenbach@
awo-rheinland.de

T. 0261 / 942 301 88
christof.woelk@
drk-mittelrhein.de

**AUSZEITTAG
für pflegende Angehörige**

Für pflegende Angehörige steht jeden Tag aufs 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.

Montag, 10.06.2024

Beginn

17:00 bis 19:00 Uhr,
Familienbildungsstätte/
Mehrgenerationenhaus,
Thielenstraße 13,
56073 Koblenz

Anmeldung

Kursnummer X30731,
T. 0261 / 35 679
www.fbs-koblenz.de

**VORTRAG
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.

Dienstag, 16.07.2024

Beginn

16:00 bis 17:30 Uhr,
Eingang zum Schloss-
garten an der Fußgän-
gerampel
56068 Koblenz,
Neustadt

Anmeldung

Kursnummer X30734,
T. 0261 / 35 679
www.fbs-koblenz.de

DEN GRAUEN ZELLEN BEINE MACHEN

Führung mit Gedächtnstraining

Referent: Christof Wölk, Zertifizierter Gedächtnis-
trainer

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

Dienstag, 27.08.2024

Beginn

18:30 Uhr,
Zoo Neuwied,
Hauptkasse

Anmeldung

T. 0261 / 3007 208
daniela.bodenbach@
awo-rheinland.de

ABENDFÜHRUNG IM ZOO

für Menschen mit demenziellen Erkrankungen und ihren Angehörigen

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

Die Teilnahme ist kostenfrei!

Mitfahrgelegenheit nach Absprache.



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander

KOBLENZ
VERBINDET.



**Koblenzer Bündnis
für Familie**



**Deutsches
Rotes
Kreuz**
Mittelrhein



**Bezirksverband
Rheinland e.V.**



**Da sein. Pastoraler Raum
Koblenz**



ENGAGIERT FÜR MENSCHEN

**Caritasverband
Koblenz e.V.**



Katholische Familienbildungsstätte Koblenz e.V.
Mehrgenerationenhaus, Haus der Familie

Thielenstraße 13, 56073 Koblenz
T. 0261 973 729 53, info@fbs-koblenz.de

Stand 12/2023

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