

Seminare 2025



Alzheimer Gesellschaft Thüringen e.V.
Selbsthilfe Demenz
Tel. 0361 / 60 255 744
Fax 0361 / 60 255 746
Email: info@alzheimer-thueringen.de
Internet: www.alzheimer-thueringen.de

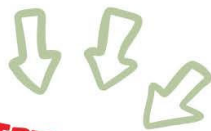
HIER TREFFEN SIE UNS AUCH:

Thüringer Gesundheits- messe 2025

Samstag - Sonntag
15.03. - 16.03.2025
10:00 - 18:00 Uhr
Messe Erfurt

TAG FÜR DEMENZ THÜRINGEN

Dienstag
23.09.2025
10:00 - 16:30 Uhr
Augustinerkloster
zu Erfurt



**JETZT TERMINE
VORMERKEN!**



Alzheimer Gesellschaft
Thüringen e. V.
Selbsthilfe Demenz

Übersicht 2025

Nr.	Titel des Seminars	Termin	Informationen auf Seite
1	Augenblicke des Wohlbefindens gestalten– Kreative Impulse im Betreuungs- und Pflegealltag	23.01.2025 09:00 Uhr – 15:00 Uhr	<i>Seite 4</i>
2	Capacitar – ermutigen, sich selbst befähigen und mit einfachen Körperübungen die eigenen Lebenskräfte stärken	18.03.2025 09:00 Uhr – 15:00 Uhr	<i>Seite 5</i>
3	Umgang und Kommunikation mit an Demenz erkrankten Menschen	28.04.2025 09:00 Uhr – 15:00 Uhr	<i>Seite 6</i>
4	Musik und Bewegung für Menschen mit Demenz	23.05.2025 09:00 Uhr – 15:00 Uhr	<i>Seite 7</i>
5	„Wer rastet der rostet“ – Ideen für anspruchsvolle Bewegungsangebote	11.06.2025 09:00 Uhr – 15:00 Uhr	<i>Seite 8</i>
6	„Gewaltfreie Kommunikation (GfK) – sinnvolle Anwendung im Pflegealltag“ – mit Bezug auf die Polyvagaltheorie (was brauchen wir Menschen, um uns sicher zu fühlen)	28.08.2025 09:00 Uhr – 15:00 Uhr	<i>Seite 9</i>
7	„Wer rastet der rostet“ – Ideen für anspruchsvolle Bewegungsangebote	26.09.2025 09:00 Uhr – 15:00 Uhr	<i>Seite 10</i>
8	Menschen mit Demenz verstehen lernen – Beziehungsaufnahme und Kontakt	11.11.2025 09:00 Uhr – 15:00 Uhr	<i>Seite 11</i>



Augenblicke des Wohlbefindens schaffen – Kreative Impulse im Betreuungs- und Pflegealltag

Es sind Augenblicke der intensiven persönlichen Zuwendung im Hier und Jetzt, die der Zeit Struktur verleihen und Freude und Lichtblicke für Menschen mit Demenz im Pflege- und Betreuungsalltag schaffen. Diesen manchmal winzigen Momenten von Gegenwart kommt, eine hohe Bedeutung zu und es lohnt immer mal wieder genauer hinzuschauen.

Die Herausforderung, vor der Betreuende und Pflegende tagtäglich stehen heißt: freundlich, aufmerksam und kreativ zu sein. Viele Möglichkeiten der Beziehungsgestaltung finden sich jenseits des gesprochenen Wortes und können mit sinnesbezogenen Impulsen unterstützt werden, um den „Zauber des guten Augenblicks“ gemeinsam wahrnehmen und erleben zu können. Wie gelingt es auch in herausfordernden Situationen in Resonanz gehen und Lebensfreude, aber auch Schmerz und Trauer zu erkennen und mit all dem respektvoll umzugehen? Wie können Kraftquellen erkannt und Sinneskanäle verbunden werden, damit die uns anvertrauten Menschen sich sicher fühlen und uns Vertrauen schenken? Diesen Fragen geht die Weiterbildung auf der Grundlage Ihrer persönlichen Erfahrungen und im kollegialen Austausch nach und entwickelt gemeinsam Ideen für Ihre Arbeit. Das heißt u.a. etwas selbst auszuprobieren und auf sich wirken zu lassen, um es anschließend mit wenig Aufwand im eigenen Umfeld umzusetzen.

Inhalte:

- ◆ Im Hier und Jetzt agieren
- ◆ Kreativität und anregende Methoden (Kommunikation auch jenseits von Worten)
- ◆ Ressourcen und Kraftquellen erkennen
- ◆ Personenzentriert arbeiten (Einbeziehung von Biografie)
- ◆ Anwendungsbeispiele
- ◆ Wahrnehmung und Reflexion des beruflichen Handelns

Zielgruppe: Angehörige, Ehrenamtliche und Fachpersonal

Referentin: **Beate Wuigk-Adam**
*Supervisorin/Coach DGSv, freiberufliche Dozentin,
Dipl.-Sozialpädagogin, Kunsttherapeutin M.A.*

Termin: **Donnerstag 23.01.2025 9.00 – 15.00 Uhr**

Ort: Schutzbund der Senioren und Vorruheständler
Thüringen e.V., Juri-Gagarin-Ring 56a, 99084 Erfurt

Kosten: 40,00 € für Mitglieder
60,00 € für Angehörige / Ehrenamtliche
120,00 € Fachpersonal



CAPACITAR* - mit einfachen Körperübungen die eigenen Lebenskräfte stärken

Das Grundanliegen von Capacitar ist es, sich von Stresssymptomen und Schmerzen zu befreien und das innere Gleichgewicht zu finden.

Mit einfachen Übungen wie Atemübungen, Körperbewegungen, Meditation, Akupressur und Fingerhaltungen lernt man seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren und im solidarischen Lernen krankheits- und stressbedingte Beschwerden zu lösen.

* CAPACITAR bedeutet sich selbst befähigen, ermutigen und die eigenen Lebenskräfte stärken. Patricia Cane hat uraltes Heilwissen aus aller Welt zusammengetragen und daraus CAPACITAR entwickelt. Seit 1988 wird CAPACITAR als internationale NGO weltweit verbreitet.

Inhalte:

Übungen zur Förderung des Wohlbefindens und zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte durch:

- ◆ Atemübungen
- ◆ Körperbewegungen
- ◆ Meditation
- ◆ Akupressur
- ◆ Fingerhaltungen

Zielgruppe: Angehörige, Ehrenamtliche und Fachpersonal

Referentin: **Annegret Rhode**

*Dipl. Pädagogin, Systemische Beraterin,
Capacitar-Trainerin*

Termin: **Dienstag 18.03.2025 9.00 – 15.00 Uhr**

Ort: Bildungsstätte „St. Martin“,
Farbengasse 2, 99084 Erfurt

Kosten: 40,00 € für Mitglieder
60,00 € für Angehörige / Ehrenamtliche
120,00 € Fachpersonal



Umgang und Kommunikation mit an Demenz erkrankten Menschen

Inhalt dieses Tagesseminars ist der Umgang mit Menschen mit Demenz. Dieses Thema wird sehr häufig von Angehörigen, aber auch Fachpersonal oder Ehrenamtlichen angesprochen.

Wie kann ich Kommunizieren?
Wie kann ich mit dem Menschen mit Demenz umgehen?
Mache ich alles falsch?
Der andere ist immer so aggressiv – was kann ich tun?
Ich habe es schon zwanzigmal gesagt – Was jetzt?

Wenn auch Ihnen diese Fragen schon einmal durch den Kopf gegangen sind, sind Sie in diesem Seminar genau richtig.

Es werden die verschiedenen Methoden und Möglichkeiten zum guten Umgang und anwendbarer Kommunikation aufgezeigt.

Ein Schwerpunkt wird auf die eigenen Fallbeispiele sowie auf das Üben gelegt, damit Sie im Alltag (egal ob zuhause oder auf der Arbeit), die hier gelernten Informationen anwenden können.

Zielgruppe: Angehörige, Ehrenamtliche und Fachpersonal

Referentin: **Elisabeth Hemker**
Dipl.-Pädagogin, Dozentin Altenpflege

Termin: **Montag 28.04.2025 9.00 – 15.00 Uhr**

Ort: Schutzbund der Senioren und Vorruheständler
Thüringen e.V., Juri-Gagarin-Ring 56a, 99084 Erfurt

Kosten: 40,00 € für Mitglieder
60,00 € für Angehörige / Ehrenamtliche
120,00 € Fachpersonal



Musik und Bewegung für Menschen mit Demenz

Wenn im Alter die Kraft der Sinne und kognitive Fähigkeiten nachlassen, helfen Musik und Bewegung, die Verbindung von Mensch zu Mensch aufrecht zu erhalten. Rückzug und Vereinsamung werden überwunden, neue Lebensfreude erwacht. Kleine Wunder sind möglich.

Das Seminar zeigt viele praktische Möglichkeiten musischer Arbeit mit alten und demenziell veränderten Menschen.

Alte Menschen tragen in sich den großen Schatz von Erlebnissen und Erfahrungen eines langen Lebens, können diesen aber oft nicht mehr mit klarem Verstand überschauen und zum Ausdruck bringen. Nachlassende körperliche Fähigkeiten und Desorientierung führen zu Ängsten, Depressionen und Isolation für die Betroffenen. Umgang und Pflege gestalten sich für professionelle Betreuer*innen und Familienmitglieder oft sehr schwierig und leidvoll.

Die Beschäftigung mit Musik in ganz verschiedenen Formen kann hier eine gute Hilfe sein. Sie ermöglicht bewusstes sorgfältiges Umgehen mit dem Schatz der Erinnerungen und zugleich Besinnung auf die Möglichkeiten in der Gegenwart.

Inhalte:

- ◆ Wege zum besseren Verständnis der Gefühlslage und der Bedürfnisse alter, verwirrter Menschen
- ◆ Möglichkeiten und Methoden für einfühlsame Kommunikation und menschliche Nähe
- ◆ Stressabbau und Entspannung für Gepflegte und Pflegende gleichermaßen
- ◆ Mobilisierung von Fähigkeiten, Stärkung des Selbstwertgefühls und der Lebensfreude
- ◆ Möglichkeiten zur Bewältigung von Konflikten aus der Gegenwart und der Vergangenheit
- ◆ Erleichterung des Pflege- und Betreuungsalldages
- ◆ gemeinsames Singen und Musizieren
- ◆ situationsgerechte Tänze und Bewegung entsprechend der jeweiligen Möglichkeiten und Erfordernisse
- ◆ Hören von Musik und Entspannungstechniken

Zielgruppe: Angehörige, Ehrenamtliche und Fachpersonal

Referent: **Frank Truckenbrodt**
Musiktherapeut, freiberuflicher Dozent, Coach, Supervisor

Termin: **Freitag** **23.05.2025** **9.00 – 15.00 Uhr**

Ort: Schutzbund der Senioren und Vorruehst ndler
Thüringen e.V., Juri-Gagarin-Ring 56a, 99084 Erfurt

Kosten: 40,00 € für Mitglieder
60,00 € für Angehörige / Ehrenamtliche
120,00 € Fachpersonal



„Wer rastet der rostet“ – Ideen für anspruchsvolle Bewegungsangebote

Regelmäßige Bewegung ist gerade für ältere Menschen wichtig. Zahlreiche Studien zeigen, dass so Mobilität und Selbständigkeit in Bezug auf alltägliche Verrichtungen, wie Waschen und Anziehen, erhalten bleiben. Gemeinschaftliches Spiel und Sport fördern außerdem soziale Kontakte. Sie bringen darüber hinaus Leben in den Tagesablauf.

Dieses Seminar gibt neue Ideen für anspruchsvolle Bewegungsangebote, die Freude machen. Denn regelmäßige körperliche Bewegung und geistige Anregungen halten den Körper und Geist auch bis ins hohe Alter fit.

Inhalte:

- ◆ Grundkenntnisse
- ◆ Ziele
- ◆ Möglichkeiten und Grenzen
- ◆ Gymnastik im Stuhlkreis
- ◆ Bewegungs- und Mitmachgeschichten
- ◆ Sitztanz ganz einfach
- ◆ Yoga im Sitzen

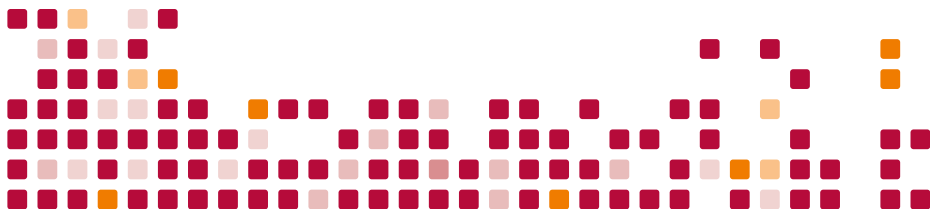
Zielgruppe: Angehörige, Ehrenamtliche und Fachpersonal

Referentin: **Sandrina Schulz**
Freiberufliche Ergotherapeutin

Termin: **Mittwoch 11.06.2025 9.00 – 15.00 Uhr**

Ort: Bildungsstätte „St. Martin“
Farbengasse 2, 99084 Erfurt

Kosten: 40,00 € für Mitglieder
60,00 € für Angehörige / Ehrenamtliche
120,00 € Fachpersonal



„Gewaltfreie Kommunikation (GfK) – sinnvolle Anwendung im Pflegealltag“ – mit Bezug auf die Polyvagaltheorie (Was brauchen wir Menschen um uns sicher zu fühlen?)

Immer wieder gibt es herausfordernde Situationen im Pflegealltag, sei es mit den zu pflegenden Menschen, den Angehörigen oder mit Kolleg*innen. Mit Hilfe dieser Kommunikationstechnik gibt es Möglichkeiten auf Augenhöhe zu kommunizieren. In diesem Seminar werden wir anhand vieler Beispiele andere Verhaltens- und Sprechweisen erlernen, damit Sie gleich am nächsten Tag, oder schon am Abend zu Hause, mehr wohlwollende Kommunikation erleben/ anwenden können.

Zielgruppe: Fachpersonal von vollstationären, teilstationären und ambulanten Pflegeeinrichtungen sowie Palliativteams und Tagespflegen

Referentin: **Elisabeth Hemker**
Dipl.-Pädagogin, Dozentin Altenpflege

Termin: **Donnerstag 28.08.2025 9.00 – 15.00 Uhr**

Ort: Schutzbund der Senioren und Vorruheständler
Thüringen e.V., Juri-Gagarin-Ring 56a, 99084 Erfurt

Kosten: 40,00 € für Mitglieder
60,00 € für Angehörige / Ehrenamtliche
120,00 € Fachpersonal



„Wer rastet der rostet“ – Ideen für anspruchsvolle Bewegungsangebote

Regelmäßige Bewegung ist gerade für ältere Menschen wichtig. Zahlreiche Studien zeigen, dass so Mobilität und Selbständigkeit in Bezug auf alltägliche Verrichtungen, wie Waschen und Anziehen, erhalten bleiben. Gemeinschaftliches Spiel und Sport fördern außerdem soziale Kontakte. Sie bringen darüber hinaus Leben in den Tagesablauf.

Dieses Seminar gibt neue Ideen für anspruchsvolle Bewegungsangebote, die Freude machen. Denn regelmäßige körperliche Bewegung und geistige Anregungen halten den Körper und Geist auch bis ins hohe Alter fit.

Inhalte:

- ◆ Grundkenntnisse
- ◆ Ziele
- ◆ Möglichkeiten und Grenzen
- ◆ Gymnastik im Stuhlkreis
- ◆ Bewegungs- und Mitmachgeschichten
- ◆ Sitztanz ganz einfach
- ◆ Yoga im Sitzen

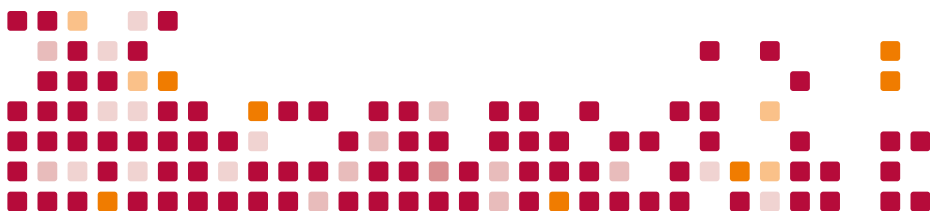
Zielgruppe: Angehörige, Ehrenamtliche und Fachpersonal

Referentin: **Sandrina Schulz**
Freiberufliche Ergotherapeutin

Termin: **Freitag** **26.09.2025** **9.00 – 15.00 Uhr**

Ort: Bildungsstätte „St. Martin“
Farbengasse 2, 99084 Erfurt

Kosten: 40,00 € für Mitglieder
60,00 € für Angehörige / Ehrenamtliche
120,00 € Fachpersonal



Menschen mit Demenz verstehen lernen

Es werden Möglichkeiten der Beziehungsaufnahme und -gestaltung ganz praktisch in den Blick genommen, die helfen, die „Welt“ eines Menschen mit Demenz zu verstehen. Wie kann ich auch bei fortschreitender Erkrankung im Kontakt bleiben und welche kommunikativen Möglichkeiten habe ich jenseits des gesprochenen Wortes? Anhand der Erlebnisse und Erfahrungen der Teilnehmenden suchen wir nach hilfreichen Handlungsstrategien, die es beiden Seiten ermöglichen, miteinander gut in Kontakt zu sein.

Inhalte:

- ◆ Kennzeichen von Demenz
- ◆ Chancen und Grenzen von Sprache erkennen
- ◆ Kommunikation jenseits von Worten
- ◆ Praktische Ideen in konkreten Alltagssituationen
- ◆ sinnesorientierte Angebote und Aktivitäten

Zielgruppe: Angehörige, Ehrenamtliche und Fachpersonal

Referentin: **Beate Wuigk-Adam**

*Supervisorin/Coach DGSv, freiberufliche Dozentin,
Dipl.-Sozialpädagogin, Kunsttherapeutin M.A.*

Termin: **Dienstag 11.11.2025 9.00 – 15.00 Uhr**

Ort: Schutzbund der Senioren und Vorruheständler
Thüringen e.V., Juri-Gagarin-Ring 56a, 99084 Erfurt

Kosten: 40,00 € für Mitglieder
60,00 € für Angehörige / Ehrenamtliche
120,00 € Fachpersonal



Angehörigenschulungen „Hilfe beim Helfen“ Schulungsreihe für Angehörige von Menschen mit Demenz

(Schulungskurs nach § 45 SGB IX)

Die Mehrzahl der Demenzkranken wird durch ihre Familie versorgt. Die Erkrankung stellt hohe Anforderungen an pflegende Angehörige. Sie sind häufig psychisch und physisch sehr belastet. Information und Austausch mit Expert*innen, aber auch mit anderen Betroffenen, vermindern die Pflegebelastung und verbessern häufig die Lebensqualität der pflegenden Angehörigen und der an Demenz erkrankten Personen.

Die Schulung besteht aus sieben aufeinander abgestimmten Modulen (jeweils 2 Stunden) und wird mit einer festen Gruppe durchgeführt.

Es werden Themen vermittelt, die pflegenden Angehörigen helfen, die Erkrankten besser zu verstehen. Dabei wird besonders Wert auf praktische Umsetzungsmöglichkeiten gelegt.

Übersicht über die Module:

- 1. Wissenswertes über Demenzerkrankungen**
- 2. Demenz verstehen**
- 3. Informationen zu Recht**
- 4. Den Alltag leben**
- 5. Informationen zur Pflegeversicherung**
- 6. Herausfordernde Situationen und Pflege**
- 7. Entlastung für Angehörige**

Die Schulungsreihe wird von der Alzheimer Gesellschaft Thüringen e. V. Selbsthilfe Demenz organisiert.

Damit Angehörige auch nach der Arbeit teilnehmen können, finden die Termine meistens wochentags von ca. 16.00 – 18.00 Uhr statt. Sollten Sie zu diesem Zeitpunkt keine Betreuung für Ihren an Demenz erkrankten Angehörigen finden, können Sie diesen gern mitbringen.

Die Teilnahme an der Schulung für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz wird durch Kooperationen mit der BARMER GEK, AOK Plus sowie der KKH Allianz nach § 45 SGB XI als Pflegekurs kostenfrei ermöglicht.

Versicherte anderer Krankenkassen können ebenfalls kostenfrei teilnehmen.

Dieser Kurs ist ausschließlich für Angehörige.

Bei Interesse an der 7-wöchigen Angehörigenschulung „Hilfe beim Helfen“ wenden Sie sich bitte direkt an uns.

Anmeldung

Ich/Wir melde/n mich/uns verbindlich zu folgendem Seminar an:

Bitte verwenden Sie pro Seminar ein Formular, geben Sie die korrekte Rechnungsanschrift an und teilen Sie uns mit, wohin die Anmeldebestätigung gesendet werden soll.

Vielen Dank!

Seminar	Veranstaltungsdatum	Name, Vorname	Angehörige	Ehrenamt	Fachpersonal	Mitglied
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Rechnungsanschrift

Name/ Einrichtung:

Rechnungsanschrift:

.....

E-Mail:

Telefon: Fax:

Bitte senden Sie die Anmeldung per Post, Fax oder E-Mail an:

Alzheimer Gesellschaft Thüringen e.V.
Fachstelle Demenz

Pfeiffersgasse 13, 99084 Erfurt

Fax 0361 / 60 255 746

E-Mail: info@alzheimer-thueringen.de

Allgemeine Geschäftsbedingungen/ Teilnahmebedingungen

1. **Anmeldung:**

Bitte melden Sie sich schriftlich (E-Mail, Fax oder Post) bei der Alzheimer Gesellschaft Thüringen e.V. an. Die Anmeldung ist verbindlich. Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen an. Abweichungen sowie mündliche Zusagen und Nebenabsprachen bedürfen der schriftlichen Bestätigung durch die Alzheimer Gesellschaft Thüringen e.V.

2. **Anmeldedaten:**

Die Bearbeitung der Anmeldedaten erfolgt gemäß § 20 des Bundesdatenschutzgesetzes. Der/die Teilnehmer*innen erklären ihr Einverständnis, dass ihre Daten im Rahmen der Veranstaltung für z.B. Namensschilder, Teilnahmelisten und -bescheinigungen erhoben, gespeichert und verarbeitet werden dürfen. Ebenso erklären sich die Teilnehmenden einverstanden, dass ihre Daten für Veranstaltungseinladungen und Informationen für E-Mail-Verteiler erhoben und in unseren Email-Verteilern gespeichert und verarbeitet werden dürfen.

3. **Rücktritt und Kündigung:**

Bis drei Wochen vor der Veranstaltung ist eine Stornierung ohne Erhebung einer Bearbeitungsgebühr möglich. Bei

Abmeldung/Rücktritt von der Veranstaltung innerhalb von drei Wochen vor Beginn der Veranstaltung wird die volle Gebühr fällig. Bei Stellung einer Ersatzperson gehen die Rechte und Pflichten auf die Ersatzperson über.

4. **Absage von Veranstaltungen:**

Die Veranstalterin behält sich vor, Veranstaltungen räumlich und/oder zeitlich zu verlegen bzw. abzusagen. In Ausnahmefällen kann auch ein Wechsel der Dozentin/des Dozenten möglich sein. Sollte eine Veranstaltung nicht stattfinden bzw. diese räumlich und/oder zeitlich verlegt werden und sollten Sie dann nicht teilnehmen können, erhalten Sie bereits gezahlte Beträge zurück. Weitergehende Ansprüche bestehen nicht.

5. **Teilnahmebeitrag:**

Die im Programm angegebenen Preise umfassen den Teilnahmebeitrag und Pausengetränke.

6. **Haftung:**

Die Haftung für Schäden ist ausgeschlossen, es sei denn, dass der Schaden auf einem vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verhalten seitens der Veranstalterin oder deren beauftragten Person beruht.





Ihre Spenden helfen. Danke!

Bank für Sozialwirtschaft Leipzig

IBAN: DE29 3702 0500 0003 5339 02

BIC: BFSWDE33LPZ



www.alzheimer-thueringen.de

