

Leben mit Demenz

Freizeit gemeinsam aktiv gestalten
Kunst, Kultur und Bewegung



ANGEBOTE IM WESTLICHEN RUHRGEBIET



Regionalbüros
Alter, Pflege und Demenz

Eine gemeinsame Initiative zur Strukturentwicklung der
Landesregierung und der Träger der Pflegeversicherung NRW

REGIONALBÜRO WESTLICHES RUHRGEBIET

INHALT



Musik erleben

in Konzerten 4



Kunst berührt

Museumsführungen und künstlerische Angebote 7



Religion und Spiritualität

Besondere Gottesdienste 13



Gesundheit stärken

Sport-, Bewegungs- und Entspannungsangebote 15



In andere Welten eintauchen

Bücher, Filme, Spiele und Erinnerungskisten 23



Besondere Begegnung

mit Tieren 26



Orte neu entdecken

Ausflüge 28

Impressum 30

Wir stellen uns vor 31

Vorwort

Für Menschen mit Demenz eröffnet die Teilhabe an Kunst-, Kultur- und Bewegungsangeboten die Möglichkeit, ihre Freizeit weiterhin aktiv zu gestalten, Hobbys und Interessen zu pflegen oder Beschäftigungen neu zu entdecken. Zum Beispiel durch einen Konzert- oder Gottesdienstbesuch, die Teilnahme an einem Ausflug, einer Museumsführung, durch künstlerisches Arbeiten sowie sportliche Betätigung.

Diese Broschüre zeigt Angebote aus den Städten Bottrop, Duisburg, Essen, Mülheim an der Ruhr und Oberhausen auf. Sie erleichtert es Betroffenen und Angehörigen, ein passendes Freizeitangebot in ihrer Nähe zu finden.

Alle Angebote richten sich an Menschen mit Demenz (und ihre Begleiter*innen), einige sind nicht speziell für Betroffene konzipiert, aber ermöglichen die Teilnahme. Hier finden die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz besondere Berücksichtigung, z.B. durch einen geeigneten zeitlichen Rahmen, durch Barrierefreiheit oder geschulte Ansprechpartner*innen und Begleiter*innen vor Ort.

Wir wünschen viel Freude beim Entdecken und Erleben von Kunst-, Kultur- und Bewegungsangeboten im Westlichen Ruhrgebiet!

Kathrina Becker, Pia Breulmann,
Vanessa Patz und Elke Riedemann
Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz
Westliches Ruhrgebiet





Musik erleben in Konzerten



Musik spricht die Emotionen aller Menschen an, weckt Erinnerungen und verbindet Jung und Alt. Menschen mit Demenz, ihre Angehörigen und Begleiter*innen können in besonderen Konzertangeboten entspannte Stunden mit Musik erleben. Hier werden mit unterschiedlichen Formaten Bedingungen geschaffen, die den Konzertbesuch erleichtern, z.B. durch einen geeigneten zeitlichen Rahmen, durch barrierefreie Räumlichkeiten oder indem das Personal behilflich ist, den Platz zu finden.

Herzmusik

Klassische Konzerte für Menschen mit Demenz und ihre Begleiter*innen



Moderiertes Konzert

- WO** Theater Duisburg
Neckarstraße 1, 47051 Duisburg
- WANN** 2-4 x jährlich
freitags 15:00 bis 16:00 Uhr
- ANMELDUNG** erforderlich
- KOSTEN** kostenfrei
- KONTAKT** Anja Renczikowski
0160 -94 91 04 10
a.renczikowski@t-online.de

Veranstaltet von den Duisburger Philharmonikern in Kooperation mit dem Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Westliches Ruhrgebiet und der Alzheimer Gesellschaft Duisburg e.V.

Profile Konzerte

Mit integrativem Angebot für Menschen mit beginnender Demenz

Mit einstimmendem Gespräch zum Konzert und gemeinsamen Kaffeetrinken sowie anschließender Möglichkeit, mit den Musikern ins Gespräch zu kommen.

- WO** Theater Duisburg
Neckarstraße 1, 47051 Duisburg
(nicht barrierefrei)
- WANN** 2-4 x jährlich
sonntags 10:00 bis 13:00 Uhr
- ANMELDUNG** erforderlich
- KOSTEN** 11,00 Euro, Begleitperson frei
- KONTAKT** Anja Renczikowski
0160 -94 91 04 10
a.renczikowski@t-online.de

Veranstaltet von den Duisburger Philharmonikern in Kooperation mit dem Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Westliches Ruhrgebiet und der Alzheimer Gesellschaft Duisburg e.V.

Frühlings- und Adventskonzerte



Konzerte für Menschen mit Demenz und ihre Begleiter*innen

- WO** Philharmonie Essen, RWE Pavillon
Huysenallee 53, 45128 Essen
- WANN** 2- 4x jährlich (November oder Dezember und März oder April)
15:00 bis 16:00 Uhr
- ANMELDUNG** erforderlich
- KOSTEN** 6,60 Euro
- KONTAKT** Anja Renczikowski
0160 - 94 91 04 10
demenzkonzert@philharmonie-essen.de

Veranstaltet von der Philharmonie Essen in Kooperation mit dem Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Westliches Ruhrgebiet und kuba-Kompetenzzentrum für Bildung und Kultur im Alter im ibk-Institut für Bildung und Kultur e.V.

Pop(corn) Konzert

Konzerte für Menschen mit Demenz und ihre Begleiter*innen

- WO** Kunst- und Musikschule Mülheim an der Ruhr
Von-Graefe-Straße 37, 45470 Mülheim an der Ruhr
- WANN** 1 x jährlich
freitags 18:00 bis 19:00 Uhr
- ANMELDUNG** erforderlich
- KOSTEN** kostenfrei, freiwillige Spende
- KONTAKT** Susanne Aßmann
0208 - 47 85 73
susass@web.de

Veranstaltet von der Kunst- und Musikschule Mülheim an der Ruhr in Kooperation mit der Alzheimer Gesellschaft Mülheim an der Ruhr und dem Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Westliches Ruhrgebiet.

Kunst berührt

Museumsführungen und künstlerische Angebote



Museumsführungen und Atelierangebote für Menschen mit Demenz und ihre Begleiter*innen bieten einen Kommunikations- und Begegnungsraum, bei dem Kunst und Genuss, emotionale Auseinandersetzung und ästhetisches Arbeiten das Miteinander bestimmen. Museumsführungen stellen für Menschen mit Demenz das sinnliche Erleben, die eigenen Interessen und Erfahrungen bei der Betrachtung in den Mittelpunkt. Zum Ankommen und Kennenlernen gibt es zu Beginn ein gemeinsames Kaffeetrinken. Ein weiteres Angebot ist das gemeinsame künstlerische Arbeiten im Atelier. Hier steht der selbstbestimmte Umgang mit den unterschiedlichen Werkstoffen und Materialien, das Ausprobieren und Gestalten im Vordergrund. Kunst in ihrer freien Form lässt alles zu und bietet durch ihre vielen Möglichkeiten jedem Handlungsbedürfnis und jeder Ausdrucksform einen Wirkungsraum.

Sinnliche Führungen

Für Menschen mit und ohne Demenz



Themen: Farbe bei Josef Albers (mit kreativem Arbeiten) –
Bottrop in der Eiszeit – Kohlegeschichten – Skulpturenpark

- WO** Josef Albers Museum Quadrat Bottrop
Im Stadtgarten 20, 46236 Bottrop
- WANN** 2x jährlich öffentliche Führungen (April und September)
samstags 14:30 bis 16:00 Uhr
weitere Termine für Gruppenführungen nach Vereinbarung buchbar
- ANMELDUNG** erforderlich
- KOSTEN** öffentliche Führungen sind kostenfrei
Gruppenführung nach Vereinbarung: 100 Euro
- KONTAKT** Sarah Sandfort
02041 - 37 20 30
kunstvermittlung.quadrat@bottrop.de

Kunst erleben und genießen

Führungen für Menschen mit Demenz und ihre Begleiter*innen

- WO** Lehmbruck Museum
Düsseldorfer Str. 51, 47051 Duisburg
- WANN** öffentliche Führungen sonntags, Dauer: 90 Minuten
(nicht regelmäßig, aktuelle Termine sind auf der Internetseite zu finden)
weitere Termine für Gruppenführungen nach Vereinbarung buchbar
- ANMELDUNG** erforderlich
- KOSTEN** öffentliche Führungen 2 Euro pro Person
zzgl. Eintrittspreis 9 Euro bzw. ermäßigt 5 Euro
Gruppenführung nach Vereinbarung: 90 Euro
- KONTAKT** 0203 - 28 32 195
kunstvermittlung@lehmbruckmuseum.de
www.lehmbruckmuseum.de

Offenes Atelier

Ein kreatives Angebot für Menschen mit Demenz und ihre Partner*innen



Im Mittelpunkt des Angebots steht die Freude am gemeinsamen sinnlichen Erleben und Arbeiten. Künstlerische Vorerfahrungen sind ausdrücklich nicht erforderlich.

- WO** Lehmbruck Museum
Düsseldorfer Str. 51, 47051 Duisburg
- WANN** 1 - 2 x monatlich
Dauer: 2 Stunden
- ANMELDUNG** erforderlich
- KOSTEN** kostenfrei
- KONTAKT** 0203 - 28 32 195
kunstvermittlung@lehmbruckmuseum.de

Erinnerungen an vergangene Zeiten im Ruhrgebiet

Führungen für Menschen mit Demenz und ihre Begleiter*innen im Welterbe Zollverein

- WO** Ruhr Museum
Fritz-Schupp-Allee 14, 45141 Essen
- WANN** jeden 1. Montag im Monat öffentliche Führungen
15:00 bis 17:00 Uhr
weitere Termine für Gruppenführungen nach
Vereinbarung buchbar
- ANMELDUNG** erforderlich
- KOSTEN** 10 Euro, Begleitperson frei
- KONTAKT** 0201 - 24 68 14 44
besucherdienst@ruhrmuseum.de

Streiflichter – andere Blicke auf Kunst

Führungen für Menschen mit Demenz und ihre Begleiter*innen



WO Museum Folkwang

Museumsplatz 1, 45128 Essen

WANN 4x jährlich öffentliche Führungen

samstags 16:00 bis 17:00 Uhr

(aktuelle Termine sind auf der Internetseite zu finden)

weitere Termine für Gruppenführungen nach Vereinbarung buchbar

ANMELDUNG erforderlich

KOSTEN öffentliche Führung: 3 Euro, Begleitperson 1,50 Euro

Gruppenführung nach Vereinbarung: 70 Euro

KONTAKT 0201 - 88 45 444

info@museum-folkwang.essen.de

www.museum-folkwang.de

Ein Angebot in Kooperation mit dem Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Westliches Ruhrgebiet und dem Netzwerk Demenz Essen.

Eine kleine Zeitreise durch Kunst und Geschichte in historischen Kostümen

Begleitete Rundgänge für Menschen mit Demenz und ihre Begleiter*innen

Themen: Kunst im Schloss – Kunst im Park – Kunst zum Anfassen

WO Ludwiggalerie Schloss Oberhausen

Konrad-Adenauer-Allee 46, 49049 Oberhausen

WANN Dauer: 90 Minuten

Termine für Gruppenführungen nach Vereinbarung buchbar

ANMELDUNG erforderlich

KOSTEN Gruppenführungen nach Vereinbarung: 90 Euro, zzgl.

4 Euro Eintrittspreis pro Person

KONTAKT 0208 - 41 24 928

ludwiggalerie@oberhausen.de



Emotionales Kunsterlebnis

Führungen und Kreativangebote für Menschen mit Demenz und ihre Begleiter*innen

Im Anschluss haben die Teilnehmer die Möglichkeit, in der Kunstwerkstatt das Erlebte kreativ umzusetzen.

- WO** Kunstmuseum Mülheim an der Ruhr
In der Alten Post
Synagogenplatz 1, 45468 Mülheim an der Ruhr
- WANN** nach Absprache, Dauer: 120 Minuten
Termine für Gruppenführungen nach Vereinbarung buchbar
- ANMELDUNG** erforderlich
- KOSTEN** Gruppenführung nach Vereinbarung: 90 Euro, zzgl.
3 Euro Materialkosten pro Person
- KONTAKT** Barbara Ader
0208 - 47 02 41 oder 01573 - 48 27 316
barbara.ader@gmx.de

Ein Angebot in Kooperation mit der Alzheimer Gesellschaft Mülheim an der Ruhr e.V. und dem Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Westliches Ruhrgebiet.

Leder- und Gerbermuseum

Führungen und Kreativangebote für Menschen mit Demenz und ihre Begleiter*innen

- WO** Leder- und Gerbermuseum
Düsseldorfer Str. 269, 45468 Mülheim an der Ruhr
- WANN** öffentliche Führungen, Dauer: 90 Minuten
weitere Termine für Gruppenführungen nach Vereinbarung buchbar
- ANMELDUNG** erforderlich
- KOSTEN** öffentliche Führung: 5 Euro pro Person
Gruppenführungen nach Vereinbarung: nach Absprache
- KONTAKT** Ina Pfeng-Bungert
0208 - 30 21 070
info@leder-und-gerbermuseum.de

Generationenübergreifende Theatergruppe »Genau so sind se«



**Für mobilitätseingeschränkte und demenz-
betroffene Menschen**

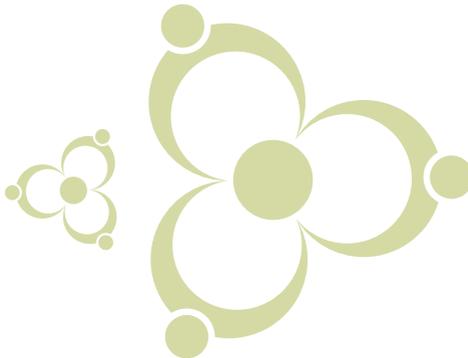
WO Gute Hoffnung
An der Guten Hoffnung 9, 46145 Oberhausen
Im Veranstaltungsaal des „Bistro Jahreszeiten“

WANN 1 x wöchentlich Proben
mittwochs 10:00 bis 12:00 Uhr
Theaterstücke werden auch in der Öffentlichkeit aufgeführt,
in Oberhausen, Duisburg und Essen

ANMELDUNG erforderlich

KOSTEN kostenfrei

KONTAKT Beate van de Leest und Bettina Kraft
0208 - 88 25 32 73 und 0208 - 88 25 32 51
b.vandeleest@gute-hoffnung.de
b.kraft@gute-hoffnung.de



Religion und Spiritualität

Besondere Gottesdienste



Religiöse und spirituelle Bedürfnisse, Erinnerungen und Rituale können für Menschen mit Demenz weiterhin eine wichtige, sinnstiftende Rolle in ihrem Leben spielen. Gebete und kirchliche Melodien werden oft noch lange erinnert und stärken die Gefühle von Geborgenheit und Zugehörigkeit. In Gottesdiensten für Menschen mit Demenz werden Gefühle und Sinne angesprochen und das gemeinschaftliche Feiern und Erleben in den Mittelpunkt gestellt.

Ökumenische Gottesdienste

Für Menschen mit Demenz, Angehörige,
Begleiter*innen und Interessierte



WO Evangelische Petrikirche
Pastor-Barnstein-Platz 1, 45468 Mülheim an der Ruhr
oder

Katholische Kirche St. Mariae Geburt
Althofstraße 5, 45468 Mülheim an der Ruhr

WANN 4 x jährlich

freitags 16:00 Uhr

ANMELDUNG nicht erforderlich

KOSTEN kostenfrei

KONTAKT Monika Thiele
0208 - 30 15 99 02

Veranstaltet von der Alzheimer Gesellschaft Mülheim an der Ruhr e.V.,
dem Katholischen Stadtdekanat und dem Kirchenkreis an der Ruhr.



Gesundheit stärken

Sport-, Bewegungs- und Entspannungsangebote



Sport, Bewegung und Entspannung stärken das Wohlbefinden, die Gesundheit und machen Spaß! Es gibt vielfältige Möglichkeiten, die Gesundheit aktiv zu fördern, zum Beispiel durch gemeinsames Bewegen als auch durch Entspannung. Das Bedürfnis danach geht auch im Alter und mit einer Demenzerkrankung nicht verloren.

Tanzen bringt's!

Tanzen für Menschen mit Demenz, Angehörige,
Freunde und Nachbarn



- WO** Die Tanzschule Frank – TanzPunkt in Bottrop
Hans-Sachs-Str. 15, 46236 Bottrop
- WANN** 3-4x monatlich
Dauer: 90 Minuten
- ANMELDUNG** erforderlich
- KOSTEN** 10 Euro pro Nachmittag pro Paar
- KONTAKT** Peter Frank
02041 - 21 618
info@tanzschule-frank.de

Das Angebot wird unterstützt durch die Schäfers-Ludwig-Stiftung und die Beratungsstelle für demenzielle Erkrankungen der Stadt Bottrop.

Begleitete Radtouren – Fahrspaß hoch 2

Für Menschen mit und ohne Handicap, mit barrierefreiem
Parallel-Tandem

- WO** Ausflugsziele in Bottrop, z.B. zum Wochenmarkt
Anbieter: Fahrspaß 2 e.V., Am Schlangenholt 54, 46240 Bottrop
- WANN** Termine und Ausflugsziele nach Vereinbarung
- ANMELDUNG** erforderlich
- KOSTEN** 25 Euro pro Stunde
- KONTAKT** Christina Wolff
0151 - 72 74 78 37
info@fahrspass-hoch2.de



Salzgrotte

Entspannen, Wohlfühlen und Genießen



- WO** Salzgrotte Salina Vita
Kolpingplatz 2, 46236 Bottrop
- WANN** Dauer: 45 Minuten
individuell oder als Gruppe buchbar
- ANMELDUNG** erforderlich
- KOSTEN** 9,90 Euro pro Person pro Sitzung,
Preise für Gruppen nach Absprache,
Kosten werden ggf. von der Schäfers-Ludwig-Stiftung übernommen
- KONTAKT** Claudia und Brigitte Kisters
02041 - 47 89 876
info@salzgrotte-bottrop.de

Tanzcafé Maxim

Tanzen für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

- WO** Ernst-Ermert-Seniorenzentrum
Wintgensstr. 63-71, 47058 Duisburg
Anbieter: Alzheimer Gesellschaft Duisburg e.V.
- WANN** jeden 1. Montag im Monat
15:00 bis 17:00 Uhr
- ANMELDUNG** erforderlich
- KOSTEN** Eintrittspreis 2,50 Euro, zzgl. 2,50 Euro für
Kaffee- und Kuchengedeck
- KONTAKT** 0203 - 30 95 104
info@alzheimer-duisburg.de

Bewegung im Jetzt

Sport für Menschen mit leichter bis mittelgradiger Demenz



- WO** Institut für Gesundheitsförderung und Sporttherapie
an den Sana Kliniken Duisburg e. V.
Gymnastikhalle des Therapie- und Bewegungszentrums
Zu den Rehwiesen 9-11, 47055 Duisburg
- WANN** mittwochs 13:45 bis 14:45 Uhr
- ANMELDUNG** erforderlich
- KOSTEN** werden von der Krankenkasse übernommen, mit ärztlicher
Verordnung für Reha-Sport
- KONTAKT** Petra Tenckhoff
0203 - 73 32 964
petra.tenckhoff@sana.de

Ein Angebot in Kooperation mit der Alzheimer Gesellschaft Duisburg e.V., entstanden im Rahmen des Modellprojektes „Sport für Menschen mit Demenz“ des Behinderten- und Rehabilitationssportverbandes BRSNW und dem Landessportbund NRW in Kooperation mit der Landesinitiative Demenz-Service NRW sowie den Verbänden der Freien Wohlfahrtspflege und den privaten Pflege- und Betreuungsanbietern.

Bewegt gesund bleiben

Gymnastikkurs für Menschen mit leichter Demenz und ihre Angehörigen

- WO** Seniorenzentrum Altenbrucher Damm
Altenbrucher Damm 8, 47249 Duisburg
- WANN** montags 14:30 bis 15:30 Uhr
- ANMELDUNG** erforderlich
- KOSTEN** werden von der Krankenkasse übernommen, mit ärztlicher
Verordnung für Reha-Sport
- KONTAKT** Hans Vogt
0203 - 72 44 44

Ein Kooperationsangebot des Ev. Familienbildungswerkes im Kirchenkreis Duisburg und dem Seniorenzentrum Altenbrucher Damm/Ev. Christophoruswerkes e.V.

Lauftreff

Für Menschen Demenz und ihre Begleiter*innen



- WO** In den Duisburger Stadtteilen
Buchholz: Treffpunkt Seniorenzentrum Altenbrucher Damm 8,
47249 Duisburg
Walsum-Vierlinden: Treffpunkt Elisabeth Groß Haus,
Josefstr. 15, 47178 Duisburg
- WANN** Buchholz: freitags 14:00 Uhr, alle vierzehn Tage
Walsum-Vierlinden: freitags 10:00 Uhr wöchentlich
- ANMELDUNG** erforderlich
- KOSTEN** kostenfrei
- KONTAKT** Buchholz: Anne Zewe 0176 - 96 88 22 21
Walsum-Vierlinden: Susanne Rosenberger 0203 - 99 15 58 052

Ein Angebot der Alzheimer Gesellschaft Duisburg e.V. in Kooperation mit dem Seniorenzentrum Altenbrucher Damm und dem Elisabeth Groß Haus.

Mehr Bewegung im Alltag! – Willst du mit mir geh'n?

Begleitete Spaziergänge für Seniorinnen und Senioren

- WO** In 36 Essener Stadtteilen
- WANN** wöchentlich, aktuelle Termine und Treffpunkte auf Anfrage
- ANMELDUNG** nicht erforderlich
Menschen mit Demenz bitte mit Begleitperson
- KOSTEN** kostenfrei
- KONTAKT** Seniorenreferat der Stadt Essen
0201 - 88 50 088

Ein Angebot der Stadt Essen, begleitet durch ehrenamtliche Spaziergangspaten.

Tanz im Schloss

Tanztee mit Musik aus den Fifties und Sixties



WO Schloss Styrum, Moritzstr. 102, 45476 Mülheim an der Ruhr
bei Bedarf kann der Fahrdienst des Nachbarschaftsvereins genutzt werden

WANN jeden 3. Samstag im Monat
15:00 bis 17:00 Uhr

ANMELDUNG nicht erforderlich, nur bei Nutzung des Fahrdienstes

KOSTEN kostenfrei

KONTAKT Udo Marchefka
0208 - 37 73 99 37

Die Veranstaltung findet statt in Kooperation mit dem Tanzsportclub Imperial e.V., unterstützt vom Mülheimer Sportbund, dem Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Westliches Ruhrgebiet, der Alzheimer Gesellschaft Mülheim an der Ruhr e.V. und der Stadt Mülheim an der Ruhr.

Spaziergänge in der Natur

Für Menschen mit Demenz und ihre Begleiter*innen

WO In Mülheim an der Ruhr
Anbieter: ASK24 GmbH – Ambulante Pflege in Mülheim an der Ruhr

WANN wöchentlich, 10:30 bis 12:00 Uhr

ANMELDUNG erforderlich
eine begleitende Person ist willkommen

KOSTEN 50 Euro für vier Spaziergänge,
werden bei vorhandenem Pflegegrad von der Pflegekasse
übernommen

KONTAKT Silke Erika Greiner
0208 - 34 211
info@pflege-mh.com

Fit für 100

Kraft- und Konditionstraining für Seniorinnen und Senioren



- WO** Bürgertreff des DRK
Prinzess-Luise-Str. 115, 45479 Mülheim an der Ruhr
Anbieter: Alzheimer Gesellschaft Mülheim an der Ruhr e.V.
- WANN** montags 11:00 bis 12:00 Uhr
(möglicher Zusatztermin bei hoher Nachfrage)
- ANMELDUNG** fünf Tage vorher erforderlich, mit Begleitperson
- KOSTEN** 3 Euro zahlbar vor Ort
- KONTAKT** Bürgertreff: 0208 - 42 65 63
oder Sabine Dams 0157 - 76 02 40 15

Aquagymnastik

Für Menschen mit Demenz und ihre Begleiter*innen

- WO** Hallenbad Süd
An den Sportstätten 2, 45468 Mülheim an der Ruhr
und
Wohnstift Uhlenhorst
Broicher Weg 95, 45479 Mülheim an der Ruhr
- WANN** Hallenbad Süd: dienstags 20:00 bis 20:45 Uhr
Wohnstift Uhlenhorst: sonntags 10:30 bis 11:15 Uhr
- ANMELDUNG** erforderlich
- KOSTEN** Hallenbad Süd: Mitgliedschaft im Verein
Wassersportfreunde 1912 e.V. erforderlich
Wohnstift Uhlenhorst: 40 Euro pro Kursangebot,
Dauer: fünf Wochen, werden von der Krankenkasse übernommen
(Präventionsprogramm)
- KONTAKT** Hallenbad Süd: Britta Ketzler 0208 - 43 91 92 22
Wohnstift Uhlenhorst: 0208 - 58 070

Altenberger Tanztreff

Für Seniorinnen und Senioren



WO Zentrum Altenberg, Schlosserei
Hansastraße 20, 46049 Oberhausen

WANN jeden 1. Donnerstag im Monat
14:30 bis 18:00 Uhr
Einlass ab 14:00 Uhr

ANMELDUNG nicht erforderlich, außer bei größeren Gruppen

KOSTEN 3 Euro

KONTAKT Suanne Wendland 0208 - 85 97 80



In andere Welten eintauchen

Bücher, Filme, Spiele und Erinnerungskisten



Bücher, Filme, Spiele und Erinnerungskisten lassen einen in andere Welten eintauchen und schaffen eine wunderbare Abwechslung im Alltag.

Bibliotheken bieten ein vielfältiges Sortiment an Materialien, die sich besonders für Menschen mit Demenz, ihre Angehörigen und Begleiter*innen eignen. Die Materialien sind zusammengestellt in Medienkoffern oder im Einzelbestand ausleihbar. Im Sortiment befinden sich Kurzgeschichten, Gedicht-, Lieder- und Rätselbücher, Sprichwörter-sammlungen sowie auch Erlebnisberichte von Betroffenen. Spiele und Erinnerungskisten aktivieren und fördern das soziale Miteinander, sprechen das Gedächtnis und Erinnerungen an. Auch Filme, die im Tempo, in der Bildfolge und Sprache an die Bedürfnisse von Betroffenen angepasst sind, sind ausleihbar.

Lebendige Bibliothek Bottrop



- WO** Lebendige Bibliothek Bottrop
Böckenhoffstraße 30, 46236 Bottrop
oder
Auf der Bredde 4, 46244 Bottrop-Kirchhellen
- KOSTEN** Jahresausweis für Privatpersonen: mit Gebühr
Institutionsausweis für Einrichtungen: kostenfrei
- KONTAKT** 02041 - 70 38 83 oder 02041 - 70 38 84

Duisburger Stadtbibliothek

Medienkoffer für die Seniorenarbeit – Schwerpunkt Demenz

- WO** Zentralbibliothek, Bezirks- und Stadtteilbibliotheken
- KOSTEN** Jahresausweis für Privatpersonen: mit Gebühr
- KONTAKT** Birgit Gildehaus und Sabine Scherer
0203 - 28 32 924 und 0203 - 28 34 214
b.gildehaus@stadt-duisburg.de
s.scherer@stadt-duisburg.de

Stadtbibliothek Essen

- WO** Zentralbibliothek Essen
Hollestr. 3, 45127 Essen
- KOSTEN** Jahresausweis für Privatpersonen: mit Gebühr
- KONTAKT** 0201 - 88 42 419



Stadtbibliothek Oberhausen

Medienboxen „Vergiss mein nicht“



- WO** Zentralbibliothek Oberhausen
Langemarkstraße 19-21, 46045 Oberhausen
oder
Bibliothek der Generationen
Wilhelmstraße 9, 46145 Oberhausen
- KOSTEN** Jahresausweis für Privatpersonen: mit Gebühr
Institutionsausweis für Einrichtungen: kostenfrei
- KONTAKT** Susanne Daberkow und Monika Altena
0208 - 82 52 058 und 0208 - 94 05 98 61
beratung.bibliothek@oberhausen.de

Stadtbibliothek Mülheim an der Ruhr

Medientasche „VergissMeinNicht“ oder Medienkiste für Einrichtungen

(Bücher, Spiele, CDs, DVDs, Computerspiele können individuell zusammengestellt werden)

- WO** Stadtbibliothek im Medien Haus
Synagogenplatz 3
45468 Mülheim an der Ruhr
oder direkt in den vier Zweigstellen
- KOSTEN** Jahresausweis für Privatpersonen: mit Gebühr
Institutionsausweis für Einrichtungen: kostenfrei
- KONTAKT** Zentral 0208 - 455 4141 oder
Zweigstellen: Speldorf 0208 - 588 4832,
Mitte – 455 4293, Styrum – 455 4166, Heißen – 455 4168
E-Mail: Stadtbibliothek@muellheim-ruhr.de



Besondere Begegnungen mit Tieren



Viele Menschen haben in ihrem Leben positive Erfahrungen mit Tieren gesammelt. Tiere begegnen Menschen vorurteilsfrei, sie bereiten Freude und spenden Trost.

Sie erreichen Menschen mit Demenz emotional und sind ein wertvoller Vermittler im zwischenmenschlichen Kontakt.

Tiere vereinen Lebendigkeit und Gelassenheit, bauen schnell und unkompliziert Beziehungen auf und fördern das allgemeine Wohlbefinden von Menschen mit Demenz.

Tiergestützte Therapie

Für Menschen mit Demenz



- WO** Therapiezentrum Zillmer
Rheinstahlstr. 38, 46236 Bottrop
und Humboldtstr. 234, 45149 Essen
Hausbesuche sind auch möglich
- WANN** nach Vereinbarung
- ANMELDUNG** erforderlich
- KOSTEN** werden von der Krankenkasse übernommen, mit
ärztlicher Verordnung für Ergotherapie
- KONTAKT** Wiebke Zillmer
Bottrop: 02041 - 77 49 29
Essen: 0201 - 52 01 11 09
info@therapiezentrum-zillmer.de

Hundebesuchsdienst

Für Menschen mit Demenz

- WO** Hausbesuche
Anbieter: Manuela Rosskothén
- WANN** nach Vereinbarung
- ANMELDUNG** erforderlich
- KOSTEN** kostenfrei
- KONTAKT** Manuela Rosskothén
0162 - 73 12 860
info@dogsitter-duisburg.de



Orte neu entdecken

Ausflüge



Ausflüge sind immer ein Erlebnis und eine schöne Abwechslung zum Alltag. Dabei können in der Gruppe gemeinsam neue Orte und Sehenswürdigkeiten entdeckt oder Erinnerungen an vertraute Ausflugsziele aufgefrischt werden.

Erinnerungsfahrten

Ausflüge in und um Essen für Seniorinnen und Senioren



Mit Haustürabholung

- WO** In Essen und Umgebung, z.B. Baldeneysee, Villa Hügel, Grugapark, Zeche Zollverein
Anbieter: Familien- und Krankenpflege e.V. Essen
- WANN** aktuelle Termine und Ausflugsziele können erfragt werden
- ANMELDUNG** erforderlich
- KOSTEN** 48 Euro, werden bei vorhandenem Pflegegrad von der Pflegekasse übernommen
- KONTAKT** Mechthild Nijhuis
0201 - 77 85 77 oder 0170 - 38 45 109
mechthild-nijhuis@fuk-essen.de

Erlebnis- und Erinnerungstouren mit einer Fahrrad-Rikscha

Für mobilitätseingeschränkte und demenzbetroffene Menschen

- WO** In Mülheim an der Ruhr und Umgebung
Anbieter: PIA-Stiftung für integrierte Stadtentwicklung
- WANN** Termine und Ausflugsziele nach Vereinbarung
- ANMELDUNG** erforderlich
- KOSTEN** kostenfrei, eine Spende wird erbeten
- KONTAKT** 0208 - 84 85 727



IMPRESSUM

Veröffentlichung: November 2020

Herausgeber und Redaktion:
Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Westliches Ruhrgebiet
Bonhoefferstraße 21a
47138 Duisburg
Telefon 0203 – 29 82 016
Fax: 0203 – 29 82 051
E-Mail: info-du@rb-apd.de
www.alter-pflege-demenz-nrw.de

Anmerkung der Redaktion

Eine Gewähr für die Vollständigkeit und Richtigkeit der Angaben kann nicht übernommen werden, da sich trotz gründlicher Recherche ständig Änderungen ergeben.

Der Inhalt der Broschüre kann lediglich als Information, jedoch nicht als Empfehlung gewertet werden. Über die hier aufgeführten Angebote hinaus sind Kunst, Kultur und Bewegung oftmals in Angeboten zur Unterstützung im Alltag, in der ambulanten und teilstationären Pflege wie auch in Begegnungsstätten und Seniorenheimen integriert und können dort wahrgenommen werden.

Es kann keine Haftung für die Inhalte externer Seiten, auf die mittels eines Links verwiesen wird, übernommen werden.

Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Layoutsatz: RevierA GmbH, Essen

Bildquellen: Duisburger Philharmoniker (SEITE 4) · Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Westliches Ruhrgebiet (SEITE 7) · Alle weiteren Shutterstock.com ICONS: andromina; Leremy; Puckung; TG studio; SkyLynx (SEITE 13); SeventyFour (SEITE 15, 26); Lisa F. Young (SEITE 23); SpeedKingz (SEITE 28)

Wir stellen uns vor

Das Regionalbüro Alter Pflege und Demenz Westliches Ruhrgebiet mit Sitz in Duisburg ist zuständig für die Regionen: Bottrop, Duisburg, Essen, Mülheim und Oberhausen. Wir sind ein Teil der ***Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz – eine gemeinsame Initiative zur Strukturentwicklung der Landesregierung und der Träger der Pflegeversicherung NRW.***

Wir entwickeln die Versorgungsstrukturen in Nordrhein-Westfalen rund um die Themen Alter, Pflege und Demenz weiter. Dies tun wir durch Information, Beratung, Vernetzung und Qualifizierung.

Die Interessen und Bedürfnisse der Menschen mit Pflegebedarf und ihrer pflegenden Angehörigen stehen im Fokus unseres Handelns. Sie sollen zukünftig gut vernetzte, transparente und bedarfsgerechte Strukturen vorfinden, die ihnen ein selbstbestimmtes, ressourcen- und teilhabeorientiertes Leben ermöglichen.

Wir arbeiten vernetzt mit haupt- und ehrenamtlich engagierten Menschen und Organisationen zu den Themen Alter, Pflege und Demenz daran, die Lebenssituation von Menschen mit Pflegebedarf und pflegenden Angehörigen zu verbessern.





Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz

Eine gemeinsame Initiative zur Strukturentwicklung der
Landesregierung und der Träger der Pflegeversicherung NRW

REGIONALBÜRO WESTLICHES RUHRGEBIET

In Trägerschaft von



Gefördert von:

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN

