

# KONZEPT

## «FreiRAUM»

### Begleitete Freizeitaktivitäten für Menschen mit Demenz und freie Zeit für Angehörige

#### Ausgangslage

Das Thema Alltagsgestaltung ist für Angehörige von Menschen mit Demenz immer wieder aktuell und Fragen «Wie beschäftige ich sie?», «was könnte er noch allein tun, damit ich Anderes erledigen kann», «Was kann ich dem Betroffenen noch zumuten?» werden unseren Beraterinnen immer öfter gestellt. Wenn Fähigkeiten und damit die Selbstständigkeit einer Person aufgrund einer Demenzerkrankung Schritt für Schritt verloren gehen, dann sind alle Beteiligten mit einer zusätzlichen Belastung zur ohnehin schon emotional beschwerten Situation konfrontiert.

Als Pilotprojekt und im Rahmen des 20-Jahr Jubiläum hat Alzheimer Graubünden im 2019 sechs kreative Nachmittage für Menschen mit Demenz durchgeführt. Dieses Angebot ist bei den Teilnehmenden sehr gut angekommen, für die Angehörigen war die kurze Dauer von 1 ½ Stunden eher stressig, da sie in der Zeit kaum was für sich machen konnten. Alzheimer Graubünden möchte weiterhin Freizeitangebote für Menschen mit Demenz durchführen. Das gemeinsame Erleben, kreativ oder auch bewegungstechnisch tätig zu sein, verbindet und führt zu einer Verbesserung der Lebensqualität von Menschen mit Demenz.

Damit die pflegenden Angehörigen ebenfalls von diesen Nachmittagen profitieren können, sollte der Zeitraum der Betreuung ausgeweitet werden.

#### Ziel

Alzheimer Graubünden möchte den Familien, die von einer Demenz betroffen sind, in ihrem Alltag weiterhin die Möglichkeit der Alltagsgestaltung und damit mehr Lebensqualität bieten. Mit begleiteten Freizeitaktivitäten für die Demenzbetroffenen können beide Seiten aufatmen. Die Menschen mit Demenz erleben sinn- und freudvolle Aktivitäten in Gemeinschaft mit Fach- und sensibilisierten Begleitpersonen. Gleichzeitig haben die Angehörigen einen halben Tag «Freiraum» für sich. Das Angebot sollte leicht zugänglich sein und auch spontan in Anspruch genommen werden. Ziel wäre es aber auch, dass die pflegenden Angehörigen durch die Regelmässigkeit des Angebotes eigene Freizeit planen können. Der «Freiraum» versteht sich als Ergänzung zu Angeboten wie z.B. Tageskliniken und Tagesstätten in Altersheimen und sollte flexibler in der Nutzung sein.

## **Rahmenbedingungen**

### **Zeitlich**

- Jede 2. Woche an einem fixen Nachmittag (evtl. Mittwoch)
- Beginn ab Frühjahr 2020
- Jeweils von 14.00 h – 18.00 h
- Anmeldung erwünscht – auch kurzfristig möglich

### **Räumlich**

- Geeignete Räumlichkeiten suchen, wie z.B. Kirchgemeindehaus, Rigahaus, Benerpark etc.
- Schön wäre ein Garten, Umgebung
- Möglichkeit zur Entspannung (Liegesessel, evtl. Bett)

### **Personalaufwand**

- 1 Verantwortliche für den Nachmittag (Brigitte / Clara)
- 1 Kursleiterin (Fachperson Musik, Kunst, Bewegung etc.)
- Mind. 2 freiwillige Begleitpersonen/Freiwillige/ Pro Senectute etc. von ALZ GR geschult

### **Koordination/Organisation**

- Suchen geeigneter Raum/Räume
- Recherche und Reservation passende Kursleitende
- Sensibilisierung / Schulung Begleitpersonen wo nötig
- Verantwortung: ??
- Material für «Kurse» wird durch die Kursleiter oder Begleitperson organisiert

### **Anmeldung**

- Erwünscht – kann auch kurzfristig, niederschwellig geschehen
- Koordiniert durch Geschäftsstelle Chur via Tel. oder Email
- Anmeldeliste wird von GS an Kursleiter / Begleitpersonen abgegeben

### **Kommunikation**

- Botschaft: FREIRAUM – Personen mit Demenz erleben sinn- und freudvolle Freizeit-Aktivitäten in Gemeinschaft mit Fach- und Begleitpersonen. Gleichzeitig haben die Angehörigen einen halben Tag Entlastung
- Website ALZ GR
- Flyer gestalten und bei allen Veranstaltungen auslegen
- Inserat
- In Beratungen abgeben
- Gezielt potenziell Interessierte informieren / einladen

## **Finanzen**

- Verantwortliche ALZ GR auf Arbeitszeit (4 Std.)
- Kursleitung ca. CHF 50.00- CHF 200.00 je nach Angebot
- 2 Freiwillige (Pro Senectute CHF 12 Std/& CHF 6 Wegpauschale) eigene suchen
- Teilnahme der Gäste CHF 20.00 pro Nachmittag
- Konsumation / Eintritte etc. ist alles inbegriffen
- Materialkosten (Malen, Spiele etc.) von ALZ GR
- Evtl. Fahrkosten bei Wanderungen auch auf Kosten ALZ GR
- Verantwortung: Anita Laperre-Rauch

## **Mögliche Aktivitäten**

- Musik (Singen, Instrumental (Otto, Peter ?)
- Bewegung (Tanzen, Qi Gong, Yoga etc.)
- Spielen (Gesellschaftsspiele, Tschütterli etc., Pétanque, Minigolf etc. im Sommer)
- Kunst/Handwerk (Werken, Skulpturen, Malen, Handarbeit, Basteln)
- Ausflüge (Wanderungen, aufgeweckte Kunstgeschichten Museum, Kegeln, Bergbahnen etc.)

## **Evaluation**

Das Jahr 2020 gilt als Pilotphase.

Die Evaluation erfolgt aufgrund der Zahlen der Teilnehmenden, Rückmeldungen von Betroffenen und Freiwilligen und Leitenden, zeitlichem und finanziellem Aufwand

Chur, 21.11.2019/AL