▶ Frühstück für Menschen mit und ohne Demenz

Datum: 24.09.2025, 10:00 - 12:00 Uhr

Ort: Pfarrheim St. Maria, Kirchplatz 16, 97753 Karlstadt

Das gemütliche Frühstück ist eine schöne Gelegenheit, in Gemeinschaft zu essen, neue Kontakte zu knüpfen und angenehme Gespräche zu führen. Ob mit oder ohne Demenz, alle sind willkommen! Für Kaffee, Tee, frische Brötchen und kleine Leckereien ist gesorgt. Die Mitarbeiterinnen der Fachstelle für pflegende Angehörige Karlstadt, Caritasverband MSP freuen sich auf Ihr Kommen und einen schönen Vormittag voller guter Gespräche und gemeinsamer Freude!

Anmeldung: fachstelle-pflegende@caritas-msp.de oder Tel. 09352 843 118

▶ Aktiv mit und ohne Demenz

Datum: 29.09. - 24.11.2025 jeweils montags, 10:45 - 11:45 Uhr

Ort: VHS Karlstadt, Rückgebäude, G4, Langgasse 17, 97753 Karlstadt

Referentin: Lena Sebold, Sozialpädagogin B.A. (FH), Caritasverband MSP

Dieses wöchentliche Aktivangebot richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die sowohl körperlich, als auch geistig in Bewegung bleiben möchten. Einfache, aber effektive Übungen für Kraft, Ausdauer, Balance und Koordination werden mit Übungen für das Gedächtnis kombiniert und tragen dazu bei, Alltagskompetenzen zu erhalten und Stürze zu vermeiden. Eingeladen ist jeder, der Freude am gemeinsamen Bewegen hat. Es sind alle Fitnesslevels und auch Menschen mit Demenz (in Begleitung eines Angehörigen) und Bewegungseinschränkungen willkommen.

Anmeldung: info@vhs-karlstadt.de oder Tel. 09353 7902 2800

Vom 19. September bis 5. Oktober wird die Ausstellung des Vereins desideria care e.V. am Lohrer Kirchplatz öffentlich gezeigt.

Zu sehen sind 24 berührende Schwarzweiß- und Farbfotografien mit begleitenden Texten, die eindrucksvolle Einblicke in das Leben von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen geben. Über QR-Codes können die Geschichten hinter den Bildern zusätzlich als Hörbeiträge erlebt werden.

Mit dieser Ausstellung soll Demenz sichtbar gemacht, Vorurteile abgebaut und ein neuer Blick auf die Lebenswelt der Betroffenen und ihrer Familien ermöglicht werden.

Herzlich eingeladen sind alle, die sich auf diese besondere Reise einlassen und mehr über Demenz erfahren wollen.

▶ Offene Führung über die OpenAir Fotokunstausstellung

Im Rahmen einer offenen Führung erwarten Sie zwei besondere Termine - jeweils mit einem kurzen Impulsreferat zum Einstieg. Im Anschluss begehen Sie gemeinsam mit Frau Michaela Monno-Linde, Pflegeberaterin, Caritas Sozialstation St. Rochus e.V. Lohr die Ausstellung und erhalten spannende Hintergrundinformationen zu den gezeigten Werken.

Datum: 26. September 2025 | 10:00 Uhr

Impuls: Perspektivenwechsel als Chance

Ein Perspektivwechsel eröffnet neue Sichtweisen und Handlungsspielräume - für mehr Verständnis und Offenheit im Alltag.

Datum: 02. Oktober 2025 | 14:00 Uhr

Impuls: Die Würde im Blick behalten

Ein Plädoyer dafür, Menschen in allen Lebenslagen mit Achtung und Respekt zu begegnen - auch in schwierigen Momenten.

Ort: Kirchplatz Lohr

Dauer: ca. 60 Minuten

Anmeldung: ohne Anmeldung, offen für alle

Openair Fotokunstausstellung der prämierten Bilder vom bundesweiten Wettbewerb „Desideria Preis für Fotografie“

Demenz neu sehen

19. September bis 5. Oktober 2025

Kirchplatz in Lohr am Main

Idee und Konzept von

Realisierung der Ausstellung mit Unterstützung von

Demenz braucht Aufmerksamkeit - wir geben Ihr Raum 6. bayerische Demenzwoche im Landkreis Main-Spessart: 19. - 28. September 2025

Zum sechsten Mal wird die Bayerische Demenzwoche in diesem Jahr angeboten. Eine Woche, um diesem Thema und den Betroffenen eine Stimme zu geben. Um ihnen Halt und Unterstützung anzubieten. Denn längst kann man aufgrund der rund 1,8 Millionen Menschen mit Demenz in Deutschland von einer Volkskrankheit sprechen.

Auch im Landkreis Main-Spessart rücken wir das Thema Demenz vom 19. bis 28. September in den Fokus. Für mehr Teilhabe, Lebensfreude und Unterstützung haben viele Akteure aus dem Landkreis ein vielfältiges Programm für Betroffene und Interessierte zusammengestellt.

Seien Sie dabei! Für mehr Teilhabe, Lebensfreude und Miteinander.

Haben Sie Fragen zu Demenz, Gedächtnisproblemen und Unterstützungsangeboten?

Dann wenden Sie sich gerne an das Netzwerk Demenz und Pflege Main-Spessart

www.main-spessart.de/netzwerk-demenz-pflege | Telefon: 09353 793-1629

Unser kostenloser Newsletter hält Sie das ganze Jahr über auf dem Laufenden - mit Infos, Veranstaltungen und Tipps rund um das Thema Demenz im Landkreis.

⇨ **Jetzt abonnieren - QR-Code scannen!**

Das bayernweite Programm zur Demenzwoche gibt es unter www.demenzwoche.bayern.de.

Dort finden Sie umfassende Informationen über Ziele und Highlights der Bayerischen Demenzwoche, die bayerische Demenzstrategie, sowie über das Leben mit Demenz.

Gemeinsam mehr bewegen -

für ein demenzfreundliches Bayern!

Landratsamt Main-Spessart | Marktplatz 8 | 97753 Karlstadt www.main-spessart.de

Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention

Netzwerk Demenz und Pflege Main-Spessart

MAIN SPESSART bunterleben

BAYERISCHE DEMENZWOCHE

Festhalten, was verbindet

19. bis 28. September 2025

ProfiL80+ - Prophylaxe führt ins Leben 80+Für Mensche mit und ohne Gedächtnisbeeinträchtigungen

Datum: 22.09.2025, Gruppe 1 | 9:45 - 10:45 Uhr, Gruppe 2 | 11:00 - 12:00 Uhr

Ort: Diakonisches Seniorenzentrum Haus Lehmgruben, Gymnastikraum, Lehmgrubenerstr. 18, 97828 Marktheidenfeld

Datum: 23.09.2025, Gruppe 1 | 9:30 - 10:30 Uhr, Gruppe 2 | 10:45 - 11:45 Uhr

Ort: Wohnstift Andreas Bodenstein, Bodelschwinghstr. 2, 97753 Karlstadt

stürze treten im hohen Alter gehäuft auf. Ein Grund ist der Abbau der Muskulatur und des Gleichgewichtssinns. Die Auswirkungen eines Sturzes haben zum Teil dramatische Folgen auf das weitere Leben. Die Beratungs- und Kontaktstelle RuDiMachts! möchte helfen, Stürzen vorzubeugen. Daher bietet sie ein gezieltes Kraft - und Balancetraining an, kombiniert mit koordinativen Übungen.

Anmeldung: rudimachts@rummelsberger.net oder Tel. 09391 9864 113

Offener Mittagstisch - Lieblingsessen aus früheren Zeiten

Datum: 22.09.2025 - 26.09.2025, 12:00 - 13:00 Uhr

Ort: Caritas Seniorenzentrum St. Martin Lohr, Vorstadtstr. 70, 97816 Lohr

Lieblingsessen aus früheren Zeiten. In dieser Woche gibt es eine Auswahl von Lieblingsessen. Diese werden zuvor bei unseren Bewohnern erfragt und rausgesucht, wir sind gespannt welches Lieblingsessen das Rennen macht.

Anmeldung: kuechenbuero@caritas-msp.de oder Tel. 09352 843 370

Du, Du liegst mir am Herzen - Singstunde für Menschen mit Demenz und deren Angehörige

Datum: 22.09.2025, 15:00 - 16:00 Uhr

Ort: Otto und Anna Herold-Altersheim-Stiftung, Kapelle „St. Lukas", Rudolph-Glauber-Str. 26, 97753 Karlstadt,

Referentin: Gertraud Wackerbauer, Musiklehrerin, Sing- und Musikschule Karlstadt

Der Nachmittag bietet Menschen mit Demenz sowie deren Angehörigen die Gelegenheit, gemeinsam zuzuhören, mitzusingen und die Kraft der Musik zu erleben. Musik hat nachweislich positive Wirkungen auf Menschen mit Demenz: Sie kann Erinnerungen wecken, das Wohlbefinden steigern und soziale Kontakte fördern. Tauchen Sie gemeinsam ein in eine Welt voller Klänge und Melodien.

Anmeldung: Ohne Anmeldung

Pflege mit Herz und Verstand - Wege der Unterstützung für Angehörige und Menschen mit Demenz

Datum: 23.09.2025, 17:00 - 18:30 Uhr

Ort: Pfarrheim St. Michael, Kleine Kirchgasse 4, 97816 Lohr

Referierende: Michaela Monno-Linde, Pflegeberaterin, Caritas Sozialstation St. Rochus e.V. Lohr
Jochen Keßler, Pflegeberater, AOK Bayern

Die Pflege eines Menschen mit Demenz bringt viele Herausforderungen mit sich - emotional, organisatorisch und auch körperlich.
Dieser Vortrag gibt einen verständlichen Überblick über den Pflegealltag, Umgang mit typischen Situationen und Informationen zu Entlastung und Unterstützung. Ziel ist es, mehr Sicherheit im Umgang zu bekommen, Verständnis zu fördern und Wege aufzuzeigen, auch gut für sich selbst zu sorgen.

Anmeldung: Ohne Anmeldung

Demenz vorbeugen - geistige Gesundheit fördern - Vortrag, Demenztestmöglichkeit und Infostände

Datum: 23.09.2025, 14:00 - 17:00 Uhr | Vortrag 16:00 Uhr

Ort: In den neuen Räumen des ArniTreffs, Am Schweinemarkt 8, 97450 Arnstein

Referierende: Dr. med. Markus Schröter, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Bezirkskrankenhaus Lohr a. Main
Lena Sebold, Sozialpädagogin B.A. (FH), Caritasverband MSP

Es gibt sie - die Möglichkeiten, eine Demenzerkrankung positiv zu beeinflussen und durch Vorbeugung hinauszuzögern. Erfahren Sie mehr über die wichtigsten Risikofaktoren, sowie präventive Strategien zur Förderung Ihrer geistigen Gesundheit. Zwischen 14 und 17 Uhr haben Sie zudem die Möglichkeit, einen kostenlosen Demenz-Früherkennungstest durch digiDEM Bayern für Menschen ab 65 Jahren durchzuführen. Im Rahmen der Veranstaltung präsentieren regionale Akteure Infostände zu den Themen Demenz, Pflege und Behinderung. Seien Sie dabei und informieren Sie sich aktiv über die Möglichkeiten Ihrer Vorsorge!

Anmeldung: fachstelle-pflegende@caritas-msp.de oder Tel. 09352-843 118

Geistig fit bleiben - mit 10 Maßnahmen Demenz vorbeugen!

Datum: 23.09.2025, 17:00 - 18:30 Uhr

Ort: Diakonisches Seniorenzentrum Haus Lehmgruben, Lehmgrubenerstr. 18, 97828 Marktheidenfeld

Referierende: Friederike Bähr, Dipl.-Sozialpädagogin, Gerontologin, Gerontopsychiatrische Fachkraft
Beate Höflich, Dipl.-Sozialpädagogin, beide Beratungs- und Kontaktstelle RuDiMachts!

Es geht also, Demenz vorbeugen. Aber wie und bis zu welchem Grad kann ich das selbst beeinflussen? Welche Risikofaktoren fördern überhaupt das Entstehen einer Demenz und wie wirkt sich dies auf das Gehirn aus? Bis wann ist Vergesslichkeit noch normal und wie kann ich mein Gehirn positiv stärken? Diesen und anderen Fragen widmet sich die Veranstaltung.

Anmeldung: rudimachts@rummelsberger.net oder Tel. 09391 9864 113

Auf dem Weg zum demenzsensiblen Krankenhaus

Datum: 24.09.2025, 17:00 - 18:00 Uhr

Ort: Klinikum Main-Spessart, Geriatrisches Zentrum Gruppenraum, 1. OG Grafen-von-Rieneck-Str. 5, 97816 Lohr,

Referentin: Natalie Preiß, Chefärztin der Geriatrie, Klinikum Main-Spessart

Immer mehr Patientinnen und Patienten im Krankenhaus sind von Demenz betroffen - eine Herausforderung für das gesamte Klinikteam. Natalie Preiß, Chefärztin der Geriatrie, erläutert in ihrem Vortrag, wie ein demenzsensibler Klinikalltag gelingen kann: durch geschultes Personal, angepasste Abläufe, eine orientierungsfördernde Umgebung und mehr Zeit für Zuwendung. Sie berichtet, welche Schritte das Klinikum bereits umgesetzt hat - und welche noch folgen.

Anmeldung: Ohne Anmeldung

Aktivrunde am Mittwoch - Für Menschen mit Demenz - Ein Schnupperangebot

Datum: 24.09.2025, 10:00 - 13:00 Uhr

Ort: Diakonisches Seniorenzentrum Haus Lehmgruben, Lehmgrubenerstr. 18, 97828 Marktheidenfeld

Bewegung- Teilhabe- geistige Aktivierung. Drei wichtige Bausteine zum Erhalt und zum Fördern der körperlich- geistigen und seelischen Verfassung. Auf die einstündige Gymnastik folgt ein gemeinsamer Snack, der zum Teil von den Gästen mit vorbereitet wird. Abschließend rundet ein auf die Bedarfe der Gäste angepasstes Gehirn- und Gedächtnistraining die Veranstaltung ab. Die Gruppe wird durch eine Fachkraft geleitet.

Anmeldung: rudimachts@rummelsberger.net oder Tel. 09391 9864 113

Offener Treff mit Kaffee und Kuchen

Datum: 25.09.2025, 15:00 - 17:00 Uhr

Ort: Caritas Seniorenzentrum St. Martin, Vorstadtstr.70, 97816 Lohr

Der Offene Treff mit Kaffee, Kuchen und Gesprächen wird zusätzlich von einem Pianisten begleitet. Ab 16.00 Uhr besteht die Möglichkeit, am evangelischen Gottesdienst teilzunehmen.

Anmeldung: Ohne Anmeldung

Fit im Kopf - Gehirn- und Gedächtnistraining - Schnupperangebot für Menschen mit Gedächtnisbeeinträchtigungen

Datum: 25.09.2025, 9:30 - 11:00 Uhr

Ort: Diakonisches Seniorenzentrum Haus Lehmgruben, Lehmgrubenerstr. 18, 97828 Marktheidenfeld

Was für den Körper und seine Muskulatur gut ist, ist auch förderlich für`s Gehirn, nämlich ein regelmäßiges Training. Ziel der Veranstaltung ist es, unterschiedliche Gehirnfunktionen zu aktivieren und das vor allem im Alter anfällige Kurzzeitgedächtnis zu trainieren. Motorische Übungen unterstützen das Training, denn auch sie aktivieren den Geist und fördern u.a. die Hirndurchblutung. Dies alles mit viel Spaß und Humor. Die Gruppe wird von Fachkräften geführt.

Anmeldung: rudimachts@rummelsberger.net oder Tel. 09391 9864 113

Hör- und Sehbeeinträchtigung als Risikofaktor für Demenz

Datum: 25.09.2025, 10:00 - 12:30 Uhr

Ort: Kreuzkloster: Theresia-Scherer-Saal, Kreuzstr. 3, 97737 Gemünden

Referierende: Ramona Hümmer, Pflegeberaterin Pflegestützpunkt MSP
Experten vom Blindeninstitut Würzburg

Es erwartet Sie ein praxisnaher Vortrag zum Thema „Hör- und Sehbeeinträchtigung als Risiko für Demenz", ein Sinnesparcours zur Selbsterfahrung sowie eine kurze Vorstellung des Pflegestützpunkts Main-Spessart und der Wohnraumberatung. Die Veranstaltung sensibilisiert für die Herausforderungen, denen Menschen mit Demenz im Alltag begegnen, und macht erlebbar, wie Sinnesbeeinträchtigungen zur Entstehung einer Demenz beitragen können.

Anmeldung: pflegestuetzpunkt@lramsp.de oder Tel. 09353 793 4400

Dabei sein ist alles- Geselliger Freitagstreff für Menschen mit Demenz - Ein Schnupperangebot

Datum: 26.09.2025, 9:30 - 12:30 Uhr

Ort: Diakonisches Seniorenzentrum Haus Lehmgruben, Lehmgrubenerstr. 18, 97828 Marktheidenfeld

Plaudern, in Erinnerung schwelgen, etwas Bewegung, rätseln, singen, lachen, zwischendurch eine Kleinigkeit essen, und dies in Gemeinschaft mit anderen Gästen. Dies ist die gesellige Freitagsrunde. Spaß und gute Laune stehen im Vordergrund. Die Gruppe wird durch eine Fachkraft und Assistentinnen geführt.

Anmeldung: rudimachts@rummelsberger.net oder Tel. 09391 9864 113

Ernährung bei Demenz - Ausgewogen begleiten als Betreuende

Datum: 26.09.2025, 15:00 - 17:00 Uhr

Ort: VHS Gemünden Obertorstraße 39, 97737 Gemünden

Referentin: Iris Burger, Diätassistentin/DKL, Fachberater für Essstörungen/FZE, Ernährungsfachkraft Allergologie/DAAB

Freude am Essen, Spaß an der Bewegung und Teilhabe am sozialen Miteinander sind für Menschen mit Demenz wesentlich für Wohlbefinden und Lebensqualität. Die Versorgung ist jedoch oft eine Herausforderung für Betreuungspersonen. Die praxisnahe Veranstaltung gibt Hintergrundinformationen zum veränderten Ess- und Trinkverhalten, sensibilisiert für mögliche Risiken und beleuchtet Vorbeugemaßnahmen.
Im geschützten Rahmen erhalten Sie Raum zum Austausch. Zu dieser Veranstaltung lädt das Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Karlstadt herzlich ein.

Anmeldung: carolin.schrott@aelf-ka.bayern.de oder Tel. 09353 7908 1040