

**Wochen der
Demenz in
Helmstedt**

**vom 02.09. bis
27.09.2026**

(K)eine Frage des Alters

**Veranstaltungen rund
um ein Leben mit Demenz**

Inhalt

Power Food fürs Gehirn.....	4	Notfallsituationen erkennen und sicher handeln.....	9
Gut informiert rund um Pflege und Pflegegrad.....	4	Gymnastikstunde für Parkinsonbetroffene mit Schwerpunkt der vaskulären Demenz	10
„Hier will ich nochmal hin“.....	5	Die Hauswirtschaft im Spannungsfeld zwischen Geschlechtergerechtigkeit und Daseinsvorsorge	10
Einladung zur Schnuppereinheit Gedächtnistraining	5	Das Leben zu Hause gezielt erhalten	11
Die Enna wird vorgestellt. Digitale Medien für Demenzerkrankte.....	6	Auszeit für die Seele: Interaktive Lesung mit moderiertem Erfahrungsaustausch“	12
Demenz – wann beginnt das Sterben?.....	6	Messe und Fachvorträge für Menschen mit Demenz	12
Zeit schenken, helfen und etwas hinzuverdienen	7	Kommunikation mit an Demenz erkrankten Personen leichter führen“	13
Ein Spaziergang der verbindet	7	Gemeinsamer Austausch: Kaffee, Kraft und kleine Pause	13
Mein Angehöriger hat Demenz: Wer kann und darf für ihn medizinische Entscheidungen treffen?	8	Theaterstück: „Du bist meine Mutter“.....	14
Gehirnfrische am Nachmittag	8		
Gemeinsamer Austausch: Angehörigennachmittag der Geronto- psychiatrie im AWO-Psychiatriezentrum	9		



Finden Sie das Programm
auch Online

www.seniorenstuetzpunkt-helmstedt.de

Wochen der Demenz vom 02.09. bis 27.09.26

Mittwoch, 2. September 2026, 15.30 -17.00 Uhr
Gut informiert rund um Pflege und Pflegegrad (Vortrag)

Der Senioren- und Pflegestützpunkt des Landkreises Helmstedt informiert über Leistungen der Pflegeversicherung, die Beantragung eines Pflegegrades und weitere Unterstützungsmöglichkeiten rund um die Pflege.

Veranstaltende: Senioren -und Pflegestützpunkt mit der Samtgemeinde Heeseberg

*Die Veranstaltung ist kostenlos,
Anmeldung nicht erforderlich.
Schützenzelt „kleiner Raum“,
Schützenstraße 8, 38381 Jerxheim*

Donnerstag, 3. September 2026, 15.00- 16.30 Uhr
„Hier will ich nochmal hin“ (Lesung)

Mutti hält mir ein altes sepiabraunes Foto hin. „Das bin ich!“ Ich kenne das Foto. Ich weiß auch, was für eine Geschichte nun kommt. „Weißt du, das bin ich als junges Mädchen. Ich war immer schick! Ich habe mit meiner Freundin das Schloss Sanssouci besucht! Hier auf den Stufen“, sie zeigt auf das kleine Bild, „haben wir uns gegenseitig fotografiert.“ Sie dreht sich um und geht mit den leicht schlurfenden Schritten zur Tür. „Da möchte ich noch mal hin“, sagt sie beim Hinausgehen.

Mutter und Tochter räumen auf in ihrem Leben; begeben sich auf die Reise, bevor Menschen, Gefühlen, Lieder verblassen und sogar das Lachen verloren geht. Sie nutzen die Chance für Aufarbeitung. Für eine neue Nähe, für Fragen, Antworten und Abschied.

Veranstaltende: Autorin Karin Bottke in Zusammenarbeit mit dem Seniorenstützpunkt Helmstedt.

*Die Veranstaltung ist kostenlos. Anmeldung erforderlich.
Im Seniorenstützpunkt, Markt 11, 38350 Helmstedt
Anmeldung unter Tel. 05351-523 66 75 oder
mail@seniorenstuetzpunkt-helmstedt.de*

Donnerstag, 3. September 2026, 10.00-11.30 Uhr
„Einladung zur Schnuppereinheit Gedächtnistraining“ (Aktivität)

Möchten Sie Ihr Gedächtnis spielerisch trainieren und dabei neue Techniken kennenlernen? Dann sind Sie herzlich zu einer kostenlosen Schnuppereinheit eingeladen.

Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche Übungen für Konzentration, Merkfähigkeit und geistige Beweglichkeit.

Veranstaltende: DRK Kreisverband Helmstedt e.V.

*Die Veranstaltung ist kostenlos. Anmeldung erforderlich.
DRK Kreisverband Helmstedt e.V.,
Schöninger Straße 10, 38350 Helmstedt
Anmeldung: Tel.05351-58580 oder
elke.menzel-schaefer@drk-kv-he.de*

Dienstag, 8.September 2026, 10.00-11.00 Uhr
**Die Enna wird vorgestellt.
Digitale Medien für Demenzerkrankte
(Informationsveranstaltung)**

Technik und Demenz? Geht das?

Aber ja! Sylvia Johanson von Herbstleuchten Betreuung und Entlastung arbeitet mit der Enna – einem System welche Technik und soziale Teilhabe auf einfache Art und Weise dem alten Menschen zugänglich macht. Kommen Sie vorbei und erleben Sie den leichten Einstieg in die digitale Welt, für mehr Lebensfreude und Beschäftigung.

Veranstaltende: Herbstleuchten Betreuung & Entlastung mit dem Seniorenstützpunkt Helmstedt

*Die Veranstaltung ist kostenlos. Anmeldung erforderlich.
Im Seniorenstützpunkt, Markt 11, 38350 Helmstedt
Anmeldung: unter Tel. 05351-523 66 75 oder
mail@seniorenstuetzpunkt-helmstedt.de*

Mittwoch, 9. September 2026, 18.00-19.30 Uhr
Demenz – wann beginnt das Sterben?
(Vortrag)

Palliativmediziner Dr. Tjiang beleuchtet in seinem Vortrag die oft verdrängte Frage, wie Demenz den Übergang vom Leben zum Sterben beeinflusst. Er zeigt auf einfühlsame Weise, was dies für Betroffene und Angehörige bedeutet und welche Perspektiven im Umgang damit helfen können. Ein Vortrag, der zum Nachdenken anregt und Orientierung gibt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Veranstaltende: Hospizarbeit Helmstedt e.V.

*Eine Anmeldung erleichtert die Organisation.
Anmeldung unter 05351-5448349 oder
www.hospizarbeit-helmstedt.de*

*Hospizarbeit Helmstedt e.V.
Braunschweiger Straße 32, 38350 Helmstedt*

Donnerstag, 10. September 2026, 16.30-18.00 Uhr
Zeit schenken, helfen und etwas hinzuverdienen (Informationsveranstaltung)

Sie möchten sich ehrenamtlich engagieren, Menschen im Alltag unterstützen und sich dabei etwas hinzuverdienen? Ehrenamtlich Nachbarschaftshelfende informieren über alles Wissenswerte zu den Einsatzmöglichkeiten sowie den Voraussetzungen.

Veranstaltende: Kreisvolkshochschule Helmstedt, FreiRaum Lelm, Seniorenstützpunkt Helmstedt.

*Die Veranstaltung ist kostenfrei. Anmeldung erforderlich.
Im Seniorenstützpunkt, Markt 11, 38350 Helmstedt
Anmeldungen: KVHS Helmstedt, Tel. 05351-12040*



**Donnerstag, 10. September 2026, 15.30-17.00 Uhr und
Donnerstag, 17. September 2026, 15.30-17.45 Uhr**
Power Food fürs Gehirn (Kurs)

Geistig fit bleiben – dabei kann auch die Ernährung helfen. In diesem ergänzenden Seminar zum Kurs „Gehirnfrische“ erfahren Sie, welche Lebensmittel die Konzentration und geistige Fitness fördern und was Sie besser meiden sollten. Die alltagstauglichen Tipps setzen wir an einem zweiten Termin praktisch um: Gemeinsam bereiten wir gesundes und leckeres Power Food zu.

Veranstaltende: Kreisvolkshochschule Helmstedt

*Kosten: 30,50 €. Anmeldung erforderlich.
Kreisvolkshochschule Helmstedt
Böttcherstraße 2, 38350 Helmstedt
Anmeldung: KVHS, Tel. 05351-12040,
Kursnummer 5320*

Freitag, 11. September 2026, 15.00 Uhr-16.30 Uhr
Ein Spaziergang der verbindet (Aktivität)

Gemeinsam gehen wir ein Stück durch die Stadt und halten an mehreren Stationen inne. In ruhiger Atmosphäre sprechen wir über das Thema Demenz, den Alltag von Betroffenen und darüber, wie wir als Mitmenschen unterstützen können. Der Spaziergang richtet sich an: Menschen mit Demenz und Angehörige, an Nachbarn und Alle die mehr erfahren möchten.

Veranstaltende: Tagespflege des Paritätischen Helmstedt

*Die Veranstaltung ist kostenlos. Anmeldung erforderlich.
Treffpunkt: Rathaus Helmstedt,
Anmeldung: Tagespflege des Paritätischen unter
Tel. 05351-5362215*



Dienstag, 15. September 2026, 17.00-18.30 Uhr
Mein Angehöriger hat Demenz:
Wer kann und darf für ihn
medizinische Entscheidungen treffen?

(Vortrag)

Demenz kann dazu führen, dass Betroffene wichtige medizinische Entscheidungen nicht mehr selbst treffen können. Umso wichtiger ist es, frühzeitig mit einer Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung vorzusorgen. Ohne entsprechende Vollmacht kann nicht gehandelt werden. Es gibt kein Recht für Angehörige, dass diese automatisch für ihre Eltern entscheiden dürfen. Der Vortrag informiert über die wichtigsten Regelungen und zeigt, wie Betroffene und Familien rechtzeitig Vorsorge treffen können.

Veranstaltende: Betreuungsverein Oschersleben e.V.

*Die Veranstaltung ist kostenlos.
Anmeldung nicht erforderlich.
In der Tagespflege am Rittergut Beienrode
Beienroder Hauptstraße 1
38154 Königslutter*

Mittwochs in der KVHS, 21.10.–18.11.26,
15:30 – 17:00 Uhr
Gehirnfrische am Nachmittag (Kurs)

Körperlich und geistig fit bleiben – das wünscht sich jeder. Die gute Nachricht: Es ist nie zu spät, etwas dafür zu tun. Im Kurs „Gehirnfrische am Nachmittag“ zeigen wir Ihnen einfache Übungen und alltagstaugliche Tipps, mit denen Sie Ihr Gedächtnis stärken können. Wir trainieren gemeinsam – spielerisch, ohne Leistungsdruck und mit viel Freude. Auch Geselligkeit und gute Laune kommen nicht zu kurz. Denn gemeinsam macht Denken einfach mehr Spaß!

Veranstaltende: Kreisvolkshochschule Helmstedt

*Kosten: 37,00€. Anmeldung erforderlich.
Kreisvolkshochschule Helmstedt
Böttcherstraße 8, 38350 Helmstedt
Anmeldungen: KVHS, Tel. 05351-12040,
Kursnummer 2313*

Mittwoch, der 16. September 2026, 15.00-16.30 Uhr
Gemeinsamer Austausch:
Angehörigennachmittag der Geronto-
psychiatrie im AWO-Psychiatriezentrum

Der Sozialdienst der Gerontopsychiatrie lädt Angehörige sowie interessierte Besuchende zu einem Angehörigennachmittag ein. Die Veranstaltung bietet Einblicke in die Arbeit der Gerontopsychiatrie und informiert rund um das Thema Demenz. Interessierte bekommen Hinweise zu Beratungs- und Unterstützungsmöglichkeiten für Angehörige sowie zu nachstationären Hilfen im Landkreis Helmstedt.

Veranstaltende: AWO-Psychiatriezentrum

*Die Veranstaltung ist kostenlos. Anmeldung erforderlich.
AWO-Psychiatriezentrum
Vor dem Kaiserdom 10, 38154 Königslutter
Anmeldung: Tel. 05353 / 901395 oder
per E-Mail an andrea.halbe@awo-apz.de*

Donnerstag, 17. September 2026, 10.00-11.30 Uhr
Notfallsituationen erkennen und
sicher handeln (Aktivität)

Wie erkenne ich die Problematiken, wann rufe ich den Rettungsdienst? Die DRK Erste Hilfe Ausbilderin vermittelt theoretisches Wissen, bietet aber auch praktische Übungen an.

Veranstaltende: DRK Treffpunkt Königslutter

*Die Veranstaltung ist kostenlos.
Anmeldung nicht erforderlich.
DRK Treffpunkt Königslutter
Marktstraße 9, 38154 Königslutter*



Donnerstag, 17. September 2026, 14.30-16.00 Uhr
Gymnastikstunde für Parkinson-
betroffene mit Schwerpunkt der
vaskulären Demenz (Aktivität)

Physiotherapeutin Kathi Künzel, erklärt das Krankheitsbild verständlich und geht auf typische Symptome sowie deren Auswirkungen auf Bewegung und Denken ein. Anschließend folgen gezielte Übungen, die sowohl die Beweglichkeit als auch die geistige Aktivität fördern.
Veranstaltende: Physiotherapeutin Kathi Künzel mit dem Seniorenstützpunkt Helmstedt

Die Veranstaltung ist kostenlos. Anmeldung erforderlich. Feste Schuhe werden benötigt.
Im Seniorenstützpunkt, Markt 11, 38350 Helmstedt
Anmeldung: Tel. 05351-523 66 75 oder
mail@seniorenstuetzpunkt-helmstedt.de

Sonntag, 20. September 2026, 18.00-19.30 Uhr
Alternde Gesellschaft in ländlichen Räumen:
Die Hauswirtschaft im Spannungsfeld
zwischen Geschlechtergerechtigkeit und
Daseinsvorsorge (Podiumsdiskussion)

Hauswirtschaftliche Versorgungsstrukturen sichern Alltag und Lebensqualität, bleiben jedoch oft unsichtbar. Der demografische Wandel setzt ländliche Räume zunehmend unter Druck und erschwert ein selbstbestimmtes Leben im Alter. Versorgungslücken werden häufig von Frauen kompensiert – durch unbezahlte Sorgearbeit oder prekäre Beschäftigung im haushaltsnahen Dienstleistungssektor. Gemeinsam mit Akteurinnen aus Praxis, Wissenschaft und Politik diskutiert unter anderem die Europaabgeordnete Maria Noichl Perspektiven für eine zukunftsfähige und gleichstellungsorientierte Hauswirtschaft im ländlichen Raum.

Veranstaltende: Die Podiumsdiskussion findet im Rahmen der Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Hauswirtschaft e. V. „Hauswirtschaft: Eine Welt – Eine Wissenschaft“ statt.

Die Veranstaltung ist kostenlos.
Anmeldung nicht erforderlich.
Deutschen Gesellschaft für Hauswirtschaft e.V.,
Juleum, Collegienplatz 1, 38350 Helmstedt



Montag, 21. September 2026, 13.30-16.00 Uhr
Das Leben zu Hause gezielt erhalten
(Workshop)

Die Veranstaltung ist ein Workshop im Rahmen der Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Hauswirtschaft e. V. „Hauswirtschaft: Eine Welt – Eine Wissenschaft“

Im Laufe des Lebens passen wir unseren Haushalt immer wieder neuen Lebenssituationen an – auch im Alter und bei Erkrankungen. Der Workshop gibt Einblicke in praxiserprobte Lösungen für eine altersgerechte Haushaltsführung und Alltagsgestaltung. Im Mittelpunkt steht der Umgang mit altersbedingten Veränderungen, das Miteinander von Angehörigen und Fachkräften sowie die Bedeutung ambulanter hauswirtschaftlicher Dienstleistungen für Selbstständigkeit und Lebensqualität.

Eingeladen sind Interessierte sowie Anbieter hauswirtschaftlicher Dienstleistungen, z. B. Pflegedienste und weitere Akteure der ambulanten Versorgung.

Veranstaltende: in Kooperation mit dem Seniorenstützpunkt Helmstedt.

Die Veranstaltung ist kostenlos. Anmeldung erforderlich.
Seniorenstützpunkt Helmstedt,
Markt 11, 38350 Helmstedt
Anmeldung: Tel. 05351-523 66 75 oder
mail@seniorenstuetzpunkt-helmstedt.de

Dienstag, 22.09.2026, 10.00-11.30 Uhr

„Auszeit für die Seele: Interaktive Lesung mit moderiertem Erfahrungsaustausch“ (Lesung)

Autor, Humorist und Geschichtenerzähler Arnim Schubring findet, „das Gehörte tut gut in dieser schnelllebigen Zeit“.

Pflegende Angehörige leisten einen enorm großen Beitrag und werden oft vergessen. „Ich muss auf mich selbst achten, sonst kann ich nicht für meinen Partner da sein“ sagt eine Teilnehmerin der Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige. Die Selbsthilfekontaktstelle denkt ebenso und lädt daher Arnim Schubring ein, um einmal aus dem Alltag auszutreten, einen humorvollen und leichten Vormittag zu erleben und somit die mentale Gesundheit der Pflegenden zu fördern.

Veranstaltende: Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen

*Die Veranstaltung ist kostenlos. Anmeldung erforderlich.
Veranstaltungsraum des Paritätischen in der
Schuhstraße 28 in Helmstedt: 05351 4257155 oder
unter shk-he@paritaetischer.de*

Mittwoch, 23. September 2026, 12.00 bis 16.00 Uhr Messe und Fachvorträge für Menschen mit Demenz

„Gemeinsam für Menschen mit Demenz“, die Helios St. Marienberg Klinik Helmstedt lädt zu einer besonderen Informationsmesse rund um das Thema Demenz ein. Zahlreiche Aussteller präsentieren regionale Unterstützungsangebote, Beratungsmöglichkeiten und Hilfen für Betroffene, Angehörige und Interessierte. Ergänzt wird die Veranstaltung durch spannende Fachvorträge mit verständlichen Einblicken und praktischen Impulsen.

Veranstaltende: Helios St. Marienberg Klinik Helmstedt

*Die Veranstaltung ist kostenlos.
Anmeldung nicht erforderlich.
Helios St. Marienberg Klinik Helmstedt
Conringstraße 26, 38350 Helmstedt*

Donnerstag, 24.09.2026, 16.00-18.00 Uhr

„Kommunikation mit an Demenz erkrankten Personen leichter führen“ (Workshop)

Wie können Gespräche mit Menschen mit Demenz einfacher und angenehmer gestaltet werden? In dieser Veranstaltung erhalten Angehörige und Interessierte hilfreiche Anregungen und kleine Tipps für eine erfolgreiche Kommunikation mit ihren Angehörigen und Freunden.

Die Tipps und Strategien werden in kleinen Gruppen sowie auf Wunsch auf auch individuell besprochen. Dabei gibt es Raum für Fragen, Austausch und praktische Beispiele aus dem Alltag.

Veranstaltende: MehrGenerationenHaus der AWO

*Die Veranstaltung ist kostenlos. Anmeldung erforderlich.
MehrGenerationenHaus der AWO
Triftweg 11, 38350 Helmstedt
Anmeldungen: unter der Tel. 05351/7667*

Freitag, 25.09.2026, 16.00-17.30 Uhr

Gemeinsamer Austausch: Kaffee, Kraft und kleine Pause

Pflegende Angehörige leisten jeden Tag Großartiges - oft ohne selbst eine Pause zu haben. Unsere Veranstaltung bietet Ihnen Raum für Austausch, Beratung und einfaches Durchatmen in entspannter Atmosphäre. Während Sie sich bei Kaffee und Kuchen stärken und mit anderen ins Gespräch kommen, werden Ihre an Demenz erkrankten Angehörigen professionell betreut. Nutzen Sie diese Zeit, um neue Kraft zu schöpfen und Unterstützung zu erfahren. Sie sind nicht allein.

Veranstaltende: DRK Tagespflege Edelhöfe

*Die Veranstaltung ist kostenlos.
Anmeldung nicht erforderlich.
DRK Tagespflege Edelhöfe
Beek 16, 38350 Helmstedt*



Preis-
gekröntes
Theaterstück
von Joop
Admiraal

**Daniela Frumert, Altenhilfe der Stadt
Augsburg über das Theaterstück:**

„Der Auftritt hier in Augsburg war wunderbar und ich habe auch intern eine sehr gute Resonanz erhalten. Ich möchte mich hiermit nochmal ganz herzlich bedanken bei Ihnen und dem sehr guten Schauspieler, der einen gelungenen Auftritt hochprofessionell bei uns durchgeführt hat. Vielleicht gibt es in Zukunft nochmal eine weitere Möglichkeit einer Zusammenarbeit. Ihnen zunächst alles Gute!“

**Gerne können Sie sich
direkt online anmelden:**



Sonntag, 27. September 2026, 15.00-16.30 Uhr

Theaterstück: „Du bist meine Mutter“

Nichts Besonderes: Ein Sohn besucht seine Mutter, die in einem Pflegeheim lebt. Jeden Sonntag. Immer das ewig Gleiche und auch immer etwas Neues. Ein Stück über das sich ändernde Verhältnis zwischen Mutter und ihrem Kind, wenn die Mutter immer mehr vergisst. „Wer sind Sie denn?“ „Du bist meine Mutter“. „Bin ich Ihre Mutter? Dann bist du ja von mir.“ Dieses preisgekrönte Theaterstück zeigt Alltägliches zwischen Kind und Mutter. Nähe und Distanz wechseln wie das Erinnern und das Verschwinden der gemeinsamen Geschichte. Das Besondere ist, dass ein Schauspieler beide Rollen spielt: die der Mutter und die des Sohns. Der Sohn erkennt sich in der Mutter und umgekehrt. Natürlich ist die Mutter mit ihrem Kind verbunden. Wer weiß das nicht aus eigener Erfahrung - als Kind und als Elternteil. Man selbst hat immer auch Anteile der Eltern in sich: Aussehen, Charakter, Angewohnheiten. Ob man das will oder nicht. Und man gibt manches an die eigenen Kinder weiter.

Ob gewollt oder nicht. Das Stück zeigt exemplarisch, wie sich das Verhältnis zwischen den Generationen verändert, wenn das Erinnern, das Gedächtnis immer mehr schwindet - die Demenz die Beziehung zwischen den Menschen immer mehr bestimmt.

Veranstaltende: Pflegekonferenz Landkreis Helmstedt, Landkreis Helmstedt Geschäftsbereich Soziales, Arbeitsgemeinschaft der Wohlfahrtsverbände Helmstedt, Seniorenstützpunkt
Ort: Luthersaal des Landkreises Helmstedt, Batteriewall 11, 38350 Helmstedt

Das Angebot ist kostenlos, Anmeldungen sind ab 01. September bis 20. September 2026 online unter www.landkreis-helmstedt.de/theaterstueckdemenz2026 möglich.

Wer die Online-Anmeldung nicht nutzen kann oder möchte, kann sich telefonisch unter Tel. 0151/ 121 1517 anmelden. Die Anzahl der Teilnehmenden ist aus organisatorischen Gründen begrenzt.

Kostenfreie Parkplätze stehen am Holzberg, am Kreishaus 1, Südertor 6 in Helmstedt zur Verfügung.

Kooperationen und Unterstützung



Seniorenstützpunkt Niedersachsen



Seniorenstützpunkt Helmstedt

Markt 11, 38350 Helmstedt

Sprechzeiten:

Di. - Do. 9-12 Uhr

Do. 13-16 Uhr

Für Auskünfte können Sie sich jedoch gerne telefonisch an uns wenden:
05351 - 523 66 75



Finden Sie das
Programm
auch Online

www.seniorenstuetzpunkt-helmstedt.de