



Rundbrief

In dieser Ausgabe:

Grußwort	Seite 1
Ehrenamtliche Helfer*innen - wertvoll und wichtig	Seite 2
„Bewegung daheim“	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,

vermutlich geht es uns allen gleichermaßen. Die Pandemie wollen wir am Besten bereits hinter uns wissen. Doch noch sind wir gefordert, der weiteren Ausbreitung Einhalt zu gebieten. Eine nicht vorhersehbare dritte Welle mahnt uns mit steigenden Fallzahlen: „Wir sind noch nicht über den Berg“.

Also üben wir uns weiterhin in Geduld und versuchen uns und unsere Nächsten so gut wie möglich zu schützen. Dass uns die Corona-Krise einiges abverlangt hat, wird auch im Bericht aus der Geschäftsstelle deutlich.

Durch die mit den Kontaktbeschränkung einhergehenden Einschränkungen konnten viele Angebote nicht in gewohnter Weise durchgeführt werden. Doch waren wir nicht untätig und überlegten, wie wir mit unseren Ratsuchenden, den Ehrenamtlichen Helfer*innen und den anderen Einrichtungen im sozialen Engagement in Fragen der Demenz in Kontakt bleiben können.

Das Team der AGLM ist weiterhin für Ratsuchende telefonisch zu den üblichen Bürozeiten erreichbar. Als Neuerung bieten wir ab sofort auch Online-Beratung an. Dies eignet sich besonders dann, wenn z.B. Geschwister sich gleichzeitig informieren möchten.

Auch Video-Vorträge bieten wir an. Ebenso sind wir mittlerweile in unserem umfangreichen Schulungsbereich auf Online umgestiegen. So startet am 23. April 2021 ein neuer Kurs: „Eduktion Demenz“, eine virtuelle-Schulung für pflegende Angehörige den wir gemeinsam mit der Fachstelle für pflegende Angehörige des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes im Landkreis München durchführen. Die Verbindung zu den Ehrenamtlichen stärken wir ab sofort mit einem Newsletter und geben damit diesem Personenkreis die Nachrichten aus unserer Geschäftsstelle weiter. Auch Spaziergänge für Menschen mit Demenz konnten wir mit Ehrenamtlichen organisieren.

Unsere derzeit nicht ausgelasteten Fahrzeuge kommen einstweilen nicht nur zum Transport der Herbstwindgäste zum Einsatz. Zwei Vorstände der AGLM, Frau Elisabeth Landeck und Herr Dieter Senninger fahren Menschen, die eigenständig nicht zum Impfzentrum Oberhaching gelangen können, dort hin.

Die bereits seit einigen Wochen gestarteten zwei Herbstwindgruppen in Unterhaching werden unter strengsten Hygienerichtlinien weiter durchgeführt. Um die größtmögliche Sicherheit zu gewährleisten, werden die Ehrenamtlichen Betreuer*innen unmittelbar vor dem Einsatz einem POC-Schnelltest unterzogen. Hierfür wurde Frau Eidner-Bobrowski geschult und nimmt die Testungen vor.

Mit den hoffentlich bald genehmigten Lockerung sind wohl auch Präsenzschulungen in unserem Hause unter strengen Hygienemaßnahmen wieder möglich.

So können neue Helfer*innen, die ihren Kurs im letzten Herbst begonnen hatten, diesen nun fortsetzen. Eine neue Schulung für Demenzhelfer*innen soll im April begonnen werden. Im Umgang und Kommunikation mit Menschen mit Demenz werden Pflegemitarbeiter aus den Demenz-WG's ebenfalls von uns geschult.

In der beigefügten Alzheimer Info der Deutschen Alzheimer Gesellschaft lesen Sie diesmal einiges zum Thema Wohnraumgestaltung und technischen Hilfen und wie Betreuung mit Hilfe einer technischen Unterstützung geschehen kann. Zu Zeiten der Corona-Krise sind einige

Angebote Online entstanden, darüber berichten verschiedene Artikel.

Ebenfalls informiert wird zum Impfen und über neue steuerliche Erleichterungen bei Schwerbehinderung und Pflege. Zu guter Letzt werden wieder neue interessante Bücher vorgestellt.

Das gesamte Team der Alzheimer Gesellschaft Landkreis München wünscht Ihnen eine gute Zeit! Bleiben Sie gesund!

Mit herzlichen Grüßen
Ihr Jürgen Hoerner,
1. Vorsitzender



Unser Beitrag zur Sicherheit in den Büroräumen
und der ehrenamtlichen Betreuer*innen

Ehrenamtliche Helfer*innen

von Sabine Kaufmann

„Bewegung daheim“

von Ramona Eidner-Bobroski

Ehrenamtliche Helfer*innen - wertvoll und wichtig

Ca. 60-70% der in Deutschland lebenden Menschen mit Demenz (MmD) werden Zuhause betreut (Berwig 2019). Im Landkreis München leben ca. 6000 Menschen mit einer Demenz. Einen Großteil der Pflege und Betreuung der Menschen mit Demenz wird durch deren Angehörigen selbst übernommen. Die Betreuung des Menschen mit Demenz stellt mit dem Fortschreiten der Erkrankung eine immer größer werdende Herausforderung und auch Belastung für den Angehörigen dar. Um auch weiterhin die Lebensqualität aller zu erhalten ist die Betreuung und Entlastung durch ehrenamtliche Helfer*innen ein wichtiger und wertvoller Bestandteil in der Versorgungsstruktur für Menschen mit Demenz und deren Angehörigen. Es entstehen Beziehungen, man verbringt gemeinsam Zeit, fördert die Ressourcen des Menschen mit Demenz, lacht gemeinsam. Auch in der Pandemie haben ehrenamtliche Helfer*innen andere Wege gefunden, trotzdem in Kontakt zu bleiben, sei es telefonisch oder durch einen Spaziergang. Ehrenamt ist wichtig für die Menschen mit Demenz und deren Angehörigen im Landkreis München.

Sie sind wichtig! ■**Beschäftigungsmöglichkeit mit Menschen mit Demenz**

Auf geht's, „wer rastet der rostet“, dieses gilt auch für Menschen mit kognitiven Einschränkungen. Unabhängig von den Witterungsverhältnissen und Ausgangsbeschränkungen können Bewegungsübungen mit einfachen Mitteln auch daheim stattfinden. Ein gut anwendbares Beispiel ist die Sitzgymnastik. Diese kann für Senioren ein sanfter Weg sein, um Muskeln aufzubauen, die Beweglichkeit zu erhalten oder zu steigern und sich fit zu halten. Es kann viel Freude bereiten und Abwechslung in den Alltag bringen. Viele Übungen lassen sich ganz ohne Hilfsmittel durchführen, für andere werden einfache Hilfsmittel wie Bälle, Tücher, Säckchen oder Stangen benötigt. Was jedoch immer benötigt wird ist ein stabiler Stuhl oder Hocker, der auf einem ebenen Boden steht. Es ist sinnvoll die Übungen mit leichten Lockerungen der Extremitäten zu beginnen. Der Fantasie sind da fast keine Grenzen gesetzt. Wichtig ist es jedoch, dass keine Schmerzen aufkommen, auf die körperliche Fitness eingegangen wird und auch kleine Pausen eingeplant werden. Anregungen können Sie zum Beispiel in den Büchern „Altengymnastik und kleine Spiele“ von Renate Beyschlag und „Aktivieren und Bewegen“ von Marianne Eisenburger nachlesen. ■

Leben mit Demenz - inmitten der Gemeinde

Regelmäßige Angebote

Wegen Corona können derzeit nur wenige Herbstwindgruppen, nicht alle Selbsthilfegruppen und keine Tanzteeveranstaltungen stattfinden. Bitte beachten Sie die strengen Hygienekonzepte!

Herbstwindgruppen**Montag**

- Nachmittagsbetreuung im Pfarrheim St. Korbinian, Unterhaching,

Dienstag

- Ganztagesbetreuung im Pfarrsaal Johannes der Täufer, Taufkirchen - **findet derzeit nicht statt.**
- Nachmittagsbetreuung, im Pfarrsaal Maria Königin, Grünwald **findet derzeit nicht statt.**

Mittwoch

- Nachmittagsbetreuung bei der Nachbarschaftshilfe, Oberhaching - **findet derzeit nicht statt.**
- Nachmittagsbetreuung im Pfarrsaal der Friedenskirche in Gräfelfing - **findet derzeit nicht statt.**

Donnerstag

- Nachmittagsbetreuung im Pfarrheim St. Birgitta, Unterhaching.
- Nachmittagsbetreuung bei der Nachbarschaftshilfe Unterschleißheim - **findet derzeit nicht statt.**
- Jeden **2. Donnerstag** Nachmittagsbetreuung im Seniorenzentrum Neubiberg, - **findet derzeit nicht statt.**

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. - **findet derzeit nicht statt.**
 Jeden ersten Montag im Monat für Berufstätige um 18:00 Uhr in der AGLM Geschäftsstelle. - **findet derzeit nicht statt.**

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

Oberhaching: Jeden 3. Mittwoch im Monat um 14:30 Uhr in der Seniorenresidenz in Deisenhofen. - **findet derzeit nicht statt.**

Grünwald: **Derzeit keine Treffen der Selbsthilfe-Gruppe.**

Beratung in Demenzfragen: nach Vereinbarung in unserer Geschäftsstelle Hauptstraße 42, 82008 Unterhaching oder auch bei Ihnen zu Hause.

Außensprechstunden:

In den Gemeinden Planegg, Hohenbrunn, Sauerlach und Ismaning finden regelmäßig Außensprechstunden statt.

☎ **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