Im Browser anzeigen

Liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns sehr, Ihnen heute die allererste Ausgabe des neuen Newsletters von **Alzheimer Austria** zu präsentieren!

Mit diesem Format im neuen Look möchten wir eine digitale Brücke zu Ihnen schlagen, den gegenseitigen Halt stärken und Ihnen zeigen: Sie sind nicht allein.

In dieser ersten Ausgabe lesen Sie:

- **Neugestaltung unserer Website und unseres Newsletters:** Unsere neuen Wege, um verlässlich mit Ihnen in Kontakt zu bleiben.
- **Hitze und Demenz:** Praktische Tipps und Erleichterungen gegen die Sommerhitze für Betroffene und Angehörige.
- **Herbst-Vorschau:** Alle wichtigen Termine – von unseren Veranstaltungen, über Austauschgruppen bis hin zum nächsten Alzheimer Café und den Heurigen-Nachmittagen.

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit zum Lesen – wir freuen uns darauf, Sie ab jetzt regelmäßig mit Neuigkeiten, mutmachenden Impulsen, aktuellen Terminen und Geschichten von unseren Aktivitäten und aus unseren Gruppen auf dem Laufenden zu halten.

Herzliche Grüße,
Ihr Team von Alzheimer Austria



Unsere neue Website ist online!

Informationen zu Demenz müssen schnell, unkompliziert und ohne Barrieren zugänglich sein. Deshalb haben wir in den letzten Monaten intensiv an unserem digitalen Zuhause gearbeitet.

Das bietet die neue Website von Alzheimer Austria

- **Leichte Lesbarkeit** durch große Schrift und kontrastreiche Farben
- **Klare Struktur** sorgt für eine schnelle Orientierung
- **Alle Angebote auf einen Blick**: Übersichtliche Details zu allen Vereinsaktivitäten
- **Schnellen Zugriff** auf alle aktuellen Termine
- **Lokale Unterstützung**: Schnelles Finden von Beratungsstellen und externen Demenz-Angeboten
- **Wertvolle Inhalte für den Alltag**: Viele grundlegende Informationen rund um das Thema Demenz und praktische Empfehlungen und Alltagstipps für Betroffene und Angehörige

Website hier ansehen

Besuchen Sie unsere Website und entdecken Sie die Neuerungen. Wir freuen uns sehr über Ihr Feedback, damit wir die Seite weiter verbessern können.

Jetzt ausprobieren! Ihre Meinung ist uns wichtig

- Finden Sie sich gut zurecht?
- Fehlen Ihnen wichtige Informationen?
- Wie gefällt Ihnen das neue Design?

Senden Sie Ihre Antwort bitte an unsere E-Mail Adresse alzheimeraustria@aon.at. Jedes Feedback hilft uns, die Seite noch besser an Ihre Bedürfnisse anzupassen!

Auch unser Newsletter im neuen Format

Was ist neu?

- **Modernes Design:** Übersichtlicher gestaltet für ein angenehmes Lesen
- **Kürzer & knackiger:** weniger ist mehr
- **Mehr Aktualität:** Wir warten nicht mehr, bis ein halbes Jahr vorbei ist

Warum ändern wir das?
Das Leben mit Demenz – ob als Betroffener oder als pflegender Angehörige – hält sich nicht an starre Zeitpläne. Wichtige Tipps, Neuigkeiten in unserem Verein, Gesetzesänderungen, Einladungen zu unseren Treffen erhalten Sie in Zukunft, wenn sie aktuell und relevant sind.

Was bleibt gleich?
Unsere Herzenssache: Wir bleiben Ihre verlässliche Selbsthilfegruppe. Wir teilen weiterhin wertvolle Alltagshilfen,

Informationen, Erfahrungsberichte und bieten Raum für Austausch, Trost und freudvolle Momente.

Alltags-Tipp: Demenz und Hitze - Gefahren im Sommer



Hitze birgt für kognitiv eingeschränkte Menschen große Gefahren. Sie vergessen oft ausreichend zu trinken, halten sich zu lange in der Sonne oder in einem überhitzten Raum auf und können sich bei Übelkeit, Schwindel, Kreislaufproblemen manchmal nicht verständlich äußern und wählen vielleicht nicht entsprechende Kleidung.

Vorerkrankungen und Medikamente können hitzebedingte Probleme negativ verstärken. Nachfolgend einige Tipps für Freunde und Angehörige von Menschen mit Demenz:

- **Flüssigkeitszufuhr im Blick behalten:** Menschen mit Demenz vergessen oft das Trinken. Stellen Sie gut greifbare farbige Becher mit dem Lieblingsgetränk bereit und ermuntern Sie zum nächsten Schluck. Oft hilft ein Vormachen oder die Anregung zum Anstoßen mit einem freundlichen „PROST"

- **Passende Kleidung:** Bieten Sie weite, locker fallende Kleidung an

- **Kühle, feuchte Tücher vorbereiten:** Legen Sie gemeinsam diese Tücher in den Nacken oder um die Handgelenke

- **Verhindern Sie unbemerktes Weggehen:** Schlüssel, Handtasche möglichst außerhalb des Blickfeldes aufbewahren

- **Regelmäßig Kontakt halten:** Vereinbaren Sie mit alleinlebenden Menschen Rituale, wer, wann anruft. Wer

kann eingebunden werden, Nachschau zu halten, ob ausreichend getrunken und die Wohnung nicht überhitzt ist

- **Achten Sie auf Warnzeichen bei Überhitzung:** Gibt es Veränderungen in Sprache, Mobilität, beim Gemütszustand oder Orientierung? Ungewohntes Schwitzen, Schwindel, Unruhe können Warnzeichen sein. Bei Bewusstseinsstörung rufen Sie ärztliche Hilfe

---

Alltags-Tipp: Entlastung im Sommer



Gemeinsame Aktivitäten und kleine Auszeiten sind für Menschen mit kognitiven Einschränkungen und für betreuende/begleitende Angehörige gleichermaßen wichtig. Hier einige Vorschlägen speziell für die Sommermonate:

- **Schaffen Sie kleine Rituale:** Wenn es die Temperatur und die körperliche Verfassung zulassen, gibt ein kurzer, schattiger Spaziergang in der Früh oder gegen Abend zu festen Uhrzeiten Orientierung und baut Stress ab

- **In die Gegend schauen:** Setzen Sie sich in den Morgen- oder Abendstunden gemeinsam zum Fenster, auf den Balkon, in den Garten oder vor das Haus in den Schatten und sprechen Sie darüber, was Sie sehen und hören

- **Eisessen:** Vielleicht macht ein gemeinsames Eis oder ein Obstsalat Freude und weckt angenehme Erinnerung

- **Kleine Wasserspiele:** kühles oder lauwarmes Wasser, vielleicht mit einem kleinen Schwamm oder Blüten in einer großen Schüssel am Tisch kann zum Planschen mit den Händen anregen

- **Ruhigen, möglichst kühlen Platz suchen:** Versuchen Sie den Lieblingsplatz durch Außenbeschattung, dunklen Vorhang, sanft eingestellten Ventilator, im Raum

angebrachten feuchten Tüchern in möglichst erträgliche Temperatur und Atmosphäre zu bringen und regen Sie immer wieder Pausen/Ruhezeiten an

- **Auszeiten nehmen:** Nutzen Sie für Ihren mit Demenz lebenden Angehörigen Angebote wie stundenweise Betreuung, Besuch eines Tageszentrums oder Kurzzeitbetreuung, um selbst Kraft zu tanken. Gönnen Sie sich regelmäßig Auszeiten, um neue Energien mobilisieren zu können!

Vorschau auf unsere Herbsttermine



Freitag, 09.10.2026

Vortrag
für Angehörige von Menschen mit Demenz
Thema **„Entlastung im Fokus"**

Programm ansehen



Freitag & Samstag, 13. & 14.11.2026

Trainingskurs
für Angehörige von Menschen mit Demenz

Programm ansehen

Details hier lesen

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung unter monikafrank@aon.at

Auch während der Sommermonate finden die zweiwöchigen Treffen der unterstützten Gruppe für Personen mit beginnender oder früh einsetzender Demenz **ÜBER DEN BERG KOMMEN** statt.

Termine hier ansehen

Alle anderen **Gruppentreffen** starten wieder ab September 2026:

- **Gruppe für Töchter & Söhne:**
  21.09.2026 um 18.00 Uhr
- **Gruppe für Partner:innen:**
  09.09.2026 um 09.30 Uhr
- **Alzheimer Café für Betroffene und Angehörige:**
  17.09.2026 um 15.30 Uhr
- **Heurigen-Treffen für Betroffene und Angehörige:**
  09.09.2026 um 16.00 Uhr
- **Erzählcafé für alle Interessierten:**
  08.09.2026 um 11.00 Uhr
- **Erfahrungsaustausch Demenz für alle Interessierten:**
  24.09.2026 um 18.00 Uhr

Weitere Details hier

Werden Sie Teil unserer Gemeinschaft

Unser Selbsthilfeverein ist seit mehr als 35 Jahren der Ort, an dem Betroffene und Angehörige Verständnis finden. Wir teilen Erfahrungen, geben Informationen, richten Gruppentreffen in unterschiedlicher Zusammensetzung aus und

bieten verschiedene Formate an, in denen sich Menschen in ähnlichen Lebenssituationen austauschen können. Wir organisieren Vorträge von Expert:innen, die ihr Wissen weitergeben und für Fragen zur Verfügung stehen. Unser Anliegen ist es, zu zeigen, dass trotz der Erkrankung Gemeinschaft und Lebensqualität möglich sind.

Damit wir diese wichtige Arbeit fortführen und ausbauen können, brauchen wir Ihre Hilfe. Sie können uns auf zwei wertvolle Weisen unterstützen: **Durch Ihre Mitgliedschaft mit einem Jahresbeitrag von nur Euro 30,- und/oder durch Ihre Spende:**

Werden Sie Mitglied unseres Vereins
Antworten Sie einfach auf diese E-Mail oder füllen Sie das Anmeldeformular aus.

Anmeldeblatt herunterladen



Unterstützen Sie uns mit einer Spende,

die der Fortführung und Ausweitung unserer Aktivitäten dient, damit Alzheimer Austria ein starkes Netzwerk für alle Betroffenen und Angehörigen bleibt.

Jeder Beitrag zählt – danke für Ihre Unterstützung!
Konto von **Alzheimer Austria**
Bankverbindung: Bank Austria
IBAN: **AT24 1200 0006 4515 7314**
BIC BKAUATWW

Wir hoffen, Ihnen gefällt der neue Auftritt und sind gespannt auf Ihre Rückmeldung zur neuen Website und zum Newsletter. Wir würden uns freuen, Sie bei einem unserer nächsten Treffen bzw. anlässlich einer unserer Veranstaltungen persönlich zu begrüßen.

Mit den besten Wünschen für Sie und Ihre Familie verbleibt

Ihr Team von Alzheimer Austria

Alzheimer Austria
Obere Augartenstraße 26-28, 1020, Wien

Diese E-Mail wurde an {{contact.EMAIL}} versandt.
Du hast diese E-Mail erhalten, weil du dich für unseren Newsletter angemeldet hast.

Deine Präferenzen aktualisieren | Abmelden

Sent with Brevo