

Demenz

leben, begleiten und verstehen



Informationen, Hilfen und Kontakte
für Betroffene und Angehörige

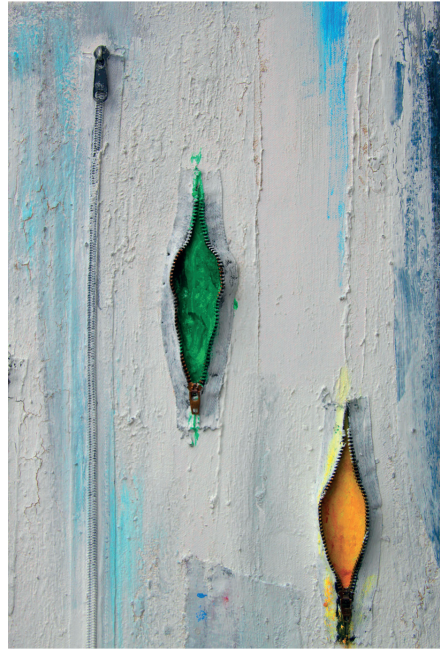
bottrop.



Barbara Josfeld

Könnte es Demenz sein?
Was mache ich, wenn es Demenz ist?
Wo bekomme ich Hilfe?
Wer hilft mir? Wie geht es weiter?
Viele Fragen stellen sich, wenn es um
das Thema Demenz geht.

Diese Broschüre möchte Ihnen Orientierung über die Beratungs- und Unterstützungsangebote in Bottrop geben.



Demenz zu leben bedeutet, den Alltag neu zu gestalten und vorhandene Fähigkeiten in den Mittelpunkt zu stellen. Demenz zu begleiten heißt, Betroffene und ihre Angehörigen nicht allein zu lassen, sondern ihnen zur Seite zu stehen. Demenz zu verstehen hilft, mit Unsicherheiten umzugehen und neue Wege im Miteinander zu finden.

Möge diese Broschüre Ihnen aufzeigen, wo Sie Unterstützung und Rat erhalten, um den Alltag mit Demenz gut zu bewältigen.

Demenz verstehen – Einblick in eine veränderte Welt	4
Was ist Demenz?	6
Erkennungsmerkmale einer beginnenden Demenz	6
Wie verläuft eine Alzheimer-Demenz?	7
Aktiv bleiben – vorbeugen und stärken	8
Wie gehe ich mit Menschen um, die an einer Demenz erkrankt sind?	10
Leben mit Demenz – Orientierung im Alltag	12
Demenzberatungsstelle der Stadt Bottrop	12
Weitere unabhängige Beratungsstellen	13
Gedächtnissprechstunde	14
Medizinische Ansprechpartner	15
Fachkliniken	15
Betreuung und Entlastung im Alltag	16
Demenzbetreuung / Alltagsbegleitung / Seniorenassistenz	16
Hausnotruf	16
Nachbarschaftshilfe	16
Tagespflege	17
Tageseinrichtungen	18
Demenz-Wohngemeinschaften	18
Stationäre Pflege / Kurzzeitpflege	19
Selbsthilfe	19



Demenz begleiten – Angehörige stärken	20
Angebote für Angehörige	20
Schulungen für Angehörige	20
Selbsthilfegruppen für Angehörige Gesprächskreise Pflegeselbsthilfe	21
Angehörigengruppe	21
Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe	22
Demenz begleiten – Angehörige stärken	22
Seniorenkalender der Stadt Bottrop	23
Nützliche Links	23



Was ist Demenz?

Demenz ist ein Oberbegriff für einen krankhaften Gehirnbau, bei dem die geistigen Fähigkeiten abnehmen:

Es gibt verschiedene Formen:

- Morbus Alzheimer
Die häufigste Form der Demenz
- Vaskuläre Demenz
Entsteht durch Durchblutungsstörungen im Gehirn
- Weitere Formen verursacht durch verschiedene Erkrankungen oder Stoffe (Alkohol, Medikamente)
Es kommen auch Mischformen vor.

Erkennungsmerkmale einer beginnenden Demenz

Bin ich nur vergesslich oder ist es eine beginnende Demenz?
Diese Frage stellen sich viele Menschen im Alter.

Wie kann ich es unterscheiden:

Normales Altern

- Vergesslichkeit tritt ab und zu auf
- Es werden Einzelheiten einer Begebenheit vergessen
- Häufig kommt die Erinnerung wieder
- Merkhilfen bleiben nützlich
- Verlegte Gegenstände werden an üblichen Stellen meist rasch wieder gefunden
- Der Besuch neuer Orte und Veranstaltungen wird als anstrengend empfunden
- Das Denken wird zunehmend anstrengend

Beginnende Demenz

- ❖ Häufige Vergesslichkeit
- ❖ Ganze Erlebnisse fallen aus dem Gedächtnis
- ❖ Die Erinnerung kommt nicht wieder
- ❖ Merkhilfen werden zunehmend nutzlos
- ❖ Selten werden Gegenstände wiedergefunden und wenn, dann an unüblichen Stellen
- ❖ Neue Orte und Begebenheiten verunsichern und machen Angst
- ❖ Die Denkfähigkeit nimmt ab und kann durch Konzentration nicht ausgeglichen werden



Wie verläuft eine Alzheimer-Demenz?

Eine Alzheimer Erkrankung kann in drei Stadien eingeteilt werden, verläuft trotzdem bei jedem Menschen individuell.

Die Stadien geben nur einen groben Überblick

1. Stadium

Der Alltag kann noch gut selbständig bewältigt werden.

Erste Symptome sind Vergesslichkeit und Unsicherheit. Die Orientierung in fremder Umgebung fällt schwer, Termine werden vergessen, das Urteilsvermögen nimmt ab. Bei den Betroffenen löst das Unsicherheit und Angst aus, daraus resultieren Veränderungen im Verhalten und Stimmungsschwankungen. Die Betroffenen ziehen sich oft zurück.

2. Stadium

Im Alltag wird Unterstützung benötigt.

Die Wortfindungsstörungen nehmen zu. Namen vertrauter Personen werden vergessen. Die Wahrnehmung verändert sich. Es entstehen Sinnestäuschungen, die Angst machen, Unruhe und Aggressivität auslösen.

Die Veränderungen im Verhalten und der Stimmung werden stärker. Beim Gehen treten Unsicherheiten auf.

3. Stadium

Der Alltag kann nicht mehr allein bewältigt werden.

Die Betroffenen benötigen Unterstützung und Pflege.

Das Gedächtnis lässt zunehmend nach, vertraute Personen werden nicht mehr erkannt. Es kommt zum Sprachverlust. Die Beweglichkeit kann bis zur Bettlägerigkeit eingeschränkt werden. Oft gibt es extreme Stimmungsschwankungen.

Aktiv bleiben – vorbeugen und stärken

Es gibt keine Garantie zur Verhinderung, aber Möglichkeiten, den Beginn und den Verlauf einer dementiellen Entwicklung zu beeinflussen. Ein aktiver Lebensstil kann den Beginn und den Verlauf einer dementiellen Entwicklung beeinflussen.

Geistige Aktivität

Geistige Aktivität ist mehr als ein Kreuzworträtsel zu lösen. Geistige Aktivität bedeutet, das Gehirn immer wieder neu zu fordern, etwas Neues zu lernen (z.B. Vokabeln oder eine neue Fremdsprache, ein Instrument). Musizieren, singen und bewusstes Musikhören fordern das Gehirn ebenfalls.

Bewegung

Durch Bewegung wird der Kreislauf in Schwung gehalten und die Gehirntätigkeit angeregt. Spaziergehen, Radfahren, Tanzen sind gute Einstiegsmöglichkeiten wieder in Bewegung zu kommen. Gymnastik mit Koordinationsübungen und Krafttraining verbessern nicht nur die Beweglichkeit und die Hirnleistung, sondern sind ebenfalls eine gute Sturz-Prophylaxe.

Soziale Kontakte

Regelmäßiger Kontakt und Gespräche mit anderen Menschen regen die Hirnleistung an und fördern das Wohlbefinden. Es ist gut, den bestehenden Kontakt zu Familie und Freunden zu pflegen. Aber auch im Alter ist es noch möglich, neue Kontakte zu knüpfen: in Seniorengruppen, Sportgruppen, Kaffeeklatsch / Stammtisch.

Gesunde Ernährung

Mediterrane Kost, bestehend aus viel Gemüse, guten Fetten und Vitaminen, hält nicht nur den Körper, sondern auch den Kopf fit. Das Durstgefühl lässt im Alter nach. Der menschliche Körper benötigt trotzdem 1 1/2-2 Liter pro Tag. Die Tasse Kaffee gilt nach neuen Erkenntnissen auch zur Flüssigkeitsaufnahme. Alkohol ist ein Nervengift und sollte möglichst vermieden werden.



Ideal ist die Kombination mehrerer Aktivitäten:

Allein fällt es oft schwer, neue Dinge auszuprobieren. Daher kann es sinnvoll sein, den Austausch mit anderen Menschen zu suchen und sich bestehenden Gruppen oder gemeinschaftlichen Aktivitäten anzuschließen.

Der Einstieg in eine bestehende Gruppe kann anfangs mit Unsicherheiten verbunden sein und Überwindung kosten. Er bietet aber die Chance, neue Kontakte zu knüpfen und positive Erfahrungen zu sammeln. Bedenken Sie, auch die aktuellen Gruppenmitglieder mussten einmal den Mut aufbringen, neu dazuzukommen.

- Wandergruppe
- Kartenspielen
- Theaterbesuch
- Konzertbesuch - mit vorheriger Information
- gemeinsam Kochen/Backen/Musizieren
- Gymnastik/Tanz
- Gedächtnistraining in Gruppen
- Kontakt zu Kindern
- Sprachkurs
- Computer- /Handykurs

Gedächtnistraining

Mit gezielten Übungsaufgaben wird die Aufmerksamkeit, Konzentration und Denkflexibilität des Gehirns trainiert. Gruppenangebote gibt es bei Wohlfahrtsverbänden, Kirchengemeinden und der vhs.

Gedächtnistraining wirkt vorbeugend, kann aber auch bei beginnender Demenz das Fortschreiten der Erkrankung verlangsamen.

Lebensfreude behalten

Die Lebensfreude zu behalten bedeutet, die schönen Momente im Alltag bewusst wahrzunehmen und wertzuschätzen. Lebensfreude ist wichtig, weil sie unser Wohlbefinden stärkt und uns Kraft für den Alltag gibt. Sie hilft dabei, Herausforderungen besser zu bewältigen, fördert die Gesundheit und sorgt dafür, dass wir das Leben bewusster und zufriedener erleben.

Wie gehe ich mit demenzerkrankten Menschen um?

Der Umgang mit Menschen, die an einer Demenz erkrankt sind, ist leichter, wenn man ein paar Grundgedanken versteht.

Durch den Verlust des Erinnerungs- und Denkvermögens werden die Betroffenen unsicher. Sie brauchen Menschen an ihrer Seite, die ihnen Sicherheit vermitteln. Dazu ist es gut, wenn man sich der Gefühle des Betroffenen bewusst wird und darauf reagiert.

Wichtig ist dabei: Hinter jedem Verhalten steckt ein Gefühl.

Viele Menschen, die an einer Demenz erkrankt sind, spüren sehr genau, wenn ihnen etwas nicht gelingt. Auf Fehler aufmerksam zu machen, wird oft als beschämend wahrgenommen und hilft nicht weiter, denn die Betroffenen sind nicht mehr in der Lage, sich anders zu verhalten. Über Missgeschicke hinwegzusehen oder sie mit ein wenig Humor aus der Welt zu schaffen, stärkt das Gefühl, auch mit der Krankheit angenommen zu sein.

Demenzkranken fühlen sich oft sehr einsam und verstehen die Welt nicht mehr, weil sie die notwendigen Denkleistungen, um sich zurechtzufinden, nicht mehr erbringen können. Wenn ihnen jemand Verständnis für die Situation entgegenbringt, werden sie aus ihrer Einsamkeit ein Stück herausgeholt.

Häufig wiederholte Erzählungen helfen den Betroffenen, die eigene Identität zu bewahren. Je mehr Erinnerungen verschwinden, desto weniger können Betroffene sich als Person erleben. Ein offenes Ohr ist für sie sehr wertvoll!



Grundhaltungen

Nicht korrigieren – begleiten

Es geht nicht darum, Recht zu behalten, sondern Sicherheit zu geben.

Gefühle ernst nehmen

Auch wenn der Inhalt nicht stimmt – das Gefühl dahinter ist echt.

Sicherheit vermitteln

Ruhige Ansprache, Blickkontakt und klare, einfache Sätze helfen.

Humor zulassen

Ein liebevolles Lächeln kann Anspannung lösen.

Rituale beibehalten

Gewohnte Abläufe geben Orientierung und Halt.

Wertschätzung zeigen

Die Person bleibt trotz der Erkrankung ein einzigartiger Mensch mit einer eigenen Lebensgeschichte.

Selbständigkeit erhalten

Solange es geht, alles selbst machen lassen oder nur unterstützend eingreifen.

Geduld haben – mit dem anderen und mit sich selbst.

Niemand macht alles perfekt. Auch Angehörige dürfen erschöpft sein.

Demenzberatungsstelle der Stadt Bottrop

Beratung für Betroffene, Angehörige und Bezugspersonen

Kostenlos – vertraulich – unverbindlich - mobil

Die Demenzberatungsstelle der Stadt Bottrop ist eine zentrale Anlaufstelle für Menschen mit Gedächtnisproblemen und für Angehörige / Bezugspersonen.

Wir informieren, beraten und begleiten – von ersten Unsicherheiten bis hin zu konkreten Unterstützungsfragen im Alltag. Unser Ziel ist es, frühzeitig Orientierung zu geben und Betroffene wie Familien in einer oft belastenden Situation zu entlasten. Die Beratung ist kostenfrei, vertraulich, unabhängig und bei Bedarf mobil.

Wir bieten:

- Information rund um das Thema: Demenz
- regelmäßige Gedächtnissprechstunden im gesamten Stadtgebiet
- Früherkennung durch Demenztests
- Beratung zur individuellen Situation
- Hausbesuche

Gesundheitsamt der Stadt Bottrop

Gladbecker Str. 66, 46236 Bottrop

Sabine Scherwietes-Nowoczin

Diplom Sozialpädagogin, Krankenschwester

Telefon 02041 - 70 35 62

Dr. Astrid Danneberg

Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie

Leiterin des Sozialpsychiatrischen Dienstes

Telefon 02041 - 70 37 73

seeleundsucht@bottrop.de

Weitere Informationen zu den aktuellen Gedächtnissprechstunden finden Sie unter: www.bottrop.de/soziales/senioren/demenzberatung.php



Weitere unabhängige Beratungsstellen

Senioren- und Pflegeberatung der Stadt Bottrop

Horster Straße 6 - 8, 46236 Bottrop

Melanie Unruh

Telefon 02041 - 70 43 91

Pflegestützpunkt Bottrop

Pflegeberatung für gesetzl. Pflegeversicherte

Hochstraße 24, 46236 Bottrop

Alexandra Farooq, Katja Brade

Telefon 02041 - 72 50 05 42

compass private pflegeberatung GmbH

Pflegeberatung für privat Pflegeversicherte

Servicenummer 0800 - 101 88 00 (bundesweit gebührenfrei)

Wohnberatung des ASB

An der Kommende 13, 46238 Bottrop

Jessica Hasic

Telefon 02041 - 375 44 1

Betreuungsbehörde der Stadt Bottrop

*Beratung zur Erstellung von Vorsorgevollmachten,
Betreuungsverfügungen und Patientenverfügungen*

Telefon 02041 - 70 3594 oder 70 4160

betreuungsbehoerde@bottrop.de

Gedächtnissprechstunde

Das Demenzberatungsstelle der Stadt Bottrop führt regelmäßig kostenlose Gedächtnissprechstunden durch.

Hier besteht die Möglichkeit, sich beispielsweise

- über die Unterstützungsangebote in Bottrop beraten zu lassen
- oder auch mit Hilfe eines Früherkennungstests festzustellen ob eine altersbedingte Vergesslichkeit vorliegt
- oder der Verdacht auf eine demenzielle Veränderung besteht.

Die Beratung findet nach Anmeldung statt.

Der jeweils aktuellen Termine wird in den Medien und auf der Webseite der Stadt Bottrop veröffentlicht:

www.bottrop.de/soziales/gesundheit/sprechstunden-zur-demenzerkennung.php





Medizinische Ansprechpartner

Fachärzte

Dr. med. Thomas Weitel
*Facharzt für Neurologie und
Psychiatrie*
Poststraße 10, 46236 Bottrop
Telefon 02041 - 2 26 11

VALEARA Bottrop GmbH

Psychiatrische Institutsambulanz (PIA)
Chefarzt Sebastian Riebe
*Facharzt für Psychiatrie und
Psychotherapie*
Hochstraße 43, 46236 Bottrop
Telefon 02041 - 18 76 70

Fachkliniken

Knappschaft Kliniken Bottrop GmbH

Klinik für Neurologie
**Chefarzt Prof. Dr. med.
Carsten Eggers**
Facharzt für Neurologie
Osterfelder Straße 157
46242 Bottrop
Telefon 02041 - 15 17 01

Gedächtnisambulanz

Osterfelder Straße 157
46242 Bottrop
Telefon 02041 - 15 17 04

Marienhospital

Klinik für Geriatrie
Chefarzt Dr. med. Martin Glasneck
*Facharzt für Innere Medizin, Geriatrie,
Rehabilitationswesen, Psychotherapie
und Palliativmedizin*
Josef-Albers-Straße 70
46236 Bottrop
Telefon 02041 - 106 19 01

St. Antonius Krankenhaus

*Fachklinik für Psychiatrie und
Psychotherapie*
**Chefarzt Priv.-Doz. Dr. med.
Arian Mobascher**
*Facharzt für Psychiatrie und
Psychotherapie*
Gartenstraße 17, 46244 Bottrop
Telefon 02045 - 891 0

Betreuung und Entlastung im Alltag

Demenzbetreuung / Alltagsbegleitung / Seniorenassistenz

Im Laufe der letzten Jahre sind viele neue Anbieter von Unterstützungsleistungen eröffnet worden. Das Angebot reicht von hauswirtschaftlicher Unterstützung über stundenweise Betreuung. Die Leistungen können von den Anbietern über den Entlastungsbetrag bei Pflegekasse abgerechnet werden.

Alle nach Landesrecht anerkannten Angebote zur Unterstützung finden Sie im Angebotsfinder: www.angebotsfinder.nrw.de

Hausnotruf

Ein Hausnotrufsystem besteht aus einem Notruftaste, der als Armband oder Kette getragen wird. Im Notfall kann die betroffene Person per Knopfdruck eine Notrufzentrale erreichen. Die Mitarbeitenden der Zentrale organisieren dann die erforderliche Hilfe, beispielsweise den Rettungsdienst oder die Benachrichtigung von Angehörigen.

Die Pflegekassen übernehmen bei Pflegebedürftigkeit einen Teil der Kosten. In Bottrop gibt es mehrere Anbieter.

Nachbarschaftshilfe

Ein Projekt der Ehrenamt Agentur Bottrop

Die Nachbarschaftshilfe der Ehrenamt Agentur Bottrop ist ein ehrenamtliches Unterstützungsangebot, bei dem Freiwillige Menschen mit Unterstützungs- oder Pflegebedarf im Alltag begleiten und entlasten – zum Beispiel durch gemeinsame Spaziergänge, Gespräche, Gesellschaft oder kleine Hilfen im Alltag. Sie ersetzt keine Pflegeleistungen, sondern schenkt Zeit, Aufmerksamkeit und Entlastung für pflegende Angehörige.

Interessierte Ehrenamtliche werden vorher in einem kostenlosen Kurs („Fit für die Nachbarschaftshilfe“) vorbereitet. Dort lernen sie Grundlagen zur Nachbarschaftshilfe, Kommunikation und den Umgang mit unterschiedlichen Bedürfnissen. Nach der Schulung werden die Ehrenamtlichen vermittelt und begleitet. Es finden monatliche Austauschtreffen statt.



Ziel ist es, **Solidarität vor Ort zu stärken, Gemeinschaft zu fördern und Menschen im Alltag zu unterstützen** – freundlich, freiwillig und gut begleitet.

Ehrenamt Agentur Bottrop

Gerichtsstraße 3, 46236 Bottrop

Sandra Urban

Telefon 02041 - 7717273

info@ehrenambottrop.de

Tagespflege

Tagespflege bedeutet: tagsüber gut betreut – abends wieder zu Hause.

Die Tagespflege kann an einzelnen Tagen in der Woche in Anspruch genommen werden und wird bei anerkannte Pflegebedürftigkeit (Pflegegrad) von den Pflegekassen unterstützt.

ASB Interkulturelle Tagespflege

„Am Alten Südring“

Alter Südring 3, 46236 Bottrop

Özlem Karalar

Telefon 02041 - 375 44 24

Diakonie.Zentrum Tagespflege

Otto-Joschko-Straße 8 - 10,

46236 Bottrop

Nadine Göbel

Telefon 02041 - 16 01 65

ASB Tagespflege „Am Lamperfeld“

Am Lamperfeld 5, 46236 Bottrop

Sarah Stephan

Telefon 02041 - 375 44 10

Tagespflege am Kloostergarten

Hauptstraße 90, 46244 Bottrop

Vanessa Holt

Telefon 02045 - 95 91 20

ASB Tagespflege „Zur Gartenstadt“

An der Kommende 13, 46238 Bottrop

Anthi Michailidou

Telefon 02041 - 375 44 20

Tageseinrichtungen

Malteser Tagestreff MaTa

*Facheinrichtung für Menschen
mit Demenz*

Scharfstraße 13, 46240 Bottrop

Mario Schneeberg

Telefon 02041 - 375 46 42

Sonnentreff - Begegnungsstätte

Horster Straße 156, 46242 Bottrop

Heike und Walter Ochs

Telefon 02041 - 78 28 750

Demenz-Wohngemeinschaften

In einer Demenz-WG leben mehrere demenzerkrankte Menschen zusammen in einer Wohnung. Jedem steht ein eigenes Zimmer zur Verfügung. Wohnzimmer und Küche werden gemeinschaftlich genutzt. Der Alltag wird von Betreuungs- und Pflegekräften unterstützt.

APD Ambulante Pflegedienste Bottrop GmbH

Wohngemeinschaften

„Leben in Bottrop“

Lehmkuhler Straße 44-46

46242 Bottrop

Jil Schirmers

Telefon 02041 - 172 50 90

ANW Demenzwohngruppen

*„Wohnen und Leben mit Demenz
in Bottrop“*

Klosterstraße 25 a, 46240 Bottrop

Jan Kriesel, Dennis Ludwig

Telefon 0209 - 177 55 70

Astrid Stankiewicz

Telefon 0174 212 86 73

Diakonie GmbH

Lebensräume im Quartier

An der Sandbahn 8, 46242 Bottrop

Kerstin Präse

Telefon 02041 - 375 670



Stationäre Pflege / Kurzzeitpflege

Sollte die Versorgung zuhause nicht mehr möglich sein, gibt es in Bottrop einige Pflegeheime. Viele Pflegeheime bieten auch Kurzzeitpflegeplätze an. Aktuelle freie Plätze, auch in der Umgebung, können unter folgendem Link gefunden werden: www.heimfinder.de

Selbsthilfe

Selbsthilfegruppen sind Orte, an denen Menschen mit ähnlichen Problemen und Erfahrungen sich gegenseitig Mut machen und sich unterstützen.

Spuren des Jetzt

Selbsthilfegruppe für Menschen im frühen Stadium der Erkrankung

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe
Gerichtstraße 3, 46236 Bottrop
Frederike Lelgemann
Telefon 02041 - 2 30 19

Informationen über weitere Gruppen und Angebote gibt es:

Selbsthilfebüro

Gerichtstraße 3, 46236 Bottrop
Frederike Lelgemann
Telefon 02041 - 2 30 19



Schulungen für Angehörige

Familiale Pflege

Pflege- und Sozialberatungskurse für pflegende Angehörige

KKEL, St. Antonius-Krankenhaus,
Gartenstraße 17, 46244 Bottrop

Susanne Natinger
Telefon 0151 52912489

Sr. Karin Bersch
Telefon 02043 - 278 16316

Familiale Pflege

Pflegekurse für pflegende Angehörige

**Knappschaftskliniken
- Marienhospital**

Josef-Albers-Straße 70
46236 Bottrop

Katja Schürmann
Daniela Wiedermann
Telefon 02041 - 106 2170

Pflegekurse für pflegende Angehörige

in Kooperation mit der Barmer

Caritas-Sozialstation
Görkenstraße 40, 46242 Bottrop

Simone Berger
Telefon 02041 - 50 11 80

Infoveranstaltungen mit wechselnden Themen

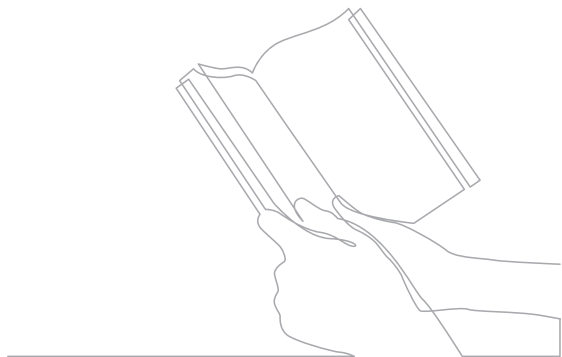
Malteser Tagestreff MalTa
Scharfstraße 13, 46240 Bottrop

Mario Schneeberg
Telefon 02041 - 3 75 46 42

Individuelle Pflegeschulungen

Arbeiter Samariter Bund
An der Kommende 13, 46238 Bottrop

Jessica Hasic
Telefon 02041 - 375 44 12





Selbsthilfegruppen für Angehörige | Gesprächskreise | Pflegeselbsthilfe

Angehörigengruppe

Tagespflege ASB „Zur Gartenstadt“

An der Kommende 13, 46238 Bottrop

Stefanie Papierok

Telefon 02041 - 375 44 20

„Gemeinsam stark e.V.“

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz

Christina Fieseler

Telefon 02041 - 73 73 45 4

info@gemeinsamstark-bottrop.de

„Mehr als nur Worte“

*Gesprächskreis für Angehörige / Bezugspersonen von Menschen mit Demenz
oder kognitiven Einschränkungen*

St. Antonius Krankenhaus, Gartenstr. 17, 46244 Bottrop

Susanne Natinger

Telefon 0151 529 124 86

Lisa Nebel

Telefon 02045 - 891 55050

Selbsthilfe für Angehörige – Alzheimergruppe

St. Antonius Krankenhaus, Gartenstraße 17, 46244 Bottrop

Sabine Prittwitz

Telefon 0176 7124 1918

sabine@prittwitz.net

Demenz begleiten – Angehörige stärken

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Pflegeselbsthilfe bietet Unterstützung und Erfahrungsaustausch von pflegenden Angehörigen, um Entlastung im Pflegealltag zu finden.

Gerichtstraße 3, 46236 Bottrop

Frederike Lelgemann

Telefon 02041 - 2 30 19

pflegeselbsthilfe-bottrop@paritaet-nrw.org

Pflegecafé Atempause – für Pflegenden Angehörige

Friederike Lelgemann

Telefon 02041 - 2 30 10

Kaffeeklatsch Miteinander

Austausch und Auszeit für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

Friederike Lelgemann

Telefon 02041 - 2 30 10

Freizeitangebote

Sinnliche Museums-Führungen für Menschen mit und ohne Demenz

Josef-Albers-Museum Quadrat | Anni-Alber-Platz 1, 46236 Bottrop

Dr. Sarah Sandfort

Telefon 02041 37 20 30

Tanzen für Menschen mit Demenz

Tanzschule Frank | Hans-Sachs-Straße 15, 46236 Bottrop

Peter Frank

Telefon 02041 - 2 16 18

Literatur und Filme

Lebendige Bibliothek

Böckenhofstraße 30, 46236 Bottrop

Telefon 02041 - 70 38 83



Seniorenkalender der Stadt Bottrop

Der Seniorenkalender der Stadt Bottrop bietet einen Überblick über die vielfältigen Angebote für Senioren. Er wird jährlich von der Senioren- und Pflegeberatung der Stadt Bottrop erstellt.

Die Printexemplare liegen z.B. im Haus der Beratung, im Bürgerbüro, in der Volkshochschule Bottrop, oder im Kulturamt aus.

Der Seniorenkalender ist auch im Internet unter folgendem Link zu finden:

www.bottrop.de/soziales/senioren/seniorenkalender.php

Nützliche Links

- **Angebotsfinder NRW**
www.angebotsfinder.nrw.de
- **Bundesgesundheitsministerium Demenz**
www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/pflege/online-ratgeber-demenz.htm
- **Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend**
www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/aeltere-menschen/demenz
- **Deutsche Alzheimer Gesellschaft**
www.deutsche-alzheimer.de/
- **Heimfinder**
www.heimfinder.de
- **Pflegewegweiser NRW**
www.pflegewegweiser-nrw.de
- **Seniorenassistenten**
www.die-senioren-assistenten.de

