



# ÜBER DEN BERG KOMMEN

---

Austausch und Information bei  
dementieller Beeinträchtigung  
in jüngeren Jahren



Das Angebot unterstützt Menschen,  
die am Beginn einer demenziellen  
Erkrankung stehen oder in jüngeren  
Jahren mit einer Demenzdiagnose  
konfrontiert sind durch:

---

Wissen

---

Information

---

Austausch

---

Gruppenaktivitäten

---



Der Austausch über die Einschränkungen und die Entwicklung von Strategien im Umgang damit, sowie fachliche Beratung durch ExpertInnen sollen Mut machen, stärken und ein selbstbestimmtes Leben mit Demenz ermöglichen.

Die UnterstützerInnen von Alzheimer Austria organisieren die Treffen und sorgen für eine geschützte Atmosphäre – es herrscht absolute Vertraulichkeit.

Voraussetzung zur Teilnahme sind Freiwilligkeit und die Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit der Erkrankung.

---

**DIE TREFFEN FINDEN 2x IM MONAT STATT. TERMINE FINDEN SIE AUF DER RÜCKSEITE.**

---

## UNTERSTÜTZTE GRUPPENAKTIVITÄTEN

Ideen für weitere Themen und Aktivitäten aus der Gruppe sind willkommen!

- Stadt- und Grätzelführungen in Wien (Bibliotheken, Bahnhöfe, Museen ...)
- Bewegungsangebote wie begleitete Spaziergänge oder Nordic Walking
- Filmnachmittage
- Spiele zur Aktivierung des Gehirns

---

## UNTERSTÜTZTE GRUPPENTREFFEN

Zu folgenden Themen gibt es Kurzvorträge in einfacher Sprache und die Möglichkeit, Fragen zu stellen:

- Erkrankung, Diagnose und Medikation durch ein Facharztgespräch
- Unterstützende Maßnahmen wie Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie, Psychotherapie
- Kognitives Training – Möglichkeiten eines ganzheitlichen Gedächtnistrainings
- Ernährung und Bewegung
- Musik- und Kunsttherapie
- Technische Assistenz durch Smartphone, GPS und Notfall-Uhren, Apps, Tablets etc.
- Selbstwertstärkung und Kommunikation: Wie kann ich über meine Einschränkung sprechen?
- Gesundheits- und Sozialsystem: Unterstützungsleistungen bei Demenz
- UN-Behindertenrechtskonvention und Demenz, Schutz vor Diskriminierung
- Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, etc.

---

## ORT

Medizinisches Selbsthilfezentrum  
der Stadt Wien, Clubraum (1. Stock)  
Obere Augartenstraße 26–28  
1020 Wien

---

## TERMINE 2020

**10. September**  
**24. September**  
**08. Oktober**  
**29. Oktober**  
**12. November**  
**26. November**  
**03. Dezember**  
**17. Dezember**

**jeweils von 15–17 Uhr**  
**7 € Teilnahmebeitrag**

Sie werden auf Wunsch an die Termine  
erinnert – durch Anruf, SMS oder Mail  
am Tag davor

---

## ANMELDUNG

**Johanna Püringer**  
**Tel: 0676 6362973**  
johanna.pueringer@gmail.com

 **ÜBER DEN  
BERG KOMMEN**

 **Charity Ball an der  
Diplomatischen  
Akademie Wien**

 **alzheimer  
austria**  
Unterstützung für  
Angehörige und Betroffene

[www.alzheimer-selbsthilfe.at](http://www.alzheimer-selbsthilfe.at)