



## 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 Freud 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 Gesprächsgruppen für Menschen mit Demenz im frühen Stadium und für Angehörige erfahren Sie Anregungen, Ermutigung und Rückhalt.

### Hilfe vor Ort

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

### Infobörse

Wir bieten Ihnen aktuelle Informationen zu Demenz, Pflege, Therapie und Forschung: in Vorträgen, im Internet, dem vierteljährlich erscheinenden Magazin, als Buch oder CD.

### Weiter. Mit Bildung

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

## MUSIK- UND TANZCAFÉ

Beschwingt  
raus aus dem Alltag

## 2020

In Zusammenarbeit mit dem

**Alten- und  
Service-Zentrum  
Altstadt**

Stand: November 2019

## 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 Schweizer Vereins München e.V. und Adventskalender 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. Bei Fragen zum Musik- und Tanzcafé wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle (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 und 62 bis Viktualienmarkt

## Termine 2020

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

immer freitags, 15 – 17.30 Uhr

31. Januar      28. Februar

27. März      24. April

29. Mai      26. Juni

31. Juli      28. August

25. September    30. Oktober

27. November    18. 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