

## Für Angehörige bieten wir noch:

### Angehörigen-Seminar "Hilfe beim Helfen"

An sieben Abenden erhalten pflegende Angehörige Informationen über Demenz, Anregungen für den Umgang mit Erkrankten, Tipps zur Vorsorge und Pflegeversicherung.

### Angehörigentelefon

Wer Ähnliches erlebt hat, versteht besser. Auf Anfrage werden telefonische Kontakte zu anderen pflegenden Angehörigen vermittelt, zum Erfahrungsaustausch, für Tipps und zum Zuhören.

**Achtung:** keine Fachberatung!

### "Angehörigenclub" und "Angehörigentreff"

An jedem dritten Mittwoch im Monat treffen sich Angehörige nachmittags oder abends in geselliger Runde. Sie tauschen ihre Erfahrungen aus und teilen Freude und Leid miteinander. Die Gruppen werden begleitet von erfahrenen Angehörigen, die selbst lange Zeit gepflegt haben. Voranmeldung ist nicht erforderlich.

## Unsere Angebote auf einen Blick

### Anruf genügt

Bei Fragen beraten wir Sie auch telefonisch.

### Ganz persönlich

Im Gespräch informieren wir Sie umfassend und unabhängig auch zu pflegerischen, rechtlichen und finanziellen Themen.

### Zusammenstehen

In unseren Angehörigengruppen bekommen Sie Anregungen, erfahren Ermutigung und Rückhalt.

### Hilfe vor Ort

Geschulte Helferinnen entlasten Sie bei der Betreuung zu Hause oder in Aktivierungs- und Betreuungsgruppen.

### Infobörse

Wir haben für Sie die aktuellen Informationen zur Demenz, zur Pflege, Therapie und Forschung. Als Buch, Video oder im vierteljährlich erscheinenden Magazin.

### Weiter. Mit Bildung

Unsere Bildungsangebote stärken Angehörige, freiwillig Engagierte und Fachkräfte in ihrer Kompetenz.



## „MUSIK- UND TANZCAFÉ“

Beschwingt raus aus dem Alltag

Termine  
2012

in Zusammenarbeit mit dem

**Alten- und Service-Zentrum  
Altstadt**

Stand: November 2011

## Musik- und Tanzcafé\*

Menschen mit Demenz sind häufig noch sehr aktiv und mobil, möchten ihre "Leistungsfähigkeit" unter Beweis stellen. Doch gesellige Aktivitäten werden meist nicht mehr wahrgenommen. So fällt Angehörigen und Kranken in ihren vier Wänden oft genug die "Decke auf den Kopf". Also raus aus dem Haus!

Bewegung und Musik, vereint im Tanz sind Möglichkeiten, Gemeinschaft zu erleben, sich zu amüsieren und fröhlich zu sein. Altbekannte Melodien wecken zudem verborgene Erinnerungen und Fähigkeiten. So können die Tanzpartner in unbeschwerter Atmosphäre ihrem Alltag für ein paar Stunden entfliehen.

Eingeladen sind alle, die einen demenzkranken Menschen begleiten und / oder betreuen.

Für die freundliche Unterstützung des Alten- und Service-Zentrums Altstadt danken wir auch im Namen unserer Gäste sehr herzlich.

\* Mit Unterstützung des Adventskalenders für gute Werke der Süddeutschen Zeitung e.V. (2004), ausgezeichnet mit dem Hauptpreis der gemeinnützigen Hertie-Stiftung (2005).

## Beschwingt raus aus dem Alltag

"Darf ich bitten?" heißt es in der Regel an jedem letzten Freitag im Monat zwischen 15 und 17.30 Uhr im

**Alten- und Service-Zentrum  
Altstadt  
Sebastiansplatz 12  
80331 München**

Geboten wird Tanz- und Unterhaltungsmusik, die meist live gespielt wird. Für das leibliche Wohl stehen Kaffee, Kuchen und kalte Getränke zu den im Alten- und Service-Zentrum (ASZ) üblichen Preisen zur Verfügung.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Fragen zum Musik- und Tanzcafé beantwortet Ihnen **Angelika Kern** (Tel.: 089 - 47 51 85).

Das ASZ liegt gegenüber dem Stadtmuseum und ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar. In der Umgebung liegen zudem zahlreiche Parkhäuser.

U / S Marienplatz  
Bus 52 bis Viktualienmarkt

## Termine 2012

Das Musik- und Tanzcafé ist an folgenden Tagen für Sie geöffnet:

**immer freitags, 15 – 17.30 Uhr**

**27. Januar      24. Februar**

**30. März        27. April**

**25. Mai         29. Juni**

**27. Juli         31. August**

**28. September   26. Oktober**

**30. November    28. Dezember**

### EINTRITT FREI

Wir freuen uns aber über jeden freiwilligen Unkosten- oder Spendenbeitrag, mit dem Sie das Musik- und Tanzcafé der Alzheimer Gesellschaft München e.V. unterstützen.

Spendenkonto Nr.: 68 193 101  
Stadtsparkasse München BLZ 701 500 00  
IBAN DE22 70150000 0068 193101  
BIC SSKMDEMXXX