

Wien, im Dezember 2022

## Sehr geehrte Damen und Herren!

Advent – Wochen der Vorbereitung, eine Zeit der Besinnung und besonderer Stimmung, Vorfreude auf Weihnachten. Aber oft auch Weihnachtsstress, zahlreiche Verpflichtungen, Besuche, Gedränge in überfüllten Geschäften. Nehmen Sie sich bewusst Zeit, den Advent zu genießen, vielleicht bei Treffen mit Freunden und Familienmitgliedern in einem überschaubaren Rahmen. Bleiben Sie in Kontakt mit Menschen, die Ihnen am Herzen liegen. Wenn Sie einen Menschen mit Demenz begleiten, freuen Sie sich, dass Sie gemeinsam feiern können, zeigen Sie ihrem Angehörigen, dass Sie es genießen, Freude zu bereiten und liebevollene Weihnachtstraditionen fortzuführen. Musik, gemeinsames Singen, stimmungsvolles Umfeld, liebevoller Umgang und Ruhe geben Sicherheit und schaffen Wohlbehagen. Machen Sie es sich daheim gemütlich, bereiten Sie sich eine Tasse Tee oder Kaffee zu, vielleicht ein paar Kekse, zünden Sie eine Kerze an und genießen Sie bewusst die gemeinsame Vorweihnachtszeit!

*Das Team von Alzheimer Austria wünscht Ihnen eine besinnliche  
Weihnachtszeit und friedvolle Feiertage!*

## RÜCKBLICK UND VORAUSSCHAU

Unsere Arbeit in der Selbsthilfegruppe war auch heuer von zahlreichen persönlichen Treffen und Aktivitäten geprägt. Die Beratungsangebote im Büro der Selbsthilfegruppe, die Treffen von „Über den Berg kommen“ und die Gesprächsgruppen konnten wieder persönlich stattfinden. Im November fand der Trainingskurs für pflegende und betreuende Angehörige im Selbsthilfezentrum statt und die anregenden monatlichen Treffen im Café Engländer waren wieder sehr gut besucht.

Den beigefügten Terminplan für Jänner bis Juni 2023 finden Sie demnächst auch auf unserer Homepage. **Für alle Angebote erbitten wir Ihre Anmeldung per Telefon oder Mail unter:**

01/3325166 (Büro) oder Mail [alzheimeraustria@aon.at](mailto:alzheimeraustria@aon.at) oder direkt bei  
Johanna Püringer, Tel: 0676 6362973 oder Mail: [johanna.pueringer@gmail.com](mailto:johanna.pueringer@gmail.com)

## AKTIVITÄTEN UND BETEILIGUNGEN

Alzheimer Austria war 2022 wieder an zahlreichen Projekten beteiligt:

- Demenzfreundliche Bibliothek in Wiener Neustadt
- Mitarbeit in der Steuerungsgruppe Demenzfreundliches Wien  
<https://www.senior-in-wien.at/p/demenzfreundliches-wien>
- Vertretung im Altersbeirat des BMGSK
- Mitarbeit im Beirat von pflege.gv.at
- Mitarbeit in der Koordinierungsgruppe der Österr. Demenzstrategie  
<https://www.demenzstrategie.at>
- Gemeinsame Arbeit an Projekten mit den deutschsprachigen Alzheimervereinigungen
- Teilnahme an zahlreichen Veranstaltungen in Österreich, sowie an der Konferenz von Alzheimer Europe in Bukarest

## DIE GENERALVERSAMMLUNG DES VEREINS ALZHEIMER AUSTRIA

findet am Donnerstag, 23. März 2023 um 14.30 im Café Engländer, 1010 Wien, Postgasse 2, statt. Anträge sind bis 3 Tage vor dem Termin schriftlich einzubringen.

Tagesordnung:

1. Bericht der Präsidentin
2. Bericht der Kassiererin
3. Bericht der Rechnungsprüfer
4. Entlastung des Vorstandes
5. Wahl des Vorstandes
6. Allfälliges

## DER NEUE DACHVERBAND DEMENZ SELBSTHILFE AUSTRIA

Selbsthilfe gilt als tragende Säule im Gesundheitssystem und hilft entscheidend bei der Krankheitsbewältigung im Bereich kognitiver Veränderungen (= Demenz). Aus dieser Überlegung heraus wurde 2021 der **Dachverband Demenz Selbsthilfe Austria** in Kooperation von Selbsthilfegruppen aus drei Bundesländern (Steiermark, Tirol, Wien) ins Leben gerufen, Alzheimer Austria ist Gründungsmitglied. In einem Jahr intensiver Zusammenarbeit der Mitglieder und einer Förderung aus öffentlicher Hand, ist es gelungen, Organisationsstrukturen zu schaffen, ein Logo und eine Website zu entwickeln. Die Dachorganisation sieht sich als Service- und Ansprechpartnerin für Leiter:innen von Selbsthilfegruppen für Menschen mit kognitiven Einschränkungen und ihren Angehörigen, vernetzt, pflegt internationale Kontakte mit Alzheimer Europe (AE) und Alzheimer's Disease International (ADI) und unterstützt Menschen mit kognitiven Veränderungen und ihre Angehörigen bei der Suche nach einer Selbsthilfegruppe in der jeweiligen Region. Der Verband berät beim Aufbau neuer Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige und unterstützt bedarfsorientiert und individuell mit Fortbildungen und Trainings rund um das Thema Demenz vor Ort oder online. Mehr Informationen finden Sie auf:

[www.demenzselbsthilfeaustria.at](http://www.demenzselbsthilfeaustria.at)

## ANGEBOTE FÜR MENSCHEN MIT KOGNITIVEN VERÄNDERUNGEN: PEER TO PEER BERATUNG

Angela Pototschnigg, die selbst mit einer kognitiven Einschränkung lebt, bietet entlastende Beratungsgespräche für Personen an, die sich Sorgen um ihre Gedächtnisleistung machen oder kognitive Veränderungen bemerken.

### „ÜBER DEN BERG KOMMEN“

ist ein unterstütztes Gruppenangebot für Menschen mit beginnender demenzieller Erkrankung und für jene, die früh von Vergesslichkeit betroffen sind. Durch das gegenseitige Verständnis der Teilnehmenden wird der Besuch der Gruppentreffen oft als erleichternd und wohltuend erlebt. Im Vordergrund steht das Vermitteln von Wissen und Information über die Erkrankung, um Strategien und Kompetenzen für ein möglichst langes selbstständiges und selbstbestimmtes Leben entwickeln zu können. Aber auch gemeinsame Aktivitäten und der Austausch in der Gruppe kommen nicht zu kurz.

## WORKSHOPS UND VORTRÄGE IM FRÜHJAHR 2023:

### RESILIENZ - Krisen unbeschadet überstehen - Dank innerer Stärke

**Impuls-Workshop - Freitag, 13.1.2023 / 16:30 - 18:30, Obere Augartenstr. 26-28, 1020 Wien, Festsaal.**

Die emotionale, körperliche und psychische Belastung im Sorge- und Pflegealltag ist enorm und Angehörige stoßen häufig an ihre Grenzen, sie fühlen sich ausgelaugt und erschöpft. Durch Dauerbelastung und Stress tragen pflegende Angehörige ein erhöhtes Risiko, selbst zu erkranken.

Doch es liegt zu einem Gutteil an unserer Bereitschaft und inneren Einstellung, Krisen zu meistern und widerstandsfähig - resilient - zu sein. Resilienz ist die seelische Kraft, die es uns ermöglicht, mit Widrigkeiten des Lebens gut umgehen zu können, ohne Schäden davon zu tragen. Ähnlich dem „Stehaufmännchen“ gelingt es dem resilienten Menschen, rasch wieder auf die Beine - also in Balance - zu kommen. Diese Fähigkeit erwerben wir bereits in der Kindheit, doch lässt sie sich ein Leben lang weiterentwickeln, stärken und trainieren.

**Unkostenbeitrag: € 10,--**

**Anmeldung: Mail: [johanna.pueringer@gmail.com](mailto:johanna.pueringer@gmail.com) oder Tel: 0676 6362973**

### FIT@CARE WORK

Dieses spezielle Angebot für Angehörige von Menschen mit einer demenziellen Erkrankung, soll Sie dabei unterstützen die vielfältigen Veränderungen und Auswirkungen einer Demenzerkrankung auf die Betroffenen aber auch auf das unmittelbare Umfeld zu (er)kennen, zu verstehen und in der Folge zu bewältigen. Die Begleitung und Pflege eines nahen Familienmitglieds, das unter einer

demenziellen Erkrankung leidet, bedeutet für Sie als Angehörige/r mitunter harte Arbeit und ist oft ein 24 Stunden Job.

Wir haben dieses Format aus eigener Betroffenheit und langjähriger Erfahrung entwickelt und in zeitgemäßer Form ausgearbeitet. Der Kurs beinhaltet 8 Module in denen theoretische Information und persönliche Begegnung und Austausch in kleinen Gruppen geboten wird.

Im Jänner 2023 startet der 2. Durchgang des Kurses. Wir beginnen mit dem 1. Modul am 20. Jänner um 14h -17h. Weitere Termine werden dann bekannt gegeben. Es gibt noch einige freie Plätze!

**Teilnahmebeitrag: €20,--/Modul**

**Anmeldung erbeten bei** Antonia Croy, Tel: 069913564161, [antonia.croy@chello.at](mailto:antonia.croy@chello.at)  
Ort: 1030 Wien, Schützengasse 25/2

## „ERZÄHLCAFÉ“

Im Jänner 2023 findet erstmalig bei Alzheimer Austria diese moderierte Gesprächsgruppe für ehemals und aktiv betreuende Angehörige von Menschen mit demenziellen Veränderungen statt. Interessent:innen sind eingeladen zu den monatlich stattfindenden Treffen zu kommen, zu einem vorher bekanntgegebenen Thema aus ihrer eigenen Lebensgeschichte zu erzählen und anderen Teilnehmer:innen zuzuhören. Die Begegnung soll anregen, in der eigenen Vergangenheit zu flanieren, sich zu erinnern, andere teilhaben zu lassen und miteinander zu kommunizieren - kurz: in Resonanz zu kommen. Zwei Stunden Zeit für sich selbst, die Kultur des Erzählens und des Zuhörens zu pflegen und einander in entspannter Atmosphäre wertschätzend und nicht wertend zu begegnen.

Dieses Format startet am **Dienstag, 24. Jänner 2023 von 11.00 – 13.00 Uhr** im Clubraum des Medizinischen Selbsthilfezentrums, Obere Augartenstraße 26-28, 1020 Wien im 1. Stock

Folgetermine werden nach dem ersten Treffen bekanntgegeben.

**Teilnahmebeitrag: € 10,--**

**Anmeldung erbeten bei** Monika Frank, 0664/2149141 oder [monikafrank@aon.at](mailto:monikafrank@aon.at)

## „GUT SCHLAFEN“ – Wissenswertes rund um den Schlaf

Vortrag von **Monika FRANK** für Interessierte, Angehörige von Menschen mit Demenz und für Menschen mit Gedächtnisproblemen

Etwa ein Drittel unserer Lebenszeit verschlafen wir. Jedes Lebewesen braucht Schlaf, Schlaf gehört zu unseren Grundbedürfnissen und ist DAS Reparatur- und Regenerationsprogramm unseres Körpers. Im Schlaf erholen wir uns, sammeln neue Kräfte; körperlich und seelisch. Auch das Gehirn ist aktiv und verarbeitet und festigt Erlebtes und Erlerntes des Tages. Viele Menschen leiden aber chronisch oder phasenweise an Ein- und/oder Durchschlafproblemen. Über die Bedeutung des Schlafes, über mögliche Ursachen von Schlafstörungen sprechen wir ebenso wie

über Möglichkeiten Störfaktoren zu erkennen und zu beseitigen. Auch dem Thema Demenz & Schlaf wird bei dieser Veranstaltung Zeit und Aufmerksamkeit gewidmet.

**Freitag, 17. Februar 2023 von 14.30 – 17.00 Uhr** im Festsaal des Medizinischen Selbsthilfezentrums, Obere Augartenstraße 26-28, 1020 Wien

**Teilnahmebeitrag: € 10,--**

**Anmeldung erbeten bei Monika Frank, 0664/2149141 oder [monikafrank@aon.at](mailto:monikafrank@aon.at)**

## „KOMMUNIKATION UND UMGANG MIT VERÄNDERTEM VERHALTEN VON MENSCHEN MIT DEMENZ“

Vortrag von **Monika FRANK** für Angehörige und Freunde von Menschen mit demenziellen Erkrankungen

Das Leben mit Demenz stellt nicht nur Betroffene selbst, sondern kann auch deren Angehörige, Bekannte und Freunde vor große Herausforderungen stellen. Es gilt, die richtige Kommunikation zu kennen und anzuwenden ebenso wie zu lernen, verändertes Verhalten besser zu verstehen und darauf zu reagieren. Entsprechendes Basiswissen wird in diesem Vortrag vermittelt. Durch ein verändertes Erleben kann es vorkommen, dass Menschen mit demenzieller Erkrankung ihre Umwelt anders wahrnehmen. Für sie ergeben dann ihre – manchmal unverständlichen - Handlungen Sinn. Wenn das Gegenüber diese nicht versteht, kann das zu Hilflosigkeit und Frustration auf beiden Seiten führen. Im Dialog mit den Teilnehmer:innen dieses Seminars wird auch auf konkrete Fallbeispiele eingegangen.

**Freitag, 3. März 2023 von 14.30 – 17.00 Uhr** im Festsaal des Medizinischen Selbsthilfezentrums, Obere Augartenstraße 26-28, 1020 Wien

**Teilnahmebeitrag: € 10,--**

**Anmeldung erbeten bei Monika Frank, 0664/2149141 oder [monikafrank@aon.at](mailto:monikafrank@aon.at)**

## UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE

### ANGEBOTE DES FSW (FONDS SOZIALES WIEN)

<https://www.fsw.at/p/pflege-betreuung>

Der FSW steht mit seinen Kooperationspartnern und Leistungen, wie Hauskrankenpflege, Heimhilfe, Essen auf Rädern, Begleit- und Besuchsdienste in Wien zur Verfügung.

Eine mehrstündige Alltagsbegleitung für Menschen, die nicht mehr selbstständig oder mit Hilfe von Angehörigen im selben Haushalt zurechtkommen, wird angeboten.

Soziale Alltagsbegleiterinnen und -begleiter kommen je nach Bedarf – auch am Wochenende – zu vereinbarten Zeiten zu Ihnen nach Hause. Sie leisten Gesellschaft, begleiten aber auch bei Arztbesuchen, Besorgungen oder Spaziergängen. Damit wird es möglich, pflegende Angehörige sowohl kurzfristig - z.B. bei Erkrankung oder Urlaub - als auch langfristig zu entlasten.

<https://www.fsw.at/p/mehrstuendige-alltagsbegleitung>

FSW Kund:innentelefon: 01/24524, täglich 8.00 - 20.00, kostenloser Rückruf.

## Betreuung in **Tageszentren des FSW**

<https://www.fsw.at/p/tageszentren-fuer-seniorinnen> sowie in den

## **Tageseinrichtungen der Caritas Socialis**

<https://www.cs.at/angebote/cs-pflege-und-betreuung/cs-tageszentrum>

Information zum Thema Pflege, Pflegegeld, pflegende Angehörige gibt es auch unter <https://www.oesterreich.gv.at/themen/soziales/pflege.html>

Die Infoplattform [www.pflege.gv.at](http://www.pflege.gv.at) bietet Rat und Hilfe und viel Information zum Thema Demenz, zu finanzieller Unterstützung und Betreuungsmöglichkeiten, gibt Anleitungen zu einem gesunden und aktiven Altern und Anregungen für Gedächtnistraining. Betroffene sollen so die Möglichkeit bekommen, sich niederschwellig und unkompliziert wichtige Informationen zu Pflegegeld, Förderungen oder präventiven Maßnahmen zu holen und sich einen **österreichweiten** Überblick zu verschaffen: <https://pflege.gv.at/menschen-mit-demenz>

## CAFÈ MEMORY DER EVANGELISCHEN KIRCHEN IN WIEN

Bieten 14-tägig, jeweils Dienstag von 15.00 bis 17.30 Uhr eine gemeinsame Kaffeestunde, eine Aktivgruppe für Menschen mit Gedächtnisstörung und parallel dazu eine moderierte Angehörigengesprächsgruppe  
Wo: Pauluskirche, Sebastianplatz 4, 1030 Wien. Anmeldung unter: 0699/18878057 und Johanneskirche, Dr.-Andreas-Zailer-Gasse, 1230 Wien. Anmeldung unter: 0699/18877745

## DEMENZFREUNDLICHER GOTTESDIENST

in der Pauluskirche am 11.6.2023 – 10.00h

## SOUVENIR – KONZERTE FÜR MENSCHEN MIT UND OHNE DEMENZ

Die neue Konzertreihe im Brahmssaal des Wiener Musikvereins im 1. Bezirk, Musikvereinsplatz 1, bringt bekannte Melodien und beschwingte Musikstücke und schafft Wohlfühlraum für alle.

Barriere- und Bewegungsfreiheit sind jederzeit gegeben. Freie Platzwahl!

Nächste Termine: 20.2., 17.4. und 25.6.2023, jeweils um 15.00 Uhr, Tickets 15€

Tickets unter: Telefon: 01 505 81 90 oder per mail: [tickets@musikverein.at](mailto:tickets@musikverein.at)

## FÜHRUNGEN IM BELVEDERE FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ UND IHRE ANGEHÖRIGEN

Der Verein der staatlich geprüften Fremdenführer:innen veranstaltet am 17.

Februar 2023 einen inklusiven Welttag im Belvedere in Wien.

In der Zeit von 10-12 Uhr finden Führungen für Menschen mit Demenz und ihre Begleitpersonen statt. Eintritt und Führung sind kostenlos. Treffpunkt: Eingang Museum Unteres Belvedere, 1030 Wien, Rennweg  
Anmeldung erbeten bei [p.grabmayr@gmail.com](mailto:p.grabmayr@gmail.com)

## DEMENZSERVICE NÖ

Gerade für demenziell beeinträchtigte Menschen steigert das bekannte Umfeld in der Familie das Wohlbefinden – aus diesem Grund ist eine Betreuung innerhalb der Familie wünschenswert. In Niederösterreich steht Ihnen deshalb eine Vielfalt an Angeboten zur Verfügung. <https://www.demenzserviceno.at>  
Demenz-Hotline: Die NÖ Demenz-Hotline vermittelt von **Montag bis Freitag von 08:00 Uhr bis 16:00 Uhr** unter der Nummer **0800 700 300** Betroffenen von Demenz und deren An- und Zugehörige Gespräche mit Expert:innen.

Für Ihre finanzielle Unterstützung sind wir sehr dankbar. Wir sind alle ehrenamtlich tätig, so kommen Ihre Beiträge zur Gänze unseren Bemühungen um die Betroffenen und ihren Familien zugute.

Bitte unterstützen Sie uns auch weiterhin durch Ihren Mitgliedsbeitrag von € 30,- oder eine Spende.

Bank Austria IBAN: AT24 1200 0006 4515 7314

BIC: BK AUA TWW

ZVR-Zahl: 578624815

A-1020 Wien, Obere Augartenstraße 26-28, Telefon/Fax: +43 (1) 332-51-66, E-Mail: [alzheimeraustria@aon.at](mailto:alzheimeraustria@aon.at)  
[www.alzheimer-selbsthilfe.at](http://www.alzheimer-selbsthilfe.at), Bürostunden: Montag, Mittwoch und Freitag je





**Wir laden Sie sehr herzlich ein zur  
WEIHNACHTSFEIER von Alzheimer Austria  
IM CAFÈ ENGLÄNDER  
1010 Wien, Postgasse 2  
Am FREITAG, 16. Dezember um 15.30 - 17.00 Uhr**

ZVR-Zahl: 578624815

A-1020 Wien, Obere Augartenstraße 26-28, Telefon/Fax: +43 (1) 332-51-66, E-Mail: [alzheimeraustria@aon.at](mailto:alzheimeraustria@aon.at)  
[www.alzheimer-selbsthilfe.at](http://www.alzheimer-selbsthilfe.at), Bürostunden: Montag, Mittwoch und Freitag je