



Lebensfreude ist unvergesslich

Aktiv mit Demenz

Veranstaltungsprogramm 2026

Aktiv mit Demenz

*Eine Initiative für Menschen
mit demenziellen Erkrankungen
und ihre Angehörigen*



Sehr geehrte Damen und Herren,

das Wichtigste vorweg: Sie sind nicht allein! Im Jahr 2009 haben wir – der Bremer Sparer-Dank, Stiftung der Sparkasse Bremen, und die Bremer Heimstiftung – „Aktiv mit Demenz“ gegründet. Über die Initiative laden wir Menschen mit Demenz, ihre Angehörigen oder Begleitenden zu verschiedenen Angeboten ein, die ihnen gesellschaftliche Teilhabe und Dabeisein ermöglichen. Unser Ziel ist es, unter dem Motto „Lebensfreude ist unvergesslich“ dafür zu sorgen, dass ebendiese trotz Demenz erhalten bleibt.

Das Thema Demenz geht uns alle an!

In Deutschland sind 1,8 Millionen Menschen von der Krankheit betroffen. In der Stadtgemeinde Bremen schätzt man die Zahl der Erkrankten auf rund 15.000. Von den über 65-Jährigen leidet jeder hundertste Mensch an den Folgen einer Demenz, von den über 85-Jährigen sogar jeder Dritte. Fast alle unter uns kennen heute jemanden, der an Demenz erkrankt ist. Immer öfter begegnen uns Menschen mit Demenz beim Einkaufen, im Café oder auf der Straße. Umso wichtiger ist es, offen auf die Betroffenen zuzugehen und sich den Herausforderungen der Erkrankung zu stellen.

Demenz darf kein Grund sein, sich zurückzuziehen

Deshalb sollten wir alle aktiv mit der Erkrankung umgehen, uns über sie informieren und die direkt oder indirekt Betroffenen unterstützen. Das ermöglicht Ihnen dieses Veranstaltungsprogramm. Hier finden Sie Angebote, die Menschen mit Demenz, ihren Angehörigen und Begleitenden offen stehen. Unsere **Informationsveranstaltungen** bieten beispielsweise wertvolles Wissen zum Thema Demenz. Im Rahmen der **Aktiv-Angebote** finden Besuche der Museen Böttcherstraße, Kreativkurse in der Bremer Volkshochschule sowie Musik- und Bewegungsangebote oder Konzerterlebnisse in verschiedenen Stadtteilen zur Steigerung von Wohlbefinden und Lebensfreude statt. Die Gesprächsgruppen richten sich sowohl an Betroffene als auch Angehörige und bieten Gelegenheit zur Selbsthilfe, zum Erfahrungsaustausch und zur Entlastung.

Aktiv mit Demenz. Lebensfreude ist unvergesslich

Gemeinsam mit unseren Netzwerkpartnern – der Demenz Informations- und Koordinationsstelle (DIKS), der Bremer Volkshochschule, den Museen Böttcherstraße und der Paritätischen Gesellschaft für Soziale Dienste Bremen mbh (PGSD) wünschen wir Ihnen, dass Sie ein oder mehrere passende Angebote für sich finden.

Dr. Tim Nesemann	Anne Heusmann	André Vater
<i>Vorstandsvorsitzender Die Sparkasse Bremen</i>	<i>Stiftung Bremer Sparer-Dank</i>	<i>Vorstand Bremer Heimstiftung</i>



Die Gefahr, an Demenz zu erkranken, steigt mit dem Alter und unsere Gesellschaft wird immer älter! Arzneimittel können nur im Anfangsstadium helfen und den Krankheitsverlauf abschwächen, aber bisher nicht heilen. Deshalb hat das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend die Bildung von Hilfenetzwerken im Lebensumfeld der Betroffenen mit der Gründung von „**Lokalen Allianzen für Menschen mit Demenz**“ gefördert.

Inzwischen gibt es in Deutschland circa 500 dieser Initiativen – eine auch im Land Bremen. Ihr Ziel ist es, Demenzerkrankten und ihren Angehörigen direkt in ihrem Wohnumfeld die bestmögliche Unterstützung zu bieten. Interessierte Bremerinnen und Bremer, die sich daran beteiligen möchten, sind herzlich willkommen.

Weitere Informationen:

www.lokale-allianzen.de



in Bremen-Borgfeld und Horn-Lehe

Vertreterinnen und Vertreter aus Einrichtungen und Ehrenamtliche haben sich, initiiert von der Bremer Heimstiftung, in einer Arbeitsgruppe zusammengefunden, um gemeinsam das Leben im Stadtteil für demenziell erkrankte Menschen und ihre Angehörigen zu verbessern. So ist ein Stadtteilführer entstanden, der direkt und indirekt Betroffene darüber informiert, welche Beratungsangebote es für sie in Horn-Lehe und Borgfeld gibt. Außerdem wurde ein Heft mit Hinweisen zur Sicherheit von Menschen mit Demenz zu Hause und beim Verlassen der Wohnung entwickelt.

Die Broschüren sind kostenlos erhältlich:

- ~ **in den Ortsämtern Borgfeld und Horn-Lehe**
- ~ **im Dienstleistungszentrum Horn**
- ~ **in der Begegnungsstätte Johanniterhaus**
- ~ **in den Häusern der Bremer Heimstiftung**
- ~ **und unter www.netzwerkstelle-demenz.de**

Alte Vielfalt für Menschen mit Demenz in Bremen-Hemelingen

Unter dem Motto „Alte Vielfalt“ wird das Thema Demenz von drei Projektpartnern – dem Familienzentrum MOBILE, der Begegnungsstätte der ev. luth. Kirchengemeinde Hemelingen und dem Stiftungsdorf Hemelingen der Bremer Heimstiftung – auch im Stadtteil Hemelingen öffentlich angesprochen und damit präsenter. Die Partner haben es sich zur Aufgabe gemacht, Bürgerinnen und Bürger im Quartier für diese Erkrankung zu sensibilisieren und den Betroffenen somit ein Wohnumfeld zu schaffen, welches ihren Bedarfen und Bedürfnissen gerecht wird, damit sie sich trotz Krankheit im Stadtteil aufgehoben fühlen.

Weitere Informationen:

Aufsuchende Altenarbeit – Familienzentrum MOBILE
Tel. 36 11 66 06, Gaby Dönselmann
E-Mail: gaby.doenselmann@afsd.bremen.de

Begegnungszentrum der
ev. luth. Kirchengemeinde Hemelingen
Tel. 45 11 16, Karin Schüdde
E-Mail: begegnung.hemelingen@kirche-bremen.de

Stiftungsdorf Arberger Mühle
Tel. 69 69 59 99, Sabine Bonjer
E-Mail: sabine.bonjer@bremer-heimstiftung.de

Vorträge

Öffentlicher Vortrag

Beziehungsgestaltung mit Marte Meo

Marte Meo ist eine Methode, die Mitarbeitende in Senioreneinrichtungen, aber auch Angehörige dabei unterstützt, erfolgreicher mit Menschen mit Demenz zu kommunizieren. Während Sie mit Marte Meo lernen, Ihr Gegenüber besser zu verstehen, erfahren Betroffene in der Folge mehr Selbstwirksamkeit und Selbstbestimmung. Damit hilft diese neue Art des Miteinanders beiden Seiten. Sabine Grupe von der Bremer Heimstiftung, Supervisorin im internationalen Kompetenzzentrum Marte Meo, zeigt auf, was genau hinter der Methode steckt: Kurze Videoaufnahmen von Situationen aus dem eigenen Alltag, die von geschulten Trainerinnen analysiert werden, machen den Kern von Marte Meo aus. Über die Auswertung erfahren die späteren Anwendenden unter anderem, wie sie einen an Demenz erkrankten Menschen unterstützen können, so dass dieser sich in seinem Handeln sicher und angenommen fühlt.

Der Eintritt ist frei.

Montag, 09. Februar 2026, 17:00 Uhr
Sparkasse Bremen, Stadtteilfiliale Lesum,
Hindenburgstr. 67, 28717 Bremen
Anmeldung unter Tel. 0173 1793410 oder
E-Mail: jana.humann@sparkasse-bremen.de

Montag, 16. Februar 2026, 17:00 Uhr
Sparkasse Bremen, Stadtteilfiliale Horn-Lehe,
Gerold-Janssen-Str. 5 – 7, 28359 Bremen
Anmeldung unter Tel. 0173 1794130 oder
E-Mail: birte.kommnick@sparkasse-bremen.de

Montag, 02. März 2026, 17:00 Uhr
Sparkasse Bremen, Stadtteilfiliale Schwachhausen
Schwachhauser Heerstr. 197, 28211 Bremen
Anmeldung unter Tel. 0173 1794188 oder
E-Mail: merle.hueneke@sparkasse-bremen.de

Montag, 20. April 2026, 17:00 Uhr
Sparkasse Bremen, Stadtteilfiliale Neustadt,
Pappelstr. 100, 28199 Bremen
Anmeldung unter Tel. 0173 1790021 oder
E-Mail: meik.rettke@sparkasse-bremen.de

Donnerstag, 07. Mai 2026, 18:30 Uhr
Sparkasse Bremen, Stadtteilfiliale Viertel
Ostertorsteinweg 45, 28203 Bremen
Anmeldung unter Tel. 0173 1793163 oder
E-Mail: erik.hansen@sparkasse-bremen.de

Mittwoch, 03. Juni 2026, 17:00 Uhr
Sparkasse Bremen, Stadtteilfiliale Huchting
Kirchhuchtinger Landstr. 213, 28259 Bremen
Anmeldung unter Tel. 0173 1794114 oder
E-Mail: franziska.heider@sparkasse-bremen.de



Öffentlicher Vortrag
**Mit der Diagnose Demenz ändert sich
das ganze Leben**

Menschen mit Demenz betonen, dass sie trotz aller Einschränkungen immer noch über vielfältige Kompetenzen verfügen und etwas zum Leben in der Gemeinschaft beitragen wollen. Das sei ihnen aber nur möglich, wenn sie die nötige Unterstützung erhielten und ihnen die Gesellschaft mit mehr Offenheit begegne (Quelle: European Working Group of People with Dementia 2017). Für Betroffene sind familiäre und soziale Beziehungen und die Möglichkeit, aktiv zu sein, zudem von zentraler Bedeutung. Außenstehende und Familien wissen oft jedoch nicht, was ein Mensch mit Demenz erlebt und wie sie sich ihm gegenüber verhalten sollen. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Auswirkungen die Erkrankung auf beide Seiten hat. Was hilft gegen die Scham und die Verzweiflung? Was gibt Sicherheit und Orientierung für ein gutes Leben mit Demenz trotz vorhandener Beeinträchtigungen? Antworten darauf gibt Alexandra Geib, Diplom-Psychologin im Kompetenzzentrum der Bremer Heimstiftung.

Donnerstag, 05. März 2026, 18:30 Uhr
Sparkasse Bremen, Stadtteilfiliale Findorff
Admiralstr. 96, 28215 Bremen
Anmeldung unter Tel. 0173 1794140 oder
E-Mail: anja.schulz@sparkasse-bremen.de

Montag, 23. März 2026, 17:00 Uhr
Sparkasse Bremen, Stadtteilfiliale Huchting
Kirchhuchtinger Landstr. 213, 28259 Bremen
Anmeldung unter Tel. 0173 1794114 oder
E-Mail: franziska.heider@sparkasse-bremen.de

Montag, 04. Mai 2026, 17:00 Uhr
Sparkasse Bremen, Stadtteilfiliale Neustadt,
Pappelstr. 100, 28199 Bremen
Anmeldung unter Tel. 0173 1790021 oder
E-Mail: meik.rettke@sparkasse-bremen.de

Montag, 15. Juni 2026, 17:00 Uhr
Sparkasse Bremen, Stadtteilfiliale Obervieland,
Ernst-Buchholz-Str. 7, 28279 Bremen
Anmeldung unter Tel. 0173 1792751 oder
E-Mail: anja.rose@sparkasse-bremen.de

Montag, 07. September 2026, 17:00 Uhr
Sparkasse Bremen, Stadtteilfiliale Lesum,
Hindenburgstr. 67, 28717 Bremen
Anmeldung unter Tel. 0173 179 3410
E-Mail: jana.humann@sparkasse-bremen.de



Lebensfreude ist unvergesslich
Aktiv mit Demenz

Guck mal! Mach mit!

*Eine Kooperation mit den Museen Böttcherstraße
und der Bremer Volkshochschule
für Menschen mit Demenz und ihre Begleiter*



Bremer Sparer-Dank
Stiftung der Sparkasse in Bremer



Bremer Volkshochschule

MUSEEN [**PAULA MODERSOHN-BECKER MUSEUM**
BÖTTCHERSTRASSE [**LUDWIG ROSELIUS MUSEUM**



BREMER HEIMSTIFTUNG
Gesundheit



Aktiv-Angebote

Kunsterlebnis

Guck mal! Museumsbesuch in der Böttcherstraße

Nach wissenschaftlichen Erkenntnissen wirken sich Kunsterlebnisse positiv auf unser Wohlbefinden aus, regen den Geist an und verbessern die Beziehung zwischen Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen oder Begleitenden. Bei dieser Veranstaltung bilden beide ein Tandem. Dieses besucht mit maximal vier weiteren Paaren die Museen Böttcherstraße. Hier führt die Kunstvermittlerin Christine Holzner-Rabe die Teilnehmenden zu ausgewählten Bildern oder Skulpturen und macht die Werke mit Hilfe mitgebrachter Requisiten sinnlich erfahrbar. Das weckt Erinnerungen und regt zum Gespräch an.

**07. Januar, 04. Februar, 04. März, 08. April,
06. Mai, 03. Juni, 08. Juli, 02. September,
07. Oktober, 04. November 2026**

mittwochs, 15:30 – 16:30 Uhr

Museen Böttcherstraße, Paula Modersohn-Becker Museum,
Böttcherstr. 6, 28195 Bremen

Informationen unter: Tel. 33 88 222

Eintritt: 6 Euro pro Tandem und Termin

Kunsterlebnis

Mach mit! Kreativwerkstatt in der Bremer Volkshochschule

Künstlerisch sein, den eigenen Ausdruck finden, sich beim Malen und Werken entspannen – das will die Kreativwerkstatt Menschen mit leichter oder mittelgradiger Demenz und ihren Angehörigen oder Begleitpersonen ermöglichen. Zusammen bilden sie ein Tandem. Die Teilnehmenden können sich von Vorlagen anregen lassen oder eigenen Impulsen folgen. Die Kursleiterinnen, Künstlerin Ulrike Schulte und Kulturvermittlerin Ute Duwensee, geben Anregungen und unterstützen. Die Gruppengröße kann fünf bis sechs Paare umfassen.

**14. Januar, 11. Februar, 11. März, 15. April,
13. Mai, 10. Juni, 29. Juli, 09. September,
28. Oktober, 11. November 2026**

mittwochs, 15:30 – 17:00 Uhr

Bremer Volkshochschule im Bamberger-Haus,
Faulenstr. 69, Raum 310

Informationen unter:

Tel. 35 40 98, Ulrike Schulte

Eintritt: 6 Euro pro Tandem und Termin

Arbeitsmaterial wird kostenlos zur Verfügung gestellt.



Konzerte

Schwungvolle Melodien für Menschen mit Demenz, ihre Angehörigen, Freunde und Nachbarn

Der Pianist und Sänger Emanuel Jahreis und der Schlagzeuger Maximilian Suhr kommen mit Boogie-Woogie, Blues und mehr im Gepäck – mitreißende Livemusik. So verbreiten die Künstler gute Laune, die ansteckend ist.

Mittwoch, 14. Januar 2026, 10:00 Uhr

Stiftungsdorf Osterholz,

Ellener Dorfstr. 3, 28325 Bremen

Anmeldung unter Tel. 42 88 140, Heike Dörfel

Dienstag, 18. August 2026, 15:00 Uhr

Stiftungsdorf Arberger Mühle

Vor dem Esch 7, 28307 Bremen

Anmeldung unter Tel. 69 69 59 99, Sabine Bonjer

Konzerte

Innenhof-Konzert mit dem Bremer-Brass-Quartett

Freuen Sie sich auf ein weiteres musikalisches Highlight. Sechs Blechbläser und ein Schlagzeuger spielen das, was in Süddeutschland, Österreich sowie Tschechien Tradition hat und an der Weser gern gehört wird: Polka, Swing, Dixieland, Walzer und Märsche. Überdies hat das Bremer-Brass-Quartett bekannte Volkslieder zum Mitsingen im Repertoire. Wo es auftritt, herrscht gute Stimmung!

Der Eintritt ist frei.

Donnerstag, 11. Juni 2026, 15:00 Uhr

Stiftungsdorf Arberger Mühle,

Vor dem Esch 7, 28307 Bremen

Anmeldung unter Tel. 69 69 59 99, Sabine Bonjer

Mittwoch, 24. Juni 2026, 15:30 Uhr

Stiftungsdorf Walle, Karl-Peters-Str. 76, 28217 Bremen

Anmeldung unter Tel. 33 63 71 10, Jutta Dunker



Konzerte

Opern und Operetten für Menschen mit Demenz, ihre Angehörigen, Freunde und Nachbarn

Die Sopranistin Julia Bachmann singt auch in diesem Jahr für uns in der Vorweihnachtszeit. Mit Klavierbegleitung bringt sie eine Auswahl an Liedern aus ihrem Repertoire zu Gehör. Mit ihrer besonderen Stimme sorgt die professionelle Sängerin für Gänsehaut, bewegende Momente und eine besinnliche, weihnachtliche Stimmung.

Der Eintritt ist frei.

Montag, 07. Dezember 2026, 15:00 Uhr

Stiftungsdorf Arberger Mühle,

Vor dem Esch 7, 28307 Bremen

Anmeldung unter Tel. 69 69 59 99, Sabine Bonjer

Mittwoch, 16. Dezember 2026, 14:30 Uhr

Stiftungsdorf Blumenkamp,

Billungstr. 21, 28759 Bremen

Anmeldung unter Tel. 62 68 140, Sascha Moritz

Zwei weitere Konzerte in der Stiftungsresidenz Luisental und im Stadtteilhaus St. Remberti sind in Planung. Die Termine hierfür werden wir zu gegebener Zeit veröffentlichen.

Konzerte

Eine musikalische Reise um die Welt

Somewhere over the rainbow

Gesang, Text und Akkordeon: Stefanie Golisch

Ein frech-fröhlicher Nachmittag mit interessanten Texten und weltbekannten Liedern aus Musical, Operette und Film.

„Reist in die Welt! Seid offen für das Fremde!“ Diese Botschaft knüpft Stefanie Golisch an ihr Programm „Somewhere over the rainbow“.

Sie nimmt ihr Publikum mit auf eine höchst unterhaltsame Reise durch nahe und ferne Länder, es wird international und interkulturell auf der Bühne zugehen: Das lassen schon Titel wie „Milord“ oder „Blume von Hawaii“ erahnen...

Der Eintritt ist frei.

Donnerstag, 21. Mai 2026, 15:00 Uhr

Haus Vier Deichgrafen,

Zum Alten Speicher 6, 28759 Bremen

Anmeldung unter Tel. 40 95 110, Reinhild Egbers

Donnerstag, 28. Mai 2026, 15:30 Uhr

Stiftungsresidenz Ichon-Park,

Oberneulander Landstr. 70, 28355 Bremen

Anmeldung unter Tel. 2577 150, Kerstin Luttmann



Unterhaltungsangebot

Spiel mit Clowns – für Menschen mit Demenz, ihre Angehörigen, Freunde und Nachbarn

Die Clownsduos Kurt und Wilma, Violine und Günter sowie Frix und Hugo gehören allesamt zum Team der Bremer Klinikclowns. Immer zu zweit unterwegs begegnen sie ihrem Publikum unvoreingenommen sowie mit viel Humor und bringen es mit Situationskomik zum Lachen.

In entspannter Atmosphäre entstehen spontane, spielerische Kontakte sowie lustige und berührende Augenblicke.

Der Eintritt ist frei.

Montag, 02. Februar 2026, 10:00 Uhr

Stiftungsresidenz Luisental,
Brucknerstr. 15, 28359 Bremen
Anmeldung unter Tel. 23 82 140, Elena Leopold

Donnerstag, 05. März 2026, 09:30 Uhr

Stiftungsresidenz Riensberg,
Riekestr. 2, 28359 Bremen
Anmeldung unter Tel. 23 86 148, Christine Ballé

Montag, 30. März 2026, 10:00 Uhr

Stiftungsdorf Fichtenhof,
Schönebecker Kirchweg 33, 28757 Bremen
Anmeldung unter Tel. 62 69 140, Sabine Gätjen

Kursangebot

Musik und Bewegung für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

„Wo man singt, da lass dich nieder...“: Musik begleitet uns durch das ganze Leben und gehört zu unserem Alltag. Besonders ältere Menschen können auf einen reichen Schatz an Liedern zurückgreifen. Die musikalischen Erfahrungen aus Kindheit und Jugend erweisen sich als „resistent“ gegen das Vergessen. Bekannte Melodien sprechen unmittelbar Emotionen an und wecken Erinnerungen. Dieser Kurs von Amelie Krüger lädt Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen zum gemeinsamen Singen und Musizieren, zu Tanz und Bewegung ein.

05. Januar, 19. Januar, 02. Februar, 16. Februar, 02. März, 16. März, 30. März, 13. April, 27. April, 11. Mai, 01. Juni, 17. Juni 2026

montags, 16:00 – 17:00 Uhr

Stiftungsdorf Hollergund,

Im Hollergrund 61, 28357 Bremen

Anmeldung unter Tel. 27 85 111, Birgit Schalburg

13. Januar, 27. Januar, 10. Februar, 10. März, 24. März, 07. April, 21. April, 05. Mai, 19. Mai, 07. Juni, 25. Juni, 14. Juli 2026

dienstags, 16:00 – 17:00 Uhr

Stiftungsdorf Rablinghausen,

Rablinghauser Landstr. 51 e, 28197 Bremen

Anmeldung unter Tel. 52 07 111, Zinaida Tsentner

11. Februar, 11. März, 25. März, 08. April, 22. April, 18. Mai, 10. Juni, 01. Juli, 15. Juli, 03. August, 19. August, 02. September 2026

mittwochs, 15:00 – 16:00 Uhr

Stiftungsresidenz Luisental,

Brucknerstr. 15, 28359 Bremen

Anmeldung unter Tel. 23 82 140, Elena Leopold



Kursangebot

Musik und Bewegung für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

In dieser Musikstunde von Diplom-Musikpädagoge Daniel Mütze stehen Freude und Spaß an der gemeinsamen Aktion im Vordergrund: Zusammen werden bekannte, aber auch neue Lieder gesungen und Musik gehört, die Erinnerungen an fast vergessene Stars aus früheren Zeiten weckt. Außerdem stehen Sitztänze auf dem Programm, die den Körper aktivieren. Die Teilnehmenden sind aufgefordert, durch Klatschen und Stampfen oder Schunkeln den Rhythmus von Musik zu erleben und können mitgebrachte Instrumente wie Rasseln oder Trommeln ausprobieren. Zwischendurch bleibt Zeit für Gespräche.

27. Februar, 06. März, 13. März, 10. April, 17. April, 24. April, 21. August, 28. August, 04. September, 11. September, 18. September, 25. September

freitags, 10:00 – 12:00 Uhr

Stiftungsdorf Rönnebeck,

Dillener Str. 69 – 71, 28777 Bremen

Anmeldung unter Tel. 60 94 111, Saduman Karacam

Kursangebot

Musik & Bewegung für Menschen mit Demenz und Ihre Angehörigen

Altbekannte Melodien wiederentdecken, sich an früher erinnern, neue Rhythmen kennenlernen, eine Stunde lang bewusst und aktiv Musik erleben: Bei diesem Kurs vom Musikpädagogen Matti Langner wird gesungen, gemeinsam musiziert und sich mal gymnastisch, mal tänzerisch im Sitzen bewegt. Abgerundet wird dies mit kurzen Gesprächseinheiten, Gedichten, Biografiearbeit und Gedächtnistraining. Frei von Erfolgsdruck werden die Teilnehmenden eingeladen mitzumachen, können aber auch einfach nur zuhören.

06. Januar, 13. Januar, 20. Januar, 27. Januar, 03. Februar, 10. Februar, 17. Februar, 24. Februar, 03. März, 10. März, 17. März, 24. März 2026

dienstags, 10:30 – 11:30 Uhr
Stiftungsdorf Blumenkamp,
Billungstr. 21, 28759 Bremen
Anmeldung unter Tel. 62 68 140, Sascha Moritz

06. Januar, 20. Januar, 03. Februar, 17. Februar, 03. März, 17. März 2026

dienstags, 16:00 – 17:00 Uhr
Haus Stadtwerder,
Tanzwerder 22, 28199 Bremen
Anmeldung unter Tel. 24 45 110, Susanne Helmke

08. Januar, 15. Januar, 22. Januar, 29. Januar, 05. Februar, 12. Februar, 19. Februar, 26. Februar, 05. März, 12. März, 19. März, 26. März 2026

donnerstags, 10:30 – 11:30
Mehrgenerationenhaus Bremen – Schweizer Viertel,
Graubündener Str. 10, 28325 Bremen
Anmeldung unter Tel. 69 61 250, Agnieszka Munck

13. Januar, 27. Januar, 10. Februar, 24. Februar, 10. März, 24. März 2026

dienstags, 16:00 – 17:00 Uhr
Haus in der Neustadt, Pflege-Wohngemeinschaft (WOGÉ),
Gastfeldstr. 26g, 28201 Bremen
Anmeldung unter Tel. 24 45 110, Susanne Helmke

02. April, 16. April, 30. April, 28. Mai, 11. Juni, 25. Juni, 09. Juli, 23. Juli, 06. August, 20. August, 03. September, 17. September 2026

donnerstags, 10:30 – 11:30 Uhr
Stiftungsdorf Osterholz,
Ellener Dorfstr. 3, 28325 Bremen
Anmeldung unter Tel. 42 88 140, Heike Dörfel

20. Mai, 03. Juni, 17. Juni, 01. Juli, 15. Juli, 29. Juli, 12. August, 26. August, 09. September, 23. September, 07. Oktober, 21. Oktober 2026

mittwochs, 14:45 – 15:45 Uhr
Stiftungsdorf Arberger Mühle,
in den Räumen der Tagespflege,
Vor dem Esch 7, 28307 Bremen
Anmeldung unter Tel. 69 69 59 99, Sabine Bonjer

18. Juni, 02. Juli, 16. Juli, 30. Juli, 13. August, 27. August, 10. September, 24. September, 08. Oktober, 22. Oktober, 05. November, 19. November 2026

donnerstags, 10:30 – 11:30 Uhr
Stiftungsresidenz Marcusallee,
Marcusallee 39, 28359 Bremen
Anmeldung unter Tel. 23 85 640, Annette Jarkuschewitz

18. Juni, 02. Juli, 16. Juli, 30. Juli, 13. August, 27. August, 10. September, 24. September, 08. Oktober, 22. Oktober, 05. November, 19. November 2026

donnerstags, 14:45 – 15:45 Uhr
Stiftungsresidenz Landhaus Horn,
Schwachhauser Heerstr. 264, 28213 Bremen
Anmeldung unter Tel. 24 68 170, Marlies Hichri



Konzerte

Gitarrenkonzert zum Zuhören und Mitsingen – für Menschen mit Demenz, ihre Angehörigen, Freunde und Nachbarn

Matti Langner präsentiert eine abwechslungsreiche Auswahl seines Repertoires auf der Klassischen Gitarre und spielt Werke aus Zeiten der Renaissance bis hin zur Romantik, internationale Folklore sowie instrumentale Arrangements von bekannten Volksliedern.

Der Eintritt ist frei.

Freitag, 18. September 2026, 15:00 Uhr
 Stadtteilhaus Blockdiek,
 Mülheimer Str. 1-3, 28327 Bremen
 Anmeldung unter Tel. 43 79 088, Celina Gräf

Freitag, 02. Oktober 2026, 16:00 Uhr
 Stiftungsdorf Hemelingen,
 Diedrich-Wilkens-Str. 18, 28309 Bremen
 Anmeldung unter Tel. 41 04 110, Ann-Kathrin Sasse

Montag, 05. Oktober 2026, 10:30 Uhr
 Stiftungsdorf Blumenkamp,
 Billungstr. 21, 28759 Bremen
 Anmeldung unter Tel. 62 68 140, Sascha Moritz

Freitag, 09. Oktober 2026, 15:00 Uhr
 Stadtteilhaus Kattenturm,
 Robert-Koch-Str. 70, 28277 Bremen
 Anmeldung unter Tel. 56 34 23 98, Marc Zieger

Montag, 12. Oktober 2026, 10:30 Uhr
 Stiftungsresidenz Ichon-Park
 Oberneulander Landstr. 70, 28355 Bremen
 Anmeldung unter Tel. 25 77 150, Kerstin Luttmann

Freitag, 16. Oktober 2026, 16:00
 Stiftungsresidenz Riensberg,
 Riekestr. 2, 28359 Bremen
 Anmeldung unter Tel. 23 86 148, Christine Ballé

Montag, 19. Oktober 2026, 10:30 Uhr
 Stiftungsresidenz Luisental,
 Brucknerstr. 15, 28359 Bremen
 Anmeldung unter Tel. 23 82 140, Elena Leopold

Montag, 26. Oktober 2026, 10:00 Uhr
 Stiftungsdorf Osterholz,
 Ellener Dorfstr. 3, 28325 Bremen
 Anmeldung unter Tel. 42 88 140, Heike Dörfel

Montag, 02. November 2026, 10:30 Uhr
 Stiftungsdorf Gröpelingen,
 Elbinger Str. 6, 28237 Bremen
 Anmeldung unter Tel. 38 040, Max Johannsen

Montag, 09. November 2026, 10:30 Uhr
 Stiftungsresidenz St. Ilsabeen,
 Billungstr. 31 – 33, 28759 Bremen
 Anmeldung unter Tel. 62 64 110, Sylvia Hoven

Freitag, 20. November 2026, 16:00 Uhr
 Stadtteilhaus OTe,
 Ludwigshafener Str. 6, 28325 Bremen
 Anmeldung unter Tel. 69 61 250, Agnieszka Munck

Freitag, 27. November 2026, 16:00 Uhr
 Mehrgenerationenhaus Bremen – Schweizer Viertel,
 Graubündener Str. 10, 28325 Bremen
 Anmeldung unter Tel. 69 61 250, Agnieszka Munck



© Daniela Buchholz



Begegnungswerkstatt

Mach mit!

Kreativangebot für Menschen mit Demenz

An fünf Terminen werden die Teilnehmenden angeregt, kreativ zu werden. Unterstützt von der Kursleiterin, der Künstlerin und Kulturvermittlerin Ulrike Schulte, erstellen sie kleine eigene Kunstwerke und können dabei mit Farben und Formen experimentieren. Das Angebot richtet sich an Gäste der Tagespflegen in der Stiftungsresidenz Landhaus Horn und im Stiftungsdorf Borgfeld, an Bewohnerinnen und Bewohner der dortigen Pflege-Wohngemeinschaft sowie an Freunde und Nachbarn der Häuser.

07. Januar, 08. April, 03. Juni, 02. September, 04. November 2026

mittwochs, 10:00 – 11:30 Uhr

Stiftungsdorf Borgfeld (Tagespflege Jacobsstube),

Daniel-Jacobs-Allee 1, 28357 Bremen

Anmeldung unter Tel. 69 62 46 96, Birgit Nowak

04. Februar, 22. April, 17. Juni, 09. September, 18. November 2026

mittwochs, 10:00 – 11:30 Uhr

Stiftungsresidenz Landhaus Horn,

Schwachhauser Heerstr. 264, 28213 Bremen

Anmeldung unter Tel. 24 68 170, Marlies Hichri

Begegnungswerkstatt

„Darf ich bitten?“ – ein interaktives Tanztheaterstück für Menschen mit und ohne Demenz

Hände begegnen sich, beginnen zu tanzen. Bekannte Melodien wecken Erinnerungen und laden zum Mitsingen ein. Inspiriert von Begegnungen im Stiftungsdorf Rablinghausen haben Tänzerin Jennifer Schecker und Tänzer Tim Gerhards ein besonderes Tanztheaterstück geschaffen. Individuelle Tanzdialoge und gemeinsames Bewegen verschmelzen zu einem lebendigen Miteinander. Tanz sehen. Tanz fühlen. Tanz erleben.

Montag, 09. Februar 2026, 10:00 Uhr

Stiftungsdorf Arberger Mühle

Vor dem Esch 7a, 28307 Bremen

Anmeldung unter Tel. 69 69 59 99, Sabine Bonjer

Montag, 23. Februar 2026, 10:00 Uhr

Stiftungsdorf Borgfeld

Daniel-Jacobs-Allee 1, 28357 Bremen

Anmeldung unter Tel. 69 42 46 96, Birgit Nowak

Freitag, 29. Mai 2026, 10:15 Uhr

Stiftungsresidenz St. Ilsabeen,

Billungstr. 31 – 33, 28759 Bremen

Anmeldung unter Tel. 62 64 110, Sylvia Hoven

Mittwoch, 03. Juni 2026, 10:00 Uhr

Stadtteilhaus Blockdiek,

Mülheimer Str. 1-3, 28327 Bremen

Anmeldung unter Tel. 43 79 088, Celina Gräf



Kursangebot

Yoga auf dem Stuhl

Yoga im Sitzen ist auch für Menschen mit Demenz möglich! Einfache, sanfte Bewegungen auf dem Stuhl sind ideal für Späteinsteiger. Die Übungen von Birgitta Looden, Lehrerin für Senioren-Yoga, verbessern die Balance, Beweglichkeit und Kraft der Kursteilnehmenden. Meditationen und Tiefenentspannung, zu der die Kursleiterin ebenfalls anregt, lassen innere Ruhe, Gelassenheit und Freude am Leben wachsen.

13. Januar, 20. Januar, 27. Januar, 10. Februar, 17. Februar, 24. Februar, 03. März, 10. März 2026

dienstags, 15:00 – 16:00 Uhr

Haus in der Neustadt – Gemeindezentrum Zion (Gerechtigkeitsraum), Kornstr. 31, 28201 Bremen
Anmeldung unter Tel. 24 45 110, Susanne Helmke oder Tel. 70 22 05, Birgitta Looden (Yoga- und Reiki-Lehrerin)
E-Mail: birgitta.looden@gmx.de

13. Januar, 20. Januar, 27. Januar, 10. Februar, 17. Februar, 24. Februar, 03. März, 10. März 2026

dienstags, 17:30 – 18:30 Uhr

Stiftungsdorf Walle, Karl-Peters-Str. 76, 28217 Bremen
Anmeldung unter Tel. 33 63 70, Jutta Dunker oder Tel. 70 22 05, Birgitta Looden (Yoga- und Reiki-Lehrerin)
E-Mail: birgitta.looden@gmx.de

Kursangebot

Yoga für Menschen mit Demenz – ganzheitliche Unterstützung für Körper und Geist

Yoga bietet eine wunderbare Möglichkeit, Menschen mit Demenz ganzheitlich zu unterstützen. Durch sanfte Bewegungen, Atemübungen und Achtsamkeit fördert Yoga nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern stärkt auch das emotionale Wohlbefinden. Dafür sorgt in diesem Kurs Yoga-Lehrerin Radhika Rai-Holzapfel.

19. Februar, 19. März, 16. April, 21. Mai, 18. Juni, 20. August, 17. September, 19. November 2026

donnerstags, 15:30 Uhr

Stadtteilhaus St. Remberti,
Hoppenbank 2 – 3, 28203 Bremen
Anmeldung unter Tel. 36 02 140, Amelie Krüger

27. Februar, 24. April, 29. Mai, 26. Juni, 28. August, 25. September, 30. Oktober, 27. November 2026

freitags, 16:00 Uhr

Stiftungsresidenz Riensberg,
Riekestr. 2, 28359 Bremen
Anmeldung unter Tel. 23 86 748, Christine Ballé



Kursangebot

Singen in Kleingruppen für Menschen mit Demenz

Gemeinsam mit an Demenz erkrankten Personen erarbeitet Stefanie Golisch in Kleingruppen bis 5 Personen Lieder, die individuell auf die Teilnehmenden abgestimmt werden. In einem geschützten Raum können so durch die Kraft der Musik die Menschen gestärkt, angeregt und aktiviert werden. Es wird fröhlich und lebhaft!

13. Januar, 27. Januar, 10. Februar, 24. Februar, 10. März, 17. März, 14. April, 28. April, 12. Mai, 19. Mai, 9. Juni, 23. Juni 2026

Stadtteilhaus OTe,

Ludwigshafener Str. 6, 28325 Bremen

Informationen unter: 69 61 250, Agnieszka Munck

Chornachmittag

Singen für Menschen mit Demenz in einer offenen Chorprobe

Gemeinsames Singen ist für an Demenz Erkrankte eine wertvolle Aktivität, aktiviert das Langzeitgedächtnis, weckt Erinnerungen und Vieles mehr. Mezzosopranistin Stefanie Golisch verspricht fröhliche und lebhaftige Nachmittage!

13. Januar, 14. April, 18. August, 01. Dezember 2026

dienstags, 15:30 – 17:30 Uhr

Stiftungsresidenz Luisental,

Brucknerstr. 15, 28359 Bremen

Anmeldung unter Tel. 23 82 140, Elena Leopold



Begegnungen

Menschen mit demenziellen Erkrankungen

Die Veränderung des Zusammenlebens und die Pflege eines Menschen, der an einer Demenz erkrankt ist, bedeuten fast immer auch eine hohe Belastung für die Angehörigen. Durch die Anforderungen der Begleitung des Kranken zu Hause oder im Heim bleibt oft wenig Zeit, sich um sich selbst zu kümmern und andere Interessen wahrzunehmen. In den Gesprächsgruppen können Angehörige auf Menschen treffen, die in einer ähnlichen Situation sind wie sie selbst, sich mit ihnen austauschen, Kraft schöpfen, sich informieren und Beratung erhalten.

Die Teilnahme an den Gruppen ist kostenlos.

Informationen zu den verschiedenen Angehörigen- gruppen auch unter:

DIKS Demenz Informations- und Koordinationsstelle
Sögestr. 55 – 57, 28195 Bremen
Tel. 98 99 52 99
www.diks-bremen.de

Begegnungen

Anti-Dementi: Angeleitete Selbsthilfegruppen für Menschen mit beginnender Demenz und deren Angehörige

Die Diagnose „Demenz“ trifft hart: Sie zieht den Betroffenen den Boden unter den Füßen weg. In den angeleiteten Selbsthilfegruppen für Menschen mit Demenz und deren Angehörige treffen sich Bremerinnen und Bremer, die sich – nachdem sie die Diagnose Demenz erhalten haben – fragen: Was bedeutet das für mich? Was kann ich jetzt tun? Wie gehen mein Partner, die Kinder und meine Freunde damit um? Die Gruppen treffen sich einmal im Monat in lockerer, angenehmer Atmosphäre. Die Mitglieder handeln selbstbestimmt und legen Inhalte sowie Spielregeln selbst fest. Zeitgleich können sich ihre Angehörigen in einem Nebenraum austauschen.

Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

Anti-Dementi Gruppe 2

jeden 2. Mittwoch im Monat, 10:00 – 11:30 Uhr

Anti-Dementi Gruppe 3

jeden 2. Donnerstag im Monat, 15:30 – 17:30 Uhr

Anmeldung über die Help-Line unter:

Tel. 98 99 52 80

Sprechzeiten:

Montag bis Donnerstag von 14:00 – 17:00 Uhr und
Freitag von 10:00 – 13:00 Uhr



**Angehörigengruppe Neustadt
des Caritasverbandes**

Tanja Sonnenberg

jeden 1. Montag im Monat, 18:00 – 20:00 Uhr

Stadtteilzentrum St. Michael/Michael-Zimmer,
Kornstr. 371, 28201 Bremen
Anmeldung unter Tel. 8779 352

**Angehörigengruppe des Dienstleistungs-
zentrums Huchting der Paritätischen
Gesellschaft für Soziale Dienste**

Bärbel Maruschewski

jeden 1. Donnerstag im Monat, 15:15 – 17:30 Uhr

Stadtteilhaus Huchting,
Tegeler Plate 23, 28259 Bremen
Anmeldung unter Tel. 58 20 11

**Angehörigengruppe im Stiftungsdorf
Rablinghausen der Bremer Heimstiftung**

Maren Maurer

jeden letzten Montag im Monat, 19:00 – 20:30 Uhr

Stiftungsdorf Rablinghausen,
Rablinghauser Landstr. 51 a – e, 28197 Bremen
Anmeldung unter Tel. 52 07 111, Zinaida Tsentner

**Angehörigengruppe St. Magnus der
Bremer Heimstiftung**

Dörte Fiedler

jeden 3. Dienstag im Monat, 15:00 – 17:00 Uhr

Stiftungsdorf Blumenkamp
(Turmzimmer im Erdgeschoss),
Billungstr. 21 – 23, 28759 Bremen
Anmeldung unter Tel. 0172 26 93 830

Angehörigengruppe Ost der AWO

Mio Hamann

jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 14:45 – 16:45 Uhr

AWO-Dienstleistungszentrum (Hanna-Harder-Haus),
Berliner Freiheit 9c, 28327 Bremen
Anmeldung unter Tel. 46 80 327, Mio Hamann (AWO)

Angehörigengruppe für junge Menschen, deren Eltern oder Partner an einer Demenz erkrankt sind

Gabriele Calas-Saibuma

jeden 3. Dienstag im Monat, 19:30 – 21:00 Uhr

Haus im Viertel,
Auf der Kuhlen 1b, 28203 Bremen
Anmeldung unter E-Mail: calasberatung@t-online.de,
Gabriele Calas-Saibuma

Angehörigengruppe West der AWO

Stefanie Arndt-Bosau

jeden 2. Montag im Monat, 14:30 – 16:30 Uhr

Stadtbibliothek West,
Lindenhofstr. 53, 28237 Bremen
Anmeldung unter Tel. 98 99 52 98 (DIKS e. V.)

Demenz-Angehörigengruppe der AWO für türkischsprachige Angehörige

Sultan Hamamci

jeden 2. Montag im Monat, von 15.00 – 17.00 Uhr

LIGA
Lindenhofstraße 18, 28237 Bremen
Anmeldung erbeten beim DLZ Gröpelingen,
Tel: 6914265

Informationen auf einen Blick...

Bremer Heimstiftung
KundenCentrum
Marcusallee 39
28359 Bremen
Tel. 24 340
E-Mail: info@bremer-heimstiftung.de
www.bremer-heimstiftung.de

Paritätische Gesellschaft für
Soziale Dienste Bremen mbH
Außer der Schleifmühle 55 – 61
28203 Bremen
Tel. 79 19 950
E-Mail: info@pgsd.de
www.pgsd.de

DIKS e. V.
Demenz Informations- und Koordinationsstelle
Sögestr. 55 – 57
28195 Bremen
Tel. 98 99 52 99
E-Mail: info@diks-bremen.de
www.diks-bremen.de

„Help-Line“, das Telefon für pflegende Angehörige
und ältere Menschen bei der DIKS e. V.
Tel. 98 99 52 80
Montag – Donnerstag 14:00 – 17:00 Uhr
Freitag: 10:00 – 13:00 Uhr
E-Mail: info@helpline-bremen.de



Wegweiser Demenz

www.wegweiser-demenz.de

Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend hat einen umfangreichen Wegweiser zum
Thema Demenz ins Internet gestellt.

Die Bilder und Fotos in dieser Broschüre stammen teilweise aus den Veranstaltungen im Programm „Aktiv mit Demenz“. Sie wurden von Kooperationspartnerinnen und -partnern zur Verfügung gestellt.

Bremer Sparer Dank
Stiftung der Sparkasse Bremen

Universitätsallee 14, 28359 Bremen

www.sparkasse-bremen.de



Die Sparkasse
Bremen

DIKS
DEMENTZ INFORMATIONS- UND
KOORDINATIONSSTELLE E. V.



Bremer Sparer-Dank
Stiftung der Sparkasse in Bremer



Bremer
Volkshochschule

 **DER PARITÄTISCHE**
BREMEN

MUSEEN [PAULA MODERSOHN-BECKER MUSEUM
BÖTTCHERSTRASSE LUDWIG ROSELJUS MUSEUM