



ANGEBOTE · SEELSORGE · VERNETZUNG

Reformierte Kirchgemeinde Zürich

Drehscheibe Demenz

Kirchenkreis sechs
Winterthurerstrasse 25
8006 Zürich

Bildnachweis:

Bewegung im Sitzen: © Marina Shemesh, CC0 Public Domain

Demenzsensible Kirche: © Marcel Bapst

Dialog Demenz: © Marcel Bapst

Dunnschtigs-Club: © flickr, zhref

Hirntraining: © simisi1, pixabay

Infoveranstaltung: © Stefan Grandjean

Seelsorge und Beratung: © flickr, zhref

Tanzcafé: © Lilian Caprez

Treff für Angehörige: © S. Hofschläger, pixelio

Angebote — Seelsorge — Vernetzung

Seit 2021 gibt es in der reformierten Kirchgemeinde Zürich die Drehscheibe Demenz. Unsere Aufgaben lassen sich mit den drei Begriffen unseres Logos umschreiben:

Angebote

Wir organisieren verschiedene Veranstaltungen für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Sie finden sie in dieser Broschüre. Neben diesen spezifischen Angeboten möchten wir, dass sich Menschen mit Demenz in allen unseren Veranstaltungen wohlfühlen können. Wir sind auf dem Weg, eine **demenzsensible Kirchgemeinde** zu werden.

Seelsorge

Wir bieten niederschwellige Beratung und Seelsorge an. Für spezifische Beratungen helfen wir den Angehörigen und Betroffenen, die geeigneten Ansprechpartner:innen zu finden.

Der Begriff Seelsorge verweist auf die Spiritualität. Spiritualität ist eine wichtige Dimension menschlichen Lebens. Wir suchen nach geeigneten Formen spiritueller Angebote für Menschen mit Demenz und ihrer Angehörigen. Es sind aber alle Menschen willkommen, unabhängig ihrer konfessionellen Zugehörigkeit.

Vernetzung

Wir vernetzen uns mit Personen und Institutionen, die auch in den Bereichen Demenz und Alter tätig sind. Wir verstehen sie als Partner:innen, mit denen wir uns gemeinsam für das Wohl von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen einsetzen.

Unsere Partner:innen suchen wir innerhalb der Kirche (der Kirchgemeinde Zürich, Landeskirche, Ökumene) und ausserhalb der Kirche (Spitex, Stadt Zürich, Alzheimervereinigung etc.).



Dunnschtigs-Club

Menschen mit Gedächtnisstörungen oder einer Demenzerkrankung treffen sich. Sie verbringen im geschützten Rahmen regelmässig am Donnerstag gemeinsame Zeit mit anderen Betroffenen.

Um 11.30 starten wir mit einem feinen Mittagessen.

Das Nachmittagsprogramm, bestimmen die Teilnehmenden gemeinsam, abhängig von den Bedürfnissen der Gruppe. Unterstützt wird die Gruppe von Lernenden der Spitex Zürich.

Inhalte:

- Gedächtnistraining
- Spiele
- Museumsbesuche
- Körperübungen
- gestalterische Elemente
- eigene Hobbys
- Gespräche
- Spaziergänge
- kulturelle Führungen
- weitere Ideen...!

Wann: Donnerstags, 11.30 bis 17.00 Uhr, teilweise Ferienpause.

Wo: Kirchgemeindehaus Oberstrass, Winterthurerstr. 25, Zürich

Kosten: Die Teilnahme ist gratis. Das Mittagessen kostet Fr. 12.00 und kann direkt vor Ort bezahlt werden.

Leitung: Franziska Erni (Sozialdiakonin), Daniel Johannes Frei (Pfarrer) und Lernende der Spitex Zürich.

Der Dunnschtigs-Club steht allen Menschen, unabhängig ihrer Glaubensrichtung, offen.

Sind Sie interessiert an einer Teilnahme oder möchten Sie gerne mehr Einzelheiten zum Dunnschtigs-Club erfahren? Zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren. Wir geben gerne Auskunft.

Vor einer regelmässigen Teilnahme klären wir Details und persönliche Anliegen in einem gemeinsamen Gespräch. Der Einstieg ist zu jeder Zeit möglich.

Infos: Bei Franziska Erni oder Daniel Johannes Frei (siehe hinten).

Eingeladen sind auch die Angehörigen. Falls sie dies möchten, dürfen sie gerne am Dunnschtigs-Club teilnehmen.

Ein Angebot in Zusammenarbeit mit der Spitex Zürich.



Hirntraining

Wie trainieren wir das Gehirn? Wir lösen Aufgaben mit Papier und Stift. Es gibt kleine Bewegungsübungen, für alle, die mögen. Und auch der Austausch bei einer Tasse Kaffee gehört dazu. Wichtig ist: Es gibt keinen Wettbewerb, wer schneller oder besser ist. Es sind Übungen und nicht ein Wettkampf!

Wann: Jeden Mittwoch, 13.30 –15.00 Uhr, auch in den Schulferien

Wo: Hochhaus Scheuchzerstrasse 85, Gemeinschaftsraum EG rechts Bus 33, Haltestelle «Scheuchzerstrasse».

Kosten: Fr. 2.00.

Leitung: Birte Weinheimer stellt die Trainingsunterlagen zusammen, Monika Leemann, Susanne Zimmermann und Susann Koch leiten das Training.

Infos: Bei Roland Wuillemin (siehe hinten).

Eingeladen sind alle, die ihr Hirn trainieren möchten. Das Training ist so aufgebaut, dass Menschen mit und ohne Gedächtnisschwierigkeiten auf ihre Rechnung kommen.

Ein Angebot in Zusammenarbeit mit der Memory Clinic Entlisberg und der Stiftung Alterswohnungen.



Bewegung im Sitzen

Monatlich wird in einer kleinen Gruppe im Sitzen unter Anleitung ein aktivierendes und stimulierendes Bewegungsprogramm angeboten und einfache Übungen gezeigt, die zuhause nachgemacht werden können. Dabei werden die Koordination, die Beweglichkeit und das Körpergefühl gestärkt. Die Freude am Zusammensein und ab und zu ein Witzchen garantieren, dass die Lachmuskeln gestärkt werden und auch die geistige Beweglichkeit nicht zu kurz kommt.

Zum Abschluss darf bei Kaffee und Guetzli miteinander geplaudert und das Zusammensein genossen werden.

Wann: Mittwoch 14.30 – 15.30 Uhr, anschliessend Kaffee und Guetzli.

14. September, 12. Oktober, 9. November und 7. Dezember 2022

Wo: Kirchgemeindehaus Oberstrass, Winterthurerstr. 25, Zürich

Kosten: Keine

Leitung: Tamara Dübendorfer, in Ausbildung zur FaB (Fachperson aktivierende Betreuung).

Infos und Anmeldung: Bei Monika Hänggi (siehe hinten).

Begleitung: Bei Bedarf werden die Teilnehmenden auf dem Hin- und Rückweg begleitet. Anmeldung bei Monika Hänggi.



Tanzcafé

Zum Tanzen, Mitsingen und Wohlfühlen.
Tanzen weckt bei den meisten Menschen glückliche Erinnerungen – an die Jugend, an die grosse Liebe, an fröhliche Feiern. Die Bewegungsfähigkeit bleibt bei vielen Menschen mit Demenz sehr lange intakt, tanzen und sich zu Musik bewegen bleibt eine Quelle der Freude.

Wann: 6 mal jährlich an einem Dienstag, ab 14.30 bis 16.30 Uhr (offener Beginn und Schluss).

23. August, 25. Oktober, 20. Dezember 2022

Wo: Kirchgemeindehaus Oberstrass, Winterthurerstr. 25, Zürich

Kosten: Keine

Leitung: Esther und Beat Berger legen Lieblingsmelodien von früher auf. Die „TanzBar“ sorgt fürs kulinarische Wohlergehen.

Infos: Bei Monika Hänggi (siehe hinten) oder Esther Berger, 076 405 05 51.

Begleitung: Bei Bedarf werden die Teilnehmenden auf dem Hin- und Rückweg begleitet. Anmeldung bei Monika Hänggi.

Eingeladen sind Menschen mit Demenz, Angehörige, Pflegende und betreute Personen, Freunde, Interessierte und Tanzfreudige.



Sing-Café

Im Sing-Café werden gemeinsam Volkslieder und Evergreens gesungen, begleitet von Klavier und Akkordeon. Spitex-Lerndene bereiten den Zvieri zusammen mit Teilnehmenden zu, die nicht so gerne singen.

Wann: monatlich an einem Freitag, ab 14.00 bis 17.00 Uhr (offener Beginn und Schluss).

26. August, 30. September, 28. Oktober, 25. November,
16. Dezember 2022.

Wo: Kirchgemeindehaus Oberstrass, Winterthurerstr. 25, Zürich

Kosten: Keine

Musikalische Leitung: Hans Egli, pensionierter Organist von Zürich Oberstrass, passionierter Klavierspieler und Chorleiter und Alicia Baer, Akkordeonspielerin.

Infos: Bei Monika Hänggi (siehe hinten).

Begleitung: Bei Bedarf werden die Teilnehmenden auf dem Hin- und Rückweg begleitet. Anmeldung bei Monika Hänggi.

Eingeladen sind Menschen mit Demenz, Angehörige, Pflegende und betreute Personen, Freunde, Interessierte und Singfreudige.

Ein Angebot in Zusammenarbeit mit der Spitex Zürich.



Treff für Angehörige

Viele Menschen mit einer Demenzerkrankung werden von ihren Angehörigen daheim unterstützt, betreut und gepflegt. Eine Krankheit ändert den Alltag und den Umgang miteinander. Emotional wie auch physisch können sich neue Herausforderungen stellen. Oft bedarf es viel Zeit, Geduld und Energie, um mit den Veränderungen einen für alle guten Umgang zu finden.

Gespräche und Austausch mit Menschen, denen es genau gleich geht, können bei der Bewältigung des veränderten Alltags sehr unterstützen. Einerseits kann man so praktische Informationen für den Alltag erhalten, andererseits auch Tricks und Tipps austauschen, wie der Alltag leichter für alle gestaltet werden kann.

Wann: Jeden 1. Mittwoch im Monat.
7. September, 5. Oktober, 2. November, 7. Dezember 2022.

Wo: Kirchgemeindehaus Oberstrass, Winterthurerstr. 25, Zürich

Kosten: Keine

Leitung: Roland Wuillemin (siehe hinten).

Eingeladen sind alle, die einen Menschen mit Demenz begleiten:
Partner:innen, Söhne, Töchter, Freund:innen etc.



Infoveranstaltung Demenz

Mehrmals jährlich führen wir Infoveranstaltungen zu einem spezifischen Thema der Demenz durch.

Wo: Kirchengemeindehaus Oberstrass, Winterthurerstr. 25, Zürich

Kosten: Keine

Die nächste Veranstaltung:

«Abschied, Trauer, Verlust»

Mit Bettina Ugolini, Vorstandsmitglied der Alzheimer Zürich und Leiterin der Beratungsstelle LiA.

Impulsveranstaltung mit anschliessender geführter Diskussion und kleinem Snack.

3. November 2022, 18:00 - 20:30 Uhr.

Infos: Bei Monika Hänggi (siehe hinten).



Dialog Demenz

Alle zwei Jahre führen wir den Dialog Demenz durch. Es ist eine Tagung für Betroffene, Angehörige und Fachpersonen.

Dialog Demenz bietet Raum für Gespräche rund um das Thema Demenz. Nebst dem offenen Austausch werden z.B. in Workshops verschiedene Themen angesprochen. Auf dem Marktplatz präsentieren unterschiedlichste Anbieter und Anbieterinnen ihr Unterstützungsangebote. Lernende der Spitex versorgen die Teilnehmenden mit Essen und Trinken.

Wann: Der nächste Dialog Demenz findet am Samstag, 28. Oktober 2023 statt.

Wo: Kirchgemeindehaus Oberstrass, Winterthurerstr. 25, Zürich

Kosten: Keine

Infos: Bei Monika Hänggi (siehe hinten).

Ein Angebot in Zusammenarbeit mit der Spitex Zürich.



Seelsorge und Beratung

Neben den publizierten Angeboten sind wir auch gerne zur seelsorgerlichen Begleitung und Beratung bereit.

Wir haben ein offenes Ohr für Betroffene und Angehörige. Und wir geben gerne individuelle Informationen zum Thema Demenz weiter. Bei Fragen, die wir nicht selbst beantworten können, sind wir behilflich, das geeignete Beratungsangebot zu finden.

Auch wer sich durch die Vielzahl von Angeboten und Institutionen im Demenzbereich etwas verloren fühlt, kann sich gerne an uns wenden, damit wir gemeinsam nach guten Lösungen suchen können.

Menschen, die spüren, dass ihre Hirnleistung abgenommen hat und dazu ein niederschwelliges Gespräch führen möchten, dürfen sich auch gerne an uns wenden.

Kontaktieren Sie einfach eine der Personen, die am Schluss dieser Broschüre aufgeführt sind.



Demenzsensible Kirche und Gesellschaft

„Die Würde eines jeden Menschen ist unantastbar und ist nicht abhängig von dessen Fähigkeiten und Leistungen. Deshalb darf der Lebenswert demenzkranker Menschen und ihrer Angehörigen nicht in Frage gestellt werden.“

Erster Leitsatz der Drehscheibe Demenz

Wir setzen uns dafür ein, dass das Thema Demenz enttabuisiert wird und Menschen mit Demenz ihren selbstverständlichen Platz in der Kirche und der Gesellschaft finden.

Dazu möchten wir mit gutem Beispiel vorangehen. Wir arbeiten daran, unser Gemeindeleben so zu gestalten, dass sich Menschen mit Demenz darin wohlfühlen können.

Der Weg zur demenzsensiblen Kirchgemeinde ist ein Prozess, in den die Mitarbeitenden, die Freiwilligen und die aktiven Gemeindeglieder einbezogen werden.

Wir sind Praxispartner beim Projekt „Demenzfreundliche Kirchgemeinden in der Stadt Zürich“ der theologischen Fakultät der Universität Zürich.

Um dem Ziel einer demenzsensiblen Kirche näher zu kommen, sind wir für Hinweise, Ideen und Anregungen von Betroffenen und Angehörigen dankbar.

Wir entwickeln unsere Angebote laufend weiter. Den aktuellen Stand finden Sie unter www.reformiert-zuerich.ch/demenz. Dort finden Sie auch die Leitsätze der Drehscheibe Demenz.

Personen



Monika Hänggi, Sozialdiakonin
Co-Projektleiterin Drehscheibe Demenz
Winterthurerstrasse 25
8006 Zürich
monika.haenggi@reformiert-zuerich.ch
Tel 044 253 62 81



Roland Willemin, Pfarrer
Co-Projektleiter Drehscheibe Demenz
Kinkelstrasse 21
8006 Zürich
roland.willemin@reformiert-zuerich.ch
Tel 044 362 09 22



Franziska Erni, Sozialdiakonin
Leiterin Dunnschtigs-Club
Winterthurerstrasse 25
8006 Zürich
franziska.erni@reformiert-zuerich.ch
Tel 044 272 95 63



Daniel Johannes Frei, Pfarrer
Leiter Dunnschtigs-Club
Stapferstrasse 60
8006 Zürich
djfrei@reformiert-zuerich.ch
Tel 044 361 40 26

www.reformiert-zuerich.ch/demenz

Kirchgemeindehaus Oberstrass
Winterthurerstrasse 25
8006 Zürich

September 2022