




Lokale Allianz für
Menschen mit **Demenz**

WIR SIND DABEI!

WETZLARER VEREINE

öffnen ihre TÜREN
für Menschen mit
DEMENTZ und ihre
Angehörigen und
Begleiter



ANGEBOTE

In der Zeit von **Juni bis September 2015** wird es einen bunten Strauß von **Angeboten von WETZLARER Vereinen für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen/Begleiter** geben.

Die Vereine **freuen** sich auf Ihr Kommen.

WANDERN

SINGEN

TANZEN

KEGELN

SCHWIMMEN

Die Aktionstage finden im Rahmen der "Lokalen Allianz für Menschen mit Demenz" in Kooperation der Stadt Wetzlar mit der Alzheimer Gesellschaft Mittelhessen e.V. statt.

Gefördert vom:

STADT WETZLAR



ALZHEIMER
GESELLSCHAFT
MITTELHESSEN E.V.



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

MITTENDRIN ...

Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen sollen **aus** ihrer häufig **erlebten Isolation** mitten **in das WETZLARER Leben** geholt werden mit der Botschaft **„Ihr gehört dazu!“**. Und das nicht nur ein einziges Mal, sondern **nachhaltig** - wenn Sie dies möchten.

Dabei geht es um **Aktivitätsangebote**,

- die **Erkrankte und Gesunde gemeinsam** machen können
- die **Betreuenden und Betreuten gleichermaßen gut** tun
- die **mit Spaß** und **ohne Leistungsdruck** ausgeführt werden können

... IN WETZLAR

START

Start der Aktionstage: **Donnerstag, 28. Mai 2015** um **15:30 Uhr** mit einem **öffentlichen Rudelsingen** im Gemeindesaal der **ev. Hospitalkirche** in WETZLAR, Langgasse 1, begleitet von 8 Gitarristinnen von der **Gitarrengruppe Dutenhofen** mit den **schönsten Volksliedern** und den **Liederbüchern der Alzheimer Gesellschaft**. Weiteres Rudelsingen bei schönem Wetter im Freien an der Lahn mit dem Akkordeonspieler **Werner Doepp** an folgenden Donnerstagen: **16. Juli, 13. August** und **10. September** jeweils von **14:30-15:30 Uhr** in der **Colchesteranlage** an der Lahn.



RUDELSINGEN

GEHEN MACHT GLÜCKLICH

Der **Wandergruppe Flodde Foiss** bietet gemeinsame **kleine Wanderungen** an. Alle können sich beteiligen, Gesunde und Kranke. Die Wanderungen dauern ca. **1,5 Stunden** und finden **im Kirschenwäldchen** mit einem **anschließenden Beisammensein** an folgenden Terminen statt: **Donnerstag, 11. Juni** und **Donnerstag, 9. Juli** jeweils um **14:00 Uhr**.

Wer **längere Strecken** (6-8 km) wandern möchte, ist ganz herzlich willkommen beim **Wanderverein des TV WETZLAR** und beim **Westerwaldverein**. Bitte den Kontakt über uns herstellen (siehe letzte Seite).



KEGELN

Der **Kegelverein** des Eisenbahner Sportvereins **Blau-Weiß WETZLAR e.V.**, bietet ein **Hobby-Kegeln** zum **Reinschnuppern** an, betreut von Frau Nikulzew, 1. Vorsitzende. Ort: **Dammstraße 70**, 35576 WETZLAR **an jedem 1. und 3. Montag im Monat** von **15:30 - 17:00 Uhr** in der Zeit **vom 8. Juni bis 18 September**.

Bitte Turnschuhe mitbringen!



TANZEN

Die **Seniorentanzgruppe** in der Obertorstraße, angeleitet von Dieter Sachs vom **Tanzclub Schwarz-Rot**, freut sich über die Teilnahme von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen/Begleitern. Hier werden verschiedene **Tänze** getanzt. Die Tanzgruppe findet an **jedem 1.+3. Dienstag im Monat** von 15:00 – 16:30 Uhr in der **Obertorstraße 20** in WETZLAR statt. Einfach mal mit uns zusammen reinschauen!



SCHWIMMEN

Außerhalb der Sommerferien bietet die **DLRG-Ortsgruppe WETZLAR** ein **Seniorenschwimmen** im **Europabad** an, das **immer Mittwochs von 16:00 bis 17:00 Uhr** stattfindet. Sie sind **eingeladen**, ein/zweimal teilzunehmen, um **zu testen**, ob das etwas für Sie und Ihren Angehörigen ist. Wir treffen uns mit Ihnen am Eingang. Bitte melden Sie sich bei uns.

In der Zeit vom **16. Juni bis 21. Juli** treffen wir uns mit Ihnen **jeden Dienstag** jeweils **um 10:00 Uhr im Domblick-Freibad**.

In beiden Schwimmbädern gibt es **Behinderten-Umkleidekabinen**, die von Ehepaaren gemeinsam genutzt werden können.



BEWEGUNG ...

... ist ein **Elixier fürs Leben**.

Bewegung ist **wohltuend** für die Erkrankten und für ihre sie pflegenden Angehörigen. **Gezielte Bewegung senkt das Demenzrisiko** um bis zu 30 % und sie **verzögert** auch bei einer schon bestehenden Erkrankung **den Krankheitsverlauf**. Bewegung **lindert** depressive Phasen bei den Angehörigen und **innere Unruhezustände** bei den Erkrankten.

Die hier angebotenen Vereinsaktivitäten sind verbunden mit der **Möglichkeit, andere betroffene Angehörige zu treffen** und sich mit ihnen auszutauschen. Ein anschließender **gemeinsamer geselliger Ausklang** gehört immer mit dazu.

...AUSTAUSCH

Alle Angebote werden jeweils **durch** die ehrenamtlichen **Demenzbotschafter** und/oder ehrenamtliche **Mitarbeiter der Alzheimer Gesellschaft begleitet**. Sie machen mit, stehen bereit, falls es Probleme gibt und **sind** einfach **für Sie da**.

Deshalb bitten wir um **unverbindliche Anmeldungen** (Sie können jederzeit kurzfristig absagen) unter der **Telefonnummer** der Demenzbotschafter der Stadt WETZLAR: **0159 – 03 03 39 58** oder per **E-Mail: demenzbotschafter@web.de** oder bei der Vorsitzenden der Alzheimer Gesellschaft **Bettina Rath** unter der **Telefonnummer 0171 – 28 73 126**. Hier gibt es auch alle weiteren Informationen.

- Die Veranstaltungen im Freien finden **nicht** statt, **wenn es regnet**.
- Alle Teilnehmenden sind **über die Alzheimer Gesellschaft versichert**.