



# Vorwort

Der Urlaub ist nun vorbei – und Sie konnten sich hoffentlich gut erholen und starten nun gestärkt in den Alltag zu Hause. Die schönen Eindrücke, die gemeinsamen Erlebnisse und Gespräche werden sicher noch lange nachwirken.

Wir hoffen, dass sie auch die Stunden, die Sie nur für sich hatten, genießen und dass Sie erleben konnten, dass sich Ihre Frau bei unseren Aktivitäten wohl gefühlt hat. Vielfältige Anregungen und Begegnungen steigern die Lebensqualität. Wenn Sie ihrer Frau das auch an Ihrem Wohnort bieten und gleichzeitig für sich selbst freie Zeit organisieren wollen, haben Sie die Möglichkeit Betreuungsgruppen und/oder häusliche Alltagsbegleitung zu nutzen.

In dieser Mappe finden Sie Ansprechpartner an Ihrem Wohnort, die Ihnen dabei behilflich sein können, das für Sie und Ihre Frau passende Angebot zu finden.

Vielleicht hat Sie der Präventionskurs angeregt, in Ihrem Alltag Zeit für sportliche Aktivitäten einzuplanen. In den meisten Orten in Brandenburg gibt es zahlreiche Anbieter und eine Vielfalt von Kursen. Wir haben daher in dieser Mappe eine Internetadresse eingefügt, die Ihnen das Auffinden des passenden Angebots erleichtern soll.

Sollten Sie, zu Hause angekommen, noch Fragen haben, können Sie sich gerne jederzeit an uns wenden. Sie erreichen uns unter folgender Adresse:

**Alzheimer Gesellschaft Brandenburg Selbsthilfe Demenz e.V.**

**Stephensonstr. 24–26**

**14482 Potsdam**

**Tel.: 0331 704 37 49**

**[beratung@alzheimer-brandenburg.de](mailto:beratung@alzheimer-brandenburg.de)**

Wir wünschen Ihnen beiden alles Gute!

Ihr Team der Alzheimer Gesellschaft Brandenburg e.V. Selbsthilfe Demenz