



# Rundbrief

## In dieser Ausgabe:

Grußwort .....	Seite 1
Tipps zum Umgang mit belastenden Situationen.....	Seite 2
Kleine Übungen und Spiele .....	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,

dass die Inzidenzen erfreulicherweise wieder sinken und ein Ende der Einschränkungen durch Covid-19 in Sicht ist, erfreut uns alle gleichermaßen. Doch sind wir noch lange nicht über den Berg. Erst langsam beginnen wir - unter weiterhin strikter Beachtung der Hygieneregeln - damit, Ratsuchende und Gäste wieder in unserer Geschäftsstelle zu empfangen. Beratungen können nun wieder in Präsenz durchgeführt werden.

In den letzten Monaten drehte sich alles um das Impfen. Die ersten Senioren wurden aufgefordert sich impfen zu lassen. Doch gerade im ländlichen Bereich stellte sich für einige Senioren und deren An- und Zugehörige die Frage: „Wie komme ich bzw. mein Angehöriger ins Impfzentrum?“ Die ersten Probleme ergaben sich schon beim Verlassen der Wohnung, durch Überwindung der Treppen und Stockwerke. Manche der Senioren benötigten eine Begleitung, da sie auf einen Rollstuhl angewiesen sind, oder eine Geh- oder Sehbehinderung haben. Elisabeth Landeck und Dieter Senninger aus dem Vorstand der AGLM zögerten nicht lange und boten sofort ihre Unterstützung mit einem Fahrdienst und der Begleitung während der Impfung an. Sie fahren über 50 Menschen aus dem südlichen Landkreis ins Impfzentrum und wieder nach Hause. Sie begleiteten Menschen mit Demenz während des gesamten Impfablaufs. Für die Fahrten zum Impfzentrum wurde der Bus von der Herbstwindgruppe entsprechend den Hygienevorschriften auf- und umgerüstet. Elisabeth Landeck lobte die Zusammenarbeit mit dem Impfzentrum: „Das Team ist gut auf die zu Impfenden eingegangen. Es herrschte Freundlichkeit, Verständnis und große Hilfsbereitschaft.“

Doch auch die ehrenamtlichen Helfer\*innen, Vorstand und Mitarbeiter\*innen der Geschäftsstelle sollten so schnell als möglich geimpft werden, um die uns anvertrauten Menschen mit Demenz keinerlei Gefahr auszusetzen.

In der Geschäftsstelle wurden Mitarbeiter\*innen und weitere ehrenamtliche Helfer\*innen durch ein mobiles Impfteam aus Oberhaching geimpft. Somit haben nun viele ehrenamtliche Helfer\*innen bereits ihren vollen Impfschutz. Erleichterung und große Dankbarkeit für das Impfangebot wurden von allen ausgesprochen. Jetzt hoffen wir, dass bald alle Betreuungsangebote, zu Hause in der Familie und in den Herbstwindgruppen, wieder starten können.

Die im letzten Jahr begonnenen Helfer-Schulungen und die Frühjahrsschulung bei der Nachbarschaftshilfe Oberschleißheim konnten durch die Umstellung als Online-Schulung via Zoom erfolgreich beendet werden. Für viele Teilnehmer\*innen war der Umgang mit der Technik kein Problem und auch eine neue positive Erfahrung. Jedoch würde der Großteil der Teilnehmer\*innen die Schulung in Präsenz bevorzugen, da der persönliche Austausch und die

gemeinsamen Pausen sehr wertvoll sind. Insgesamt hat der Landkreis München damit 26 neue ehrenamtliche Helfer\*innen gewonnen. Im Oktober 2021 wird die nächste Helferschulung angeboten. Wir hoffen, dass diese in Präsenz stattfinden kann. Nähere Informationen erhalten Sie auf unserer Homepage. Aktuell läuft das neue Schulungsangebot EduKation Demenz® (Entlastung durch Förderung der Kommunikation bei Demenz) für pflegende An- und Zugehörige von Menschen mit Demenz als Online-Schulung in Kooperation mit dem Paritätischen Wohlfahrtsverband,

Fachstelle für pflegende Angehörige des Landkreises München. Das Angebot stößt auf großes Interesse bei den An- und Zugehörigen und wird voraussichtlich auch im Jahr 2022 wieder angeboten werden.

In der beiliegenden Alzheimer Info geht es diesmal um sehr interessante rechtliche Fragen und Zusammenhänge mit Demenz und der Krankheit Alzheimer.

Das gesamte Team der Alzheimer Gesellschaft Landkreis München wünscht Ihnen eine gute Zeit!  
Bleiben Sie gesund!  
Herzlich, Ihr Jürgen Hoerner,  
1. Vorsitzender



Elisabeth Landeck und Dieter Senninger bringen bedürftige Menschen zum Impfzentrum Oberhaching

## Umgang mit belastenden Situationen

von Ingrid Schmidt-Endraß

Eine bewusst gewollte Akzeptanz der Situation einnehmen. Wie kann ich Akzeptanz üben?  
Hinsehen und hineinspüren: Wie geht es mir in dieser Situation? Eigene Gefühle erkennen und annehmen: „Ich bin wütend, frustriert oder traurig!“, ohne sich darüber zu ärgern  
Eigene Körpersignale spüren (Magen drücken, Kopfschmerzen, ...)  
Dann sagen: „Stopp!“ Ich brauche Distanz!  
Weg von den negativen Gedanken und Gefühlen durch z.B.:

- Bewusstes Atmen - mehrmals tief ein- und ausatmen. Körperliche Bewegung
- Muskeln anspannen und entspannen
- Ein schönes Bild ansehen
- Einen positiven Duft aufnehmen.  
Mit der Akzeptanz beginnt die Freiheit...
- sich für Anderes zu öffnen
- sich einer Beschäftigung zu widmen, wie z.B. ein gutes Buch lesen, etwas Neues lernen/ ausprobieren, ...
- seinem Körper etwas Gutes zu tun z.B. ein Entspannungsbad nehmen, ...

Nur wer für sich selbst sorgt, kann für Andere sorgen und hält Widerstände gut aus! ■

## Kleine Übungen und Spiele

von Ruth Fischer-Michels

Nachdem es im letzten Rundbrief Ideen zur Bewegung gab, wollen wir Ihnen diesmal Tipps zum Gedächtnisstraining geben.

Kleine Übungen und Spiele lassen sich gut in den Alltag einbauen – wichtig ist nur, aktiv zu bleiben.

Sicher fallen Ihnen viele Sprichwörter ein.

Sagen Sie nur den ersten Teil und lassen Sie Ihren an Demenz erkrankten Angehörigen den fehlenden Teil ergänzen.

Zum Beispiel „Der frühe Vogel...“.

Eine gute Möglichkeit ist auch, für jeden Buchstaben des Alphabets ein Tier oder eine Pflanze zu finden.

Vielleicht haben Sie auch noch ein Memoryspiel – es müssen ja nicht alle Kärtchen eingesetzt werden, um es nicht zu schwierig zu machen.

Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt, wichtig ist die Freude an den Aufgaben und dass es weder zur Über- noch zur Unterforderung kommt! ■

### Noch ein Hinweis:

Zum Welt-Alzheimerstag am 21. September 2021 mit dem Motto „Demenz – genau hinsehen“

öffnet die Alzheimer Gesellschaft

Landkreis München e.V. (AGLM) für Sie ihre Türen.

Das Programm für den Tag der offenen Tür erhalten Sie mit dem nächsten Rundbrief und ist Anfang September unter [www.aglm.de](http://www.aglm.de) abrufbar. ■

## Leben mit Demenz - inmitten der Gemeinde

Regelmäßige Angebote

Wegen Corona können derzeit nur wenige Herbstwindgruppen, nicht alle Selbsthilfegruppen und keine Tanzveranstaltungen 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](http://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**