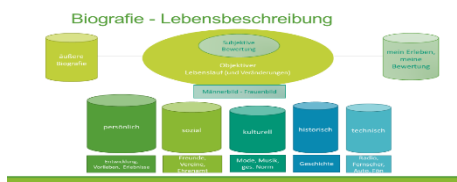


Warum Biografie /Erinnerungsbuch?

- Wichtige Erinnerungen, Hinweise, Listen und mehr für eine wohltuende, verständnisvolle, einfühlsame Begleitung
- Bedürfnisse kennen, Eigenschaften...
- Lebensschätze entdecken, Stärken...
- Selbstwert, Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein stärken
- Was gibt Sicherheit und Wohlbefinden?
- An was möchte ich erinnert werden?
- Was tut mir gut?
- Was sollte keinesfalls geschehen?
- Was hilft in Krisen?
- Was spendet Trost?
- Anregungen um in Kontakt zu kommen
- Schätze für Kommunikation / Validation

Was gehört alles dazu?

- Äußeres und inneres Erleben
- Persönlicher Lebensweg und Erleben
- Zeitstrahl, Lebenslinie
- Erfreuliche Erlebnisse, aufbauende....
- Soziales Umfeld
- Kulturelles
- Historisches
- Technisches
- Ess-Biografie
- Verlust-Biografie, Traumata
- Lieblings-Gegenstände, Kleidung...
- Sprichwörter
- Schlüsselwörter erarbeiten



Demenz ist eine Erkrankung für die sich niemand schämen sollte.

Informieren Sie sich rechtzeitig und eignen sich Wissen um die Erkrankung und deren Symptome an.

Je länger Sie warten, desto schwieriger wird es wirksame und hilfreiche Änderungen vorzunehmen.

Tipp: Die Erkrankung annehmen statt sie zu bekämpfen.

***Alleine kann das keiner schaffen.
Nur gemeinsam sind wir stark.***



Treffpunkt
Demenz Bibliothek
Mildstedt

**Ansprechpartnerin und Beraterin
Martina Schmidt**

DemenzBibliothekMildstedt@web.de

www.demenzbibliothekmildstedt.de

Tel. 04841 – 668 29 96



Arbeiterwohlfahrt
Ortsverein
Mildstedt und Umgebung e.V.

Leben mit Demenz
Treffpunkt
Demenz Bibliothek
Mildstedt
Demenzberatung und mehr...

Treffpunkt Demenz Bibliothek Mildstedt

Dörpshus, Schulweg 8, Mildstedt

***Gute Beziehungen
mit Menschen mit Demenz***

- *Menschen mit der Erkrankung Demenz und deren Symptome verstehen lernen.*
- *Beginnende Demenz – und was ich tun kann.*
- *Als angehöriger Mensch dennoch gut für mich selbst sorgen.*

***Jetzt mit eigener Homepage
und auf Facebook***

demenzbibliothekmildstedt.de

Schauen Sie mal rein.

- Demenz Bibliothek
- Demenz Beratung
- Demenz Café Treff
- AngehörigenTreff, geschlossene Gruppe, bitte anfragen
- Spiele spielen
- Verschiedene Vorträge
- Austauschtreffen Angehörige
- Brücke zu weiteren Hilfs- u. Unterstützungsmöglichkeiten
- Kostenfreie Broschüren

Demenz Beratung

- **Demenz-Beratung** Austausch und Informationen, Wissen und Verständnis vermitteln, offen für Probleme, zuhören...
 - sich aussprechen können, **Demenz und deren Symptome verstehen lernen**, Kommunikation, Validation, herausforderndes Verhalten, Erinnerungsarbeit, Biografie, Beschäftigung, Rituale, Wohnumfeld gestalten
 - Mut zur Diagnose und warum
 - Trauerprozess erkennen und achten
 - Beginnende Demenz
 - Entschleunigung
 - Bewältigungsstrategien bewusst machen
 - Orientierung, Sicherheit, Geborgenheit
 - Rituale
 - Hilfslisten erstellen
 - Neue Hobbys aufbauen
 - Helfernetz für Unterstützung aufbauen
 - Notfallplan erstellen
 - Pflege übernehmen? Ja? Nein? Gründe?
 - Wie war / ist das Verhältnis?
 - Selbstfürsorge...
 - Gute Balance finden, Bedürfnisse
 - Stress und Burnout vermeiden
 - Auf eigene Gesundheit achten
 - Tankstellen, Pausen, Zeit für Freizeit und Hobby...
 - Eigene Grenzen wahrnehmen und achten
 - Schuldgefühle klären
 - Verantwortung klären
 - Co-Abhängigkeit vermeiden
 - Scham, Gewalt...
 - Helferplan für Unterstützung aufbauen
 - Hilfe erfragen und annehmen können
 - Notfallplan erstellen

- Brücke zu weiteren Hilfs- u. Unterstützungsmöglichkeiten
- Tipps und vieles mehr

*Jeden 1.u.3. Dienstag im Monat
von 15.00 – 16.30h (außer letzter Dienstag)*

Nach Terminvergabe

Demenz Bibliothek

- **Demenz Bibliothek** Stöbern und Ausleihe von Büchern und Spielen bis zu vier Wochen kostenfrei

*Jeden 2.u.4. Dienstag im Monat
von 15.00 – 16.30h*

Demenz Café Treff

- **Café Treff**, Informationen für Angehörige, Menschen mit beginnender Vergesslichkeit/ Demenz, Interessierte
 - Mit Kaffee, Tee und Kuchen
 - Kennen lernen, Austausch, Spiele, stöbern...
 - Mit Margot Hansen und Matina Schmidt
 - Nach dem Kaffee ist ein Austausch Angehöriger mit Begleitung durch Matina Schmidt möglich

*Letzter Dienstag im Monat
von 15.00 – 16.30h, bitte mit Anmeldung*

Spiele spielen

- **Spiele spielen**
 - Spiele aus der Demenz Bibliothek ausprobieren oder eigene Spiele mitbringen
 - Ohne Assistenz
 - Kaffee, Tee, Wasser werden gestellt

*Jeden 2. Dienstag im Monat
von 15.00 – 16.30h*

Angehörigen Treff

- **Geschlossene Gruppe**
- Sich kennenlernen, Austausch, Tipps, Infos
- Die Gruppe bestimmt die Inhalte
- **Bitte anfragen**

1. Donnerstag im Monat von 16.30 – 18.00h

Vorträge

- **Vorträge zu unterschiedlichen Themen**
Nur mit Anmeldung
3. Donnerstag im Monat 17.00 – 19.00h
- **Demenz Partner Info - Kurs** auf Anfrage
Auch für das Umfeld von an Demenz Erkrankten



Kostenfreie Broschüren

- **Kostenfreie Broschüren** zum Mitnehmen

Monatlicher Veranstaltungskalender

- **Übersicht über monatliche Veranstaltungen** auf Wunsch per Mail

Jetzt auch auf **Facebook**
mit Tipps und Infos.
Bitte liken und teilen.

Homepage

www.demenzbibliothekmildstedt.de