

Kontakt, weitere Informationen oder Beratung

Bitte geben Sie uns telefonisch oder per Email
Bescheid, wenn Sie zu einem Gruppentreffen
kommen möchten.

Möchten Sie zuvor noch ein wenig mehr über die
unterstützte Selbsthilfegruppe erfahren oder
haben Sie Fragen an uns? Melden Sie sich
einfach!

Telefonisch oder per Mail an:

Christina Kuhn:

c.kuhn@demenz-support.de

Tel.: 0711/99787-13

Anja Rutenkröger:

a.rutenkroeger@demenz-support.de

Tel.: 0711/99787-19

Eine Kooperation zwischen:



*Demenz Support Stuttgart
Zentrum für Informationstransfer*

Zeppelinstraße 41
73760 Ostfildern (Kemnat)
www.demenz-support.de



**treffpunkt
50plus**

begegnen · bilden · beteiligen

Unterstützte Selbsthilfegruppe mit Menschen mit Vergesslichkeit

Termine 2024



Viele Menschen haben Gedächtnisprobleme oder können sich nicht mehr so gut orientieren wie früher. Das hat Auswirkungen auf den Alltag und führt oft zu Verunsicherung. In der unterstützten Selbsthilfegruppe für Menschen mit Vergesslichkeit kann man sich mit Gleichbetroffenen austauschen und Kraft tanken. In einem geschützten Rahmen und in angenehmer Atmosphäre ist es möglich:

- ▶ sich aktiv mit der verändernden Lebenssituation auseinanderzusetzen
- ▶ alltagspraktische Tipps auszutauschen
- ▶ sich gegenseitig Mut zu machen
- ▶ oder auch einfach nur zu plaudern, gemeinsam Spaß zu haben und zu lachen.

Worüber wird gesprochen?

Die Teilnehmenden bestimmen selbst, worüber sie gerne sprechen möchten. Mögliche Themen können aber sein:

- ▶ Erleben der aktuellen Situation
- ▶ Bewältigungsaufgaben meistern und Selbstvertrauen aufbauen
- ▶ Mut fassen, offen über seine Situation reden
- ▶ Problematische Fragen in der Familie und im sozialen Umfeld ansprechen.

Geschützter Rahmen

Für den Austausch untereinander bietet die Gruppe einen offenen und zugleich geschützten Raum. Die Teilnehmenden können über alles reden, was ihnen am Herzen liegt. Es herrscht in der Gruppe absolute Vertraulichkeit.

Wer sind die Teilnehmenden?

Die Gruppe ist für alle Personen offen, die von Vergesslichkeit und Orientierungsproblemen betroffen sind oder eine Demenzdiagnose haben. Voraussetzung ist die Bereitschaft, sich mit seiner Situation mit Gleichbetroffenen auszutauschen.

Wer sorgt für den Rahmen?

Die organisatorische Koordination und Unterstützung der Gruppe wird von Fachleuten der Demenz Support Stuttgart geleistet. Die Teilnahme an den Gruppentreffen ist kostenfrei.

Wann und wo trifft sich die Selbsthilfegruppe?

Jeweils montags in der Zeit von 15:00 – 17:00 Uhr.

15. Januar 2024

19. Februar 2024

18. März 2024

15. April 2024

13. Mai 2024

10. Juni 2024

15. Juli 2024

16. September 2024

14. Oktober 2024

11. November 2024

09. Dezember 2024

Ort: **treffpunkt 50plus, Rotebühlplatz Stuttgart**,
Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart, Raum D 0.04

Verkehrsverbindung:

S 1-6 (Haltestelle Stadtmitte),

Bus: 43 (Haltestelle
Rotebühlplatz).

