



Rundbrief

In dieser Ausgabe:

Grußwort	Seite 1
In eigener Sache	Seite 2
Leben mit Demenz - inmitten der Gemeinde.....	Seite 2

Grußwort

von Jürgen Hoerner

Liebe Mitglieder, Förderer und Freunde der Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e.V. (AGLM)
Sehr geehrte Damen und Herren,

ein sehr heißer Sommer liegt hinter uns und wir haben die Wärme und das tolle Wetter sehr genossen. Jetzt steht der Herbst bevor und mit ihm wieder ein etwas turbulenterer Zeitraum. Vor uns liegen spannende Augenblicke mit einer Reihe von tollen Veranstaltungen und Kursen.

Unsere Hilfe beim Helfen Kurse sind stark nachgefragt. Anfang September startete der Kurs in Unterhaching mit 16 Teilnehmer*innen. Aufgrund des großen Anklangs wird gleich im Januar 2019 der nächste Kurs in der Geschäftsstelle stattfinden.

Im Rahmen der Welt-Alzheimer Woche mit dem Motto „Demenz- dabei und mittendrin“ fand unsere Veranstaltung zum Thema Autofahren im Alter in Pullach statt. Autofahren bedeutet vor allem für ältere Menschen Selbstständigkeit bis ins hohe Alter und Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Mit fortschreitendem Alter und eventuellen kognitiven Einschränkungen kann die Fähigkeit sicher Auto zu fahren, jedoch abnehmen. Zu diesem spannenden Thema gab es zwei Fachvorträge zu hören. PD Dr. Jens Benninghoff vom Zentrum für Altersmedizin am kbo Isar-Amper-Klinikum München-Ost referierte über körperliche und kognitive Veränderungen im Alter und Harald Hofstetter beleuchtete die rechtlichen Aspekte aus Sicht der Fahrerlaubnisbehörde des Landkreises München. Daneben gab es einen Infomarkt mit Ständen sowie die Möglichkeit einen kostenlosen Seh- und Hörtest zu machen. An einem Vergiss-mein-Gottesdienst, der von der Münchner Alzheimer Gesellschaft in Kooperation mit Münchner Kirchengemeinden veranstaltet wurde, nahmen wir mit 25 Personen teil. Menschen mit Demenz und deren Angehörige waren zu der Veranstaltung eingeladen. Bei herrlichem Herbstwetter begann die Veranstaltung mit einer kleinen Führung durch den Tiergarten. Danach feierten wir einen sehr schönen Gottesdienst mit Flötenmusikuntermalung im Artenschutzzentrum. Anschließend gab es noch ein nettes Beisammensein mit Getränken und leckerem Kuchen.

Beim 4. Bayerischen Fachtag Demenz, der dieses Jahr in Regensburg stattfand, konnten wir wertvolle Impulse mitnehmen. Das diesjährige Thema „Die Versorgung von Menschen mit einer seltenen Demenzform“ wurde sehr interessant aufbereitet und von allen Seiten beleuchtet. Auch beim Fachtag „Demenz in jungen Jahren“, der von der Münchner Expertengruppe 30plus angeboten wurde nahmen wir teil. Hier wurde der Focus auf Menschen gerichtet, die jünger als 65 Jahre und an Demenz erkrankt sind.

An einem schönen Spätsommertag unternahmen die Beschäftigten der AGLM zusammen mit einigen Vorstandmitgliedern den diesjährigen Betriebsausflug. Unter fachlicher Führung wanderten wir gemeinsam durch das Münchner Glockenbachviertel und erfuhren dabei viel Wissenswertes und Interessantes über diesen Stadtbereich. Natürlich durfte dabei auch der südliche Friedhof, in dem neben Carl Spitzweg viele andere Münchner Persönlichkeiten bestattet sind, nicht fehlen.



Betriebsausflug des Teams und Mitgliedern des Vorstandes der AGLM im Münchner Stadtviertel Glockenbach.

Die beiliegende Alzheimer Info beschäftigt sich schwerpunktmäßig mit dem Thema Prävention und der damit verbundenen Frage, ob wir eine Demenz überhaupt verhindern können. Aktuell nimmt die Zahl der Demenzkranken in Deutschland kontinuierlich zu. In den vergangenen Jahren haben

aber auch Studien darauf hingewiesen, dass die Zahl der Neuerkrankungen nicht so stark ansteigt, wie befürchtet. Hier vermutet man, dass die verbesserten Lebensbedingungen zu einer größeren Gesundheit beitragen. Auch der Bewegung wird derzeit ein großer Stellenwert beigemessen. Susanna Saxl gibt in der Ausgabe einen Überblick über Trainingsprogramme zur Verbesserung der kognitiven und körperlichen Leistungsfähigkeit. Aber es gibt auch Sportarten, bei denen wir Verletzungen vermeiden müssen. Z.B. Kopfverletzungen bei Fußballern. Hierzu gibt es einen informativen Artikel von Astrid Lärm. Des Weiteren beschäftigt sich die Alzheimer Info mit der Frage ob Kokosöl bei Alzheimer helfen kann. Lesen Sie dazu den Artikel von Tamara Schartner.

Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit.

Mit herbstlichen Grüßen

Ihr Jürgen Hoerner, 1. Vorsitzender

In eigener Sache

von Jürgen Hoerner

Die Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e.V. wurde im Jahr 2010 gegründet und arbeitete von Beginn an rein ehrenamtlich. Seit 2015 auch mit hauptamtlichen Mitarbeiterinnen für Menschen mit Demenz und deren Angehörige im gesamten Landkreis München.

Seit der Gründung sind dieselben Personen in der Leitung des Vereins tätig. Die Zeit geht auch an uns nicht spurlos vorüber und so merken wir derzeit sehr deutlich, dass unserem Vorstand eine Verjüngungskur guttäte und sich neue Ehrenamtliche unserer guten Sache anschließen sollten.

Mit diesem Anliegen wenden wir uns an erster Stelle an unsere Mitglieder. Sollten Sie als Mitglied oder als pflegende Angehörige*r etwas Zeit und Lust haben sich bei uns zu engagieren um die Geschicke des Vereins zu lenken, so würden wir uns über Ihre Rückmeldung sehr freuen. Der Vorstand trifft sich alle zwei Monate zur regelmäßigen Sitzung in Unterhaching in der Geschäftsstelle der Alzheimer Gesellschaft Landkreis München e.V.

Weiterhin sind wir immer wieder auf der Suche nach ehrenamtlichen Helfern*innen für unseren Helferkreis. Einige Stunden in der Woche betreuen diese Helfer*innen Menschen mit Demenz, die alleine oder mit Angehörigen zu Hause leben. Die pflegenden Angehörigen werden dadurch vorübergehend entlastet.

Auch für unsere „Herbstwind-Gruppen“ in Unterhaching, Oberhaching Neubiberg und Grünwald sind wir ständig auf der Suche nach Ehrenamtlichen, die sich mit Freude und Empathie zur Betreuung für Menschen mit Demenz einsetzen.

Derzeit suchen wir speziell für die Oberhachinger Nachmittags Herbstwind Betreuungsgruppe ehrenamtliche Helferinnen oder Helfer, die mit uns gemeinsam mittwochs, immer von ca. 13.00 bis 17.00 Uhr in den Räumen der Nachbarschaftshilfe Oberhaching Menschen mit kognitiven Störungen betreuen. Mit Unterhaltungen, Spiel, Musik, Basteln und Spaziergängen verbringen unsere Gäste schöne Stunden und behalten so den Kontakt in die Gesellschaft. Die betreuenden und pflegenden Angehörigen werden so für einen Nachmittag entlastet.

Wer sich für diese ehrenamtliche Tätigkeit interessiert, kann gerne einmal „schnuppern“ und wird von der Alzheimer Gesellschaft Landkreis München beraten und geschult (40 Unterrichtseinheiten sind gesetzlich Pflicht). Alle Ehrenamtlichen erhalten eine Ehrenamtspauschale.

Weitere Infos und Rückmeldung unter **089 6605 9222** oder per Mail unter **kontakt@aglm.de** ■

Leben mit Demenz - inmitten der Gemeinde

Regelmäßige Angebote

Herbstwindgruppen

Pro Woche werden an vier Tagen, Nachmittags-, teilweise auch ganztages Betreuungsgruppen angeboten.

Montag

- Ganztages- und Nachmittagsbetreuung im Pfarrheim St. Korbinian, Unterhaching,

Dienstag

- Ganztagesbetreuung im Pfarrsaal Johannes der Täufer, Taufkirchen
- Nachmittagsbetreuung, Seniorenheim auf der Eierwiese, Grünwald

Mittwoch

- Nachmittagsbetreuung bei der Nachbarschaftshilfe, Oberhaching,

Donnerstag

- Ganztages- und Nachmittagsbetreuung im Pfarrheim St. Birgitta, Unterhaching.
- Nachmittagsbetreuung bei der Nachbarschaftshilfe Unterschleißheim.
- Jeden **2. Donnerstag** Nachmittagsbetreuung im Seniorenzentrum Neubiberg, Hauptstr. 12+

Selbsthilfegruppen pflegender Angehöriger

Angehörige von Menschen mit Demenz kommen in Selbsthilfegruppen zusammen, um sich über Probleme und Hilfen auszutauschen.

Unterhaching: Jeden 3. Montag im Monat um 14:30 Uhr in der AGLM Geschäftsstelle.

Oberschleißheim: Jeden letzten Dienstag im Monat um 14:30 Uhr im Pfarrheim Maria Patrona Bavariä in Oberschleißheim.

Oberhaching: Jeden 3. Mittwoch im Monat um 14:30 Uhr in der Seniorenresidenz in Deisenhofen.

Grünwald: Derzeit keine Treffen der Selbsthilfe-Gruppe.

Beratung in Demenzfragen Jeden Mittwoch von 17:00 – 19:00 Uhr in unserer Geschäftsstelle Hauptstraße 42, 82008 Unterhaching. Nach Vereinbarung auch bei Ihnen zu Hause.

Außensprechstunden

In den Gemeinden Planegg, Sauerlach, Hohenbrunn und Unterschleißheim finden regelmäßig Außensprechstunden statt. Termine: ☎ **089-6605 9222** oder: **www.aglm.de**

Impressum:

Alzheimer-Gesellschaft
Landkreis München e.V.
Hauptstraße 42
82008 Unterhaching

Telefon **089-6605 9222**
Telefax **089-6605 9221**
eMail **kontakt@aglm.de**
WEB **www.aglm.de**



Demenz
-
den Weg gemeinsam gehen