

Kontakt, weitere Informationen oder Beratung

Bitte geben Sie uns
telefonisch oder per E-Mail

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 E-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 2026



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 die eigene Situation zu reden
- ▶ **Problematische Themen** 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:

12. Januar 2026

09. Februar 2026

16. März 2026

13. April 2026

11. Mai 2026

15. Juni 2026

13. Juli 2026

14. September 2026

12. Oktober 2026

09. November 2026

07. Dezember 2026

treffpunkt 50plus, Rotebühlplatz Stuttgart

Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart

Raum D 0.03

Verkehrsverbindung:

S 1–6 (Haltestelle Stadtmittel)

Bus: 43 (Haltestelle Rotebühlplatz)

