

AKTIV SEIN – AKTIV BLEIBEN!

Die Lokale Allianz für
MENSCHEN MIT DEMENZ
im Hofer Land informiert

– Schulungen und Teilhabeaktivitäten für Senioren,
Angehörige, Ehrenamtliche und Interessierte



Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Folgende Institutionen bilden die

LOKALE ALLIANZ FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ IM HOFER LAND:

- Alzheimer Gesellschaft Regionalgruppe Hof/Wunsiedel e.V.
- Angehörigenberatung der Diakonie Hochfranken Altenhilfe gGmbH
- Deutsche Alzheimer Gesellschaft Landesverband Bayern e.V.
Selbsthilfe Demenz
- Fachstelle für Demenz und Pflege Oberfranken
- Fachstellen für pflegende Angehörige (ASD e.V. - Soziale Dienste, Caritas-
verband Stadt und Landkreis Hof e.V. und Rummelsberger Diakonie)
- Gerontopsychiatrische Beratung - Sozialpsychiatrischer Dienst,
Diakonie Hochfranken
- Gesundheitsregion plus Hofer Land
- Kliniken Hochfranken
- Landkreis Hof
- Leitstelle Pflege Hofer Land
- Pflegestützpunkt Hofer Land
- Sana Klinikum Hof
- Stadt Hof
- VHS Hofer Land

Liebe Leserinnen und Leser,

diese Broschüre möchte über verschiedene Angebote der Lokalen Allianz für Menschen mit Demenz im Hofer Land informieren. Besonders angesprochen werden Seniorinnen und Senioren, Menschen mit Demenz, (pflegende) An- und Zugehörige, aber auch Menschen, die sich gerne ehrenamtlich engagieren und Interessierte.

Die Allianz bietet Beratung, Unterstützung, Schulungen, Aktivitäten zur gesellschaftlichen Teilhabe uvm. an.

Ziel ist es, die Lebenssituation und die gesellschaftliche Teilhabe von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen im Hofer Land nachhaltig zu verbessern.

Im Folgenden finden Sie Angebote, zu denen Sie sich gerne anmelden können.

Schulung für pflegende An- und Zugehörige und Interessierte

Seminarreihe „HILFE BEIM HELFEN“

Veranstaltungsdatum:

22./23./25./26. April 2024
von 14.00 bis 18.00 Uhr

Veranstaltungsort: VHS Hofer Land,
Ludwigstr. 7, 95028 Hof

Förderer: AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.

Zielgruppe: pflegende An- und Zugehörige, Interessierte

Referentin: Martha Link, Referentin des Schulungsträgers der
Dt. Alzheimer Gesellschaft Landesverband Bayern e.V. Selbsthilfe Demenz

Inhalte: Wissenswertes über Demenz / Demenz verstehen / Informationen
zu Recht / Den Alltag leben / Pflegeversicherung und Entlastungsangebote/
Herausfordernde Situationen und Pflege / Entlastung für Angehörige



Besonderheiten: Sollten Sie während der Zeit der Schulung für Ihren Angehörigen ab Pflegegrad I eine ehrenamtliche Betreuungsperson zu Hause benötigen, geben Sie bitte im Rahmen der Anmeldung Bescheid.

Veranstaltungskosten: Kostenfrei

Anmeldung und Information: Bei Ute Hopperdietzel unter 09281/57 500
oder per Mail: ute.hopperdietzel@leitstelle-pflege.de

Schulung für Ehrenamtliche zur Betreuung von

MENSCHEN MIT DEMENZ in der Häuslichkeit

Veranstaltungsdatum:

6./7./8./11. Mai 2024
von 9.00 bis 17.30 Uhr

Veranstaltungsort:

VHS Hofer Land,
Ludwigstr. 7, 95028 Hof

Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention



Zielgruppe: Menschen, die sich gerne ehrenamtlich engagieren möchten

Referentin: Martha Link, Referentin des Schulungsträgers der
Dt. Alzheimer Gesellschaft Landesverband Bayern e.V. Selbsthilfe Demenz

Inhalte: Betreuung Pflegebedürftiger / Kommunikation und Begleitung /
Unterstützung bei der Haushaltsführung



Einsatz ehrenamtlich Helfer: Stundenweise Betreuung von Menschen
ab Pflegegrad I gegen Aufwandsentschädigung

Beispielhafte Aufgaben: Spaziergänge / Begleitung bei Veranstaltungen /
Vorlesen / gemeinsame Tätigkeiten im Haushalt uvm.

Besonderheiten: Einarbeitung und fachliche Begleitung / Vermittlung in
Familien durch die Fachstellen für pflegende Angehörige

Veranstaltungskosten: Kostenfrei

Anmeldung und Information: Bei Ute Hopperdietzel unter 09281/57 500
oder per Mail: ute.hopperdietzel@leitstelle-pflege.de

Schulung für Ehrenamtliche zur Betreuung von

MENSCHEN MIT DEMENZ IN KLINIKEN „Grüne Damen und Herren“

Veranstaltungsdatum:

15./16./17. Mai 2024
von 9.00 bis 16.00 Uhr

Veranstaltungsort:

Münch-Ferber-Villa,
Münch-Ferber-Str. 1, 95028 Hof

Zielgruppe: Menschen, die sich gerne ehrenamtlich engagieren möchten

Referentin: Martha Link, Referentin des Schulungsträgers der Dt. Alzheimer Gesellschaft Landesverband Bayern e.V. Selbsthilfe Demenz

Inhalte: Demenzerkrankungen/Therapeutischer Umgang/Integration in den Klinikalltag

Einsatz ehrenamtlich Helfer: Stundenweise Betreuung von Menschen, die ihr „Alleinsein“ in der Klinik nicht mehr selbst organisieren können

Beispielhafte Aufgaben: Trost spenden/Beschäftigung/Unterhaltung

Besonderheiten: Vermittlung durch Fachpersonal der Kliniken/Einsätze in den Kliniken Hochfranken in Naila und Münchberg sowie im Sana Klinikum Hof

Veranstaltungskosten: Kostenfrei

Anmeldung und Information: Bei Ute Hopperdietzel unter 09281/57 500 oder per Mail: ute.hopperdietzel@leitstelle-pflege.de





Demenzfreundliches Teilhabeangebot
aus dem Bereich Natur und Bewegung

AUSFLUG ZUM NATURHOF Fassmannsreuther Erde

Veranstaltungsdatum:

2. August 2024
von 14.00 bis 17.00 Uhr

Veranstaltungsort:

Naturhof Fassmannsreuther Erde,
Fassmannsreuth 142,
95111 Rehau

Zielgruppe:

Menschen mit und ohne Demenz und deren An- und Zugehörigen

Veranstalter: Alzheimer Gesellschaft Regionalgruppe Hof/Wunsiedel e.V.
mit Unterstützung der Dt. Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz

Veranstaltungskosten: Kostenfrei



Besonderheiten: Bitte bequeme Kleidung für Yoga Teilnehmende.
Ein barrierefreies WC ist vorhanden. Ein kostenfreier Fahrdienst ist möglich, der bitte im Rahmen der Anmeldung angekündigt werden muss.

Anmeldung und Information: Bitte bis zum 26.07.2024
bei Ute Hopperdietzel unter 09281/57 500
oder per Mail: ute.hopperdietzel@leitstelle-pflege.de

PROGRAMM:

- **Besichtigung des Naturhofes**

Um 15.00 Uhr wählen Sie zwischen:

- **Kräuterwanderung zur Anregung der Sinne im Naturhof**


oder

- **Yoga im Stehen und Sitzen**

- **15.30 Uhr Kaffee und Kuchen**



Verweilen bei Kräuterlimonade und Kräuterbroten, Ausprobieren des Barfußpfades, je nach Belieben Basteln von Kräutersäckchen oder Legen von Mandalas.



Demenzfreundliches Teilhabeangebot aus dem Bereich Musik

ZUHÖREN – MITKLATSCHEN – MITSINGEN eine besondere Konzertstunde

mit dem Pianisten Matthias Dinkel mit bekannten Liedern aus vergangenen Zeiten

Veranstaltungsdatum: 8. Juni 2024
von 15.00 bis 16.00 Uhr

Veranstaltungsort: Mehrgenerationenhaus, Maxplatz 12, 95111 Rehau

Zielgruppe: Menschen mit und ohne Demenz, deren An- und Zugehörigen, interessierte Musikfreunde jeden Alters

Veranstalter: Diakonie Hochfranken, Fachstelle für Demenz und Pflege Oberfranken, Landkreis Hof

Besonderheiten: Der Zugang ist barrierefrei. Ein Behinderten-WC ist vorhanden.

Veranstaltungskosten: Kostenfrei

Anmeldung und Information: Bei Ute Hopperdietzel unter 09281/57 500 oder per Mail: ute.hopperdietzel@leitstelle-pflege.de

Demenzfreundliches Teilhabeangebot
aus dem Bereich Sport und Bewegung

LU JONG tibetisches Heilyoga

mit Unja Jung, Dipl. Krankenschwester, Vital-Therapeutin, Lu Jong Lehrerin, Kursleitungsschulung „Sport und Bewegung trotz(t) Demenz“

Kursdaten: dienstags von 11.00 bis 12.00 Uhr, ein Einstieg ist jederzeit möglich!

Veranstaltungsort: Wundmanagement Gabi Weigold, Triftfeldstr. 5, 95182 Döhlau

Zielgruppe: für alle Altersgruppen geeignet, für Menschen mit leichter Demenz und deren An- und Zugehörigen, für Menschen mit und ohne körperliche Einschränkungen

Veranstalter: Wundmanagement Gabi Weigold

Kurskosten: 5x / 75,00 Euro

Anmeldung und Information: Wundmanagement Gabi Weigold unter 09286/9543914 oder 0175/4148246 oder per Mail: info@wgw-hof.de



Demenzfreundliches Teilhabeangebot
aus dem Bereich Sport und Bewegung

SENIORENSPORT mit Susanne Hübner des PTSV Hof

Kursdaten:

Dauerangebot, nicht kursgebunden

Veranstaltungsort:

Turnhalle Schule Moschendorf,
Medlerstr. 32, 95032 Hof (im Sommer
auf dem Außengelände des PTSV Hof,
Osseckerstr. 52, 95030 Hof)

Zielgruppe: Seniorinnen und Senioren, Menschen mit und ohne Demenz
und deren An- und Zugehörigen

Veranstalter: Post- und Telekom-Sportverein Hof e.V. (PTSV)

Kurskosten: Nach Absprache



Programm: Seniorengerechte Ganzkörpergymnastik mit Schwerpunkt Dehnung, Mobilisation und Kräftigung. Für die Übungen kommen wöchentlich abwechselnde Handgeräte zum Einsatz. Auch Partnerübungen sowie Gedächtnistraining sind fester Bestandteil. Die Stunde wird mit Musik untermalt und findet überwiegend im Stehen statt, die letzten 15 Minuten im Sitzen.

Besonderheiten: Die Übungsleiterin hat die Schulung der Dt. Alzheimer Gesellschaft Landesverband Bayern e.V. Selbsthilfe Demenz „Sport und Bewegung trotz(t) Demenz absolviert. Umkleidemöglichkeiten sind vorhanden. Erforderlich sind bequeme Sportkleidung und Hallenturnschuhe.

Anmeldung und Information: PTSV Hof e.V.,
Ossecker Str. 52, 95030 Hof unter 09281/95668
oder per Mail: info@ptsv-hof.de



Demenzfreundliches Teilhabeangebot
aus dem Bereich Sport und Bewegung

SENIORENGYMNASTIK mit Beate Schaller des BRK Hof

Kursdaten: außer Schulferien

- Rehau, montags von 14.00 bis 15.00 Uhr
- Hof, dienstags von 14.30 bis 15.30 Uhr

Veranstaltungsort:

- BRK-Haus Rehau, Jobststr. 3, 95111 Rehau
- BRK-Kreisverband Hof,
Ernst-Reuter-Str. 66b, 95030 Hof

Zielgruppe: Seniorinnen und Senioren, Menschen mit und ohne Demenz
und deren An- und Zugehörigen

Veranstalter: BRK-Kreisverband Hof

Kurskosten: 4,50 Euro pro Gymnastikstunde

Programm: Präventive Maßnahmen zur Gesundheitsförderung, regelmäßig leichte sportliche Betätigung, Stärkung der individuellen physischen und psychosozialen Gesundheitsressourcen

Besonderheiten: Die Übungsleiterin hat die Schulung der Dt. Alzheimer Gesellschaft Landesverband Bayern e.V. Selbsthilfe Demenz „Sport und Bewegung trotz(t) Demenz“ absolviert. Umkleidemöglichkeiten sind vorhanden. Erforderlich ist bequeme Sportkleidung. Ein behindertengerechtes WC ist in Hof vorhanden, nicht in Rehau.

Anmeldung und Information: BRK-Kreisverband Hof,
Ernst-Reuter-Str. 66b, 95030 Hof unter 09281/6293-0



Demenzfreundliches Teilhabeangebot
aus dem Bereich Sport und Bewegung

Sport und Bewegung trotz(t) Demenz mit Claudia Infante, VHS Hofer Land

Sport und körperliche Aktivität können eine positive Wirkung haben, auch bei Menschen mit Demenz. Regelmäßige Bewegung kann dazu beitragen, den körperlichen Zustand zu verbessern und das Wohlbefinden zu steigern. Darüber hinaus kann Sport auch die geistigen Fähigkeiten fördern und das Fortschreiten einer Demenz verlangsamen.

Kursdaten: 2. Oktober 2024
von 11.15 bis 12.15 Uhr
(6 Termine, immer mittwochs)

Veranstaltungsort: VHS Hofer Land, Ludwigstr. 7, 95028 Hof

Zielgruppe: Menschen, die sich körperlich und geistig fit halten möchten sowie Menschen im Anfangsstadium einer Demenz, gerne auch mit deren An- und Zugehörigen

Veranstalter: VHS Hofer Land




Kurskosten: 35,00 Euro

Programm: Erhaltung bzw. Verstärkung der Beweglichkeit. Alltagsbewegungen werden durch sanftes Training der Muskeln und Faszien erhalten und gefördert, was durch Dehnung und leichte Kraftübungen erreicht wird. Bewegen nach Musik, spielerisch koordinative Übungen, Kraft- und Ausdauerspiele und Gleichgewichtsübungen.

Besonderheiten: Die Übungsleiterin hat die Schulung der Dt. Alzheimer Gesellschaft Landesverband Bayern e.V. Selbsthilfe Demenz „Sport und Bewegung trotz(t) Demenz“ absolviert. Umkleidemöglichkeiten sind vorhanden. Erforderlich ist bequeme Sportkleidung. Empfehlenswert ist eine ärztliche Beratung im Vorfeld.

Anmeldung und Information: VHS Hofer Land unter 09281/7145-27 oder per Mail: anmeldung@vhshoferland.de





Die Lokale Allianz für Menschen mit Demenz im Hofer Land
möchte Sie ermutigen, die geplanten Angebote wahrzunehmen.

Erweitern Sie Ihr Wissen als An- und Zugehöriger.

Engagieren Sie sich ehrenamtlich und betreuen Sie stundenweise Menschen mit Demenz und/oder Pflegebedürftigkeit.

Besuchen Sie gesellschaftliche Teilhabeangebote.

Kontakt: Ute Hopperdietzel, 09281/57500
oder **ute.hopperdietzel@leitstelle-pflege.de**

Informieren Sie sich auch über weitere Anlaufstellen
zum Thema Demenz über den Demenzwegweiser
Hofer Land unter **www.landkreis-hof.de**.

Kostenfreie Demenzwegweiser erhalten Sie in der
Leitstelle Pflege Hofer Land, Berliner Platz 3, 95030 Hof
Kontakt: 09281/5469949 oder **info@leitstelle-pflege.de**



LEITSTELLE
PFLEGE
HOFER LAND