

## Freizeit positiv gestalten, Fähigkeiten erhalten



Auch Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen wollen am gesellschaftlichen Leben teilhaben.

Bei den vielfältigen Angeboten von „AGMaktiv“ stehen Geselligkeit, Austausch und die Stärkung vorhandener Fähigkeiten durch eigenes Aktivsein im Mittelpunkt.

In der **Kochgruppe** kann jeder etwas einbringen, von der Idee bis zum Genießen der zubereiteten Köstlichkeiten.

In der Gruppe **Kunst und Bewegung** wird kreativ gestaltet und nach einer gemeinsamen Brotzeit die körperliche Beweglichkeit gefördert.

Mit **Qi Gong werden** Körper und Geist entspannt. Die fließenden, langsamen Bewegungen sind für jedes Alter gut geeignet.

Das **Gedächtnistraining** bringt die Gehirnzellen auf Trab und fördert eigene Fähigkeiten.

Unsere **Aktivtreffen** sind sehr abwechslungsreich gestaltet: Sie beziehen kulturelle und sportliche Aktivitäten ein und reichen von Besuchen in Museen über Stadtführungen bis hin zu gemeinsamen Wanderungen, Fahrradtouren, Ausflügen ins Schwimmbad oder auf die Kegelbahn und vieles mehr.

## Kontakt

Weitere Informationen (Anmeldung, Kosten etc.) zu allen Angeboten für Menschen mit Demenz im frühen Stadium bzw. mit Demenz in jungen Jahren erhalten Sie unter:

Tel.: 089 – 47 51 85  
Mail: [info@agm-online.de](mailto:info@agm-online.de)

und auf unserer Homepage:  
**[www.agm-online.de](http://www.agm-online.de)**

Ein Teil der in diesem Flyer genannten Angebote wird gefördert von:



Landeshauptstadt  
München  
**Sozialreferat**

Viele Angebote der Alzheimer Gesellschaft München können Sie kostenfrei nutzen. Zur Sicherung unserer Arbeit sind wir jedoch dringend auf **Spenden** angewiesen. Wir freuen uns daher über jeden freiwilligen Betrag.

**Spendenkonto**  
**Stadtsparkasse München**  
**IBAN DE22 7015 0000 0068 1931 01**

Als **Mitglied** der Alzheimer Gesellschaft München e.V. erhalten Sie bei unseren kostenpflichtigen Angeboten **Vergünstigungen**.

Stand: Mai 2020



Alzheimer  
Gesellschaft  
München

## FRÜHE DIAGNOSE

Angebote für Menschen im frühen Stadium einer Demenz und/ oder einer Demenz in jungen Jahren

*„... denn man kann  
lernen, damit zurecht zu  
kommen“  
(Zitat einer Betroffenen)*

Mitglied der Deutschen Alzheimer  
Gesellschaft – Selbsthilfe Demenz



**DER PARITÄTISCHE**  
UNSER SPITZENVERBAND

Alzheimer Gesellschaft  
München e.V.  
Josephsburgstraße 92  
D-81673 München

Telefon 0 89/47 51 85  
Telefax 0 89/4 70 29 79  
[info@agm-online.de](mailto:info@agm-online.de)  
[www.agm-online.de](http://www.agm-online.de)

Mit neuer  
Zuversicht!

## Frühe Diagnose

Aufgrund des medizinischen Fortschritts können Demenzerkrankungen heute bereits in einem **sehr frühen Stadium** diagnostiziert werden.

Die Betroffenen nehmen die Veränderungen durch die Erkrankung dann meist bewusst wahr. Sie selbst und ihre Angehörigen stehen vor der Frage, was diese Diagnose für ihr weiteres Leben bedeutet und wie man am besten damit umgehen kann. Für Betroffene und Angehörige stellt sich gleichermaßen die Aufgabe, sich an die neue Situation anzupassen.

Eine besondere Herausforderung ist die Diagnosestellung Demenz auch für Menschen, die **in jungen Jahren** erkranken. Dazu werden alle Betroffenen gezählt, die jünger als 65 Jahre alt sind.

**Für den Bereich „Frühe Diagnose“ stehen bisher die im Folgenden genannten Angebote zur Verfügung. Sie wurden z.T. gemeinsam mit Betroffenen und ihren Familien entwickelt.**

## Individuelle Beratung

Die individuelle Beratung für Menschen mit Demenz in einem frühen Krankheitsstadium und/oder in jungen Jahren geht ganz besonders auf die jeweilige Situation der Betroffenen und ihrer Familien ein. Gemeinsam finden wir heraus, was in diesem Moment helfen kann, mit der Diagnose zu leben und den Alltag positiv zu gestalten.

In der kostenfreien Beratung erfahren Sie auch alles über die Angebote der AGM und anderer Anbieter.

Beratung bieten wir auch allen Fachkräften und Interessierten an.

## Gesprächsgruppe für Betroffene und Angehörige

Die positive Wirkung von Gesprächsgruppen ist unbestritten: Hier fühlt man sich nicht alleine, Erfahrungen anderer Teilnehmer helfen, und die Menschen werden kontinuierlich in ihrer jeweiligen Situation begleitet. Das gilt für Betroffene ebenso wie für Angehörige.

Deshalb bieten wir verschiedene Austauschgruppen an, um für jeden das Richtige in seiner individuellen Situation zu finden.

## DemiL – Demenz mitten im Leben

Menschen unter 65, im frühen Stadium der Demenz, haben die Möglichkeit, sich monatlich bei der **Austauschgruppe „DemiL“** (Demenz mitten im Leben) zu treffen.

## TrotzDemenz

Für Menschen über 65, im frühen Stadium der Demenz, steht die **Gesprächsgruppe „TrotzDemenz“** offen. Auch diese findet einmal monatlich statt.

Je nach Interesse bekommen die Teilnehmenden ausgewählte Informationen vermittelt und haben Zeit für den persönlichen Austausch.

Zeitgleich zu beiden Gruppen für Menschen mit Demenz findet die Gesprächsgruppe für Angehörige statt. Die Gruppen sind selbsthilfeorientiert und werden von Fachkräften begleitet und moderiert.

**Alle aktuellen Veranstaltungstermine finden Sie auf unserer Homepage unter: [www.agm-online.de](http://www.agm-online.de)**