

ALZHEIMER ST.GALLEN APPENZELL

Erstellung von Printmedien, Flyer, Plakate, Jahresbericht, Kinowerbung und Spot im Bus



Die Infostelle Demenz geht ins dritte Jahr.

Durch die enge und gute Zusammenarbeit von Alzheimer St. Gallen/beider Appenzell und den Pro Senectute Organisationen der Kantone SO, AR und AI konnten Informationskafeln an 10 regionalen Standorten realisiert werden. Pro Senectute betreibt diese Infostellen, die alle während den üblichen Bürozeiten erreichbar sind. Die ausgewiesenen Fachpersonen vermitteln weiterführende Informationen. Sie verfügen über gute Kontakte zu spezialisierten Fachstellen und weiteren Dienstleistern in der näheren Umgebung.

Fokuspreis 2018

Wie jedes Jahr verlieh Alzheimer St. Gallen/beider Appenzell auch im Jahr 2018 wieder den Fokuspreis. Dieses Jahr entschied sich der Vorstand, diesen Anerkennungspreis an die zwei unterstützenden Selbsthilfegruppen für Betroffene zu vergeben, welche der Verein in enger Zusammenarbeit mit Alzheimer St. Gallen/beider Appenzell und Alzheimer Schweiz begleitet. Am 13. September 2018 fand die Übergabe im Hofkeller St. Gallen im Rahmen einer Veranstaltung des städtischen Netzwerks Demenz statt. Der Abend stand unter dem Motto «Demenz – Leben jetzt!» und rückte die betroffenen Menschen in den Mittelpunkt. Neben der sympathischen Moderation von Frau Anja Felber, der Begrüssung durch Stadträtin Sonja Lüthi und dem einfühlsamen Referat von Frau Anja Schenker beeindruckten vor allem die Statements von drei Betroffenen, welche vom Alltag mit Demenz

berichten und ihre Perspektiven aufzeigen. Dieser Mut, aus dem Schatten der Demenzerkrankung zu treten, sich zu zeigen und öffentlich über die eigene Situation zu sprechen, wurde mit dem diesjährigen Fokuspreis gewürdigt.

Café TrotzDem

Seit 2016 sind in unserem Sektorgebiet drei Cafés TrotzDem aufgebaut und in Betrieb genommen: in der Stadt St. Gallen, in Wetzikon und in Albstätten. Im Jahr 2018 bildete sich im Süden des Kantons St. Gallen eine engagierte Arbeitsgruppe, welche im 2019 das Café TrotzDem Sarganserland in Vitzers eröffnen wird.

Das Café TrotzDem ist ein niederschwelliger Treffpunkt für Menschen mit Demenz, ihre Angehörigen und weitere Interessierte. Man trifft sich in einer lockeren, geselligen Atmosphäre in einem öffentlichen Restaurant, vernetzt sich, tauscht sich aus und geniesst dazu einen feinen Kaffee und ein Stück Kuchen. Zusätzlich kann man sich über ausgewählte

Musik drückt Emotionen aus, weckt Erinnerungen, beeinflusst das Gedächtnis positiv, fördert Kontakte, Kommunikation, gibt Struktur, hilft und regt zu körperlicher Bewegung an.

Durch all diese schönen Eigenschaften hat Musik einen immensen Wert bei demenzkranken Menschen.

Musik scheint im Gedächtnis einen besonderen Platz zu haben. Tatsächlich haben zahlreiche wissenschaftliche Studien aufgezeigt, dass Musik das Gehirn in ausgezeichneter Weise fordert und fördert.

Was ist Musiktherapie?

Musiktherapie ist eine besondere Form der Psychotherapie, bei der die Lebensqualität durch den gezielten Einsatz von Musik verbessert wird. Dazu zählen gemeinsames Singen, Musikhören, Tanzen oder das Musizieren auf einfach zu spielenden Instrumenten. Gerade Lieder und Songs, welche mit Erinnerungen verknüpft sind, haben in der Musiktherapie eine grosse Bedeutung und können den Erkrankten emotional stabilisieren. Erwachsenenmassen fördert Musiktherapie das Wohlbefinden und das Selbstwertgefühl. Ebenso können sich Spannungszustände lösen und die Aufmerksamkeit sowie das Gedächtnis positiv anregen.

Für wen ist die Musiktherapie geeignet?

- Für Menschen, die gerne Musik hören; von Klassik über Jazz bis hin zu Pop, Schlager und Volksmusik.
- Für Menschen, die in der Vergangenheit eine Affinität zu Gesang und Tanz hatten.
- Für Menschen, deren Stimmung durch Musik positiv beeinflusst wird und die in der Musik Trost, Freude und Stärkung finden.

In welchem Rahmen findet die Musiktherapie statt?

Die Musiktherapie wird in kleinen, persönlichen Gruppen angeboten (bis max. 4 Personen). So werden regelmässige soziale Kontakte mit Menschen ermöglicht, die ebenfalls von Gedächtnisstörungen betroffen sind.

Kosten

Preis pro Stunde: CHF 25.–
Mitglieder: CHF 30.–
Nicht-Mitglieder: CHF 30.–

Teilnahme mit einer Zusatzversicherung können je nach Deckung die Therapie über die Krankenkasse abrechnen.

Auf Anfrage können auch Einzeltherapien gebucht werden.

Ort, Datum und Anmeldung

Lämmlistrassenstrasse 16, 9000 St. Gallen
Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen im 3. Stock / Lift vorhanden.
Erreichbar mit Bus 1, 2, 7, 8 Haltestelle Theater; Parkplätze sind ebenfalls verfügbar.

Immer am Dienstag
Gruppe 1: 11.30 – 14.30 Uhr
Gruppe 2: 15.00 – 18.00 Uhr
Anmeldung erforderlich!

Anmeldung per Tel. 071 223 10 46 oder E-Mail an: geschaeftstelle-sg-appenzell.ch

Das Café TrotzDem ist ein Ort, an dem sich Menschen mit Demenz, ihren Angehörigen und weitere Interessierte treffen und gemeinsam einen geselligen Nachmittag in entspannter Atmosphäre verbringen können.

Café TrotzDem Sarganserland 2019

Es besteht die Möglichkeit, sich über ausgewählte Themen zu informieren, zu singen, zu spielen und sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und in Kontakt zu kommen.

/ Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Das Café TrotzDem ist kostenlos und offen für alle Interessierten. Konsumationen auf eigene Kosten.

Eröffnung 16. April 2019	Ort Restaurant Klarfang Ahlstrasse 8 7324 Vitzers
Daten 21. Mai, 18. Juni, 16. Juli, 20. August, 17. September, 15. Oktober, 19. November, 17. Dezember	Zeit Jeden dritten Dienstag im Monat von 14.00 – 16.30 Uhr

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.
/ Alzheimer St. Gallen, beider Appenzell
Geschäftsstelle: Tel. 071 223 10 46
geschaeftstelle-sg-appenzell.ch - alzsga.ch

Café TrotzDem

Treffpunkt für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen im Sarganserland

Das Café TrotzDem ist ein Ort, an dem sich Menschen mit Demenz, ihren Angehörigen und weitere Interessierte treffen und gemeinsam einen geselligen Nachmittag in entspannter Atmosphäre verbringen können.

Es besteht die Möglichkeit, sich über ausgewählte Themen zu informieren, zu singen, zu spielen und sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und in Kontakt zu kommen.

/ Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Das Café TrotzDem ist kostenlos und offen für alle Interessierten. Konsumationen auf eigene Kosten. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

/ Alzheimer St. Gallen, beider Appenzell Geschäftsstelle
Tel. 071 223 10 46 - geschaeftstelle-sg-appenzell.ch - alzsga.ch

