

Alzheimervereinigung Kanton Zürich  
Seefeldstrasse 62  
8008 Zürich  
Tel : 043 499 88 63  
Email: info@alz-zuerich.ch  
Web: www.alz-zuerich.ch

**Telefonische Erreichbarkeit:**

Montag bis Donnerstag  
09:00 bis 12:00 Uhr und 13:30 bis 16:00 Uhr

Freitag  
09:00 bis 12:00 Uhr

Auf der Homepage [www.alz-zuerich.ch](http://www.alz-zuerich.ch) finden Sie weitere interessante Informationen zum Thema Demenz und Alzheimer. Gerne senden wir Ihnen auch unseren Newsletter zu (Anmeldung auf der Homepage) oder besuchen Sie uns auf Facebook.

**Spendenkonto:**

PC-Konto 80-36866-5  
IBAN CH17 0900 0000 8003 6866 5

## Musik erleben!

### Musiktherapie für Menschen mit Demenz



## Was ist Musiktherapie?

Musiktherapie kann für Menschen mit Demenz eine wirksame, kreative und ressourcenorientierte Therapiemethode sein. Erwiesenermassen fördert die Musiktherapie das Wohlbefinden und das Selbstwertgefühl. Es ist möglich, dass sich durch die Therapie vorhandene Ressourcen neu entfalten und diese gestärkt werden können.

Ebenso kann die Musiktherapie Spannungszustände lösen und die Aufmerksamkeit sowie das Gedächtnis positiv beeinflussen.

## Für wen ist die Musiktherapie geeignet?

Für Menschen, die gerne Musik hören: von Klassik über Jazz bis hin zu Schlagern und Volksmusik. Für Menschen, die in der Vergangenheit eine Affinität zu Gesang und Tanz hatten.

Für Menschen, deren Stimmung durch Musik positiv beeinflusst wird oder die in der Musik Trost, Freude und Stärkung finden. Alle Interessierten und Neugierigen sind jederzeit für einen unverbindlichen Besuch herzlich willkommen.

## Was kann man in der Musiktherapie erleben?

Durch gemeinsames Musikhören, Singen, Bewegen und das Spielen verschiedener Musikinstrumente können Klang und Rhythmus auf unterschiedliche Weise erlebt werden. Dies kann dazu beitragen, Erinnerungen zu wecken, ebenso wie Stimmungen und Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken.

Für die Musiktherapie sind keine Vorkenntnisse notwendig. Die Musiktherapie ist ein Angebot der Alzheimervereinigung Kanton Zürich in Zusammenarbeit mit der Memory-Klinik Waidspital.

## In welchem Rahmen findet die Musiktherapie statt?

Die Musiktherapie wird in kleinen, persönlichen Gruppen angeboten. So werden regelmässige soziale Kontakte mit Menschen, die ebenfalls von Gedächtnisstörungen betroffen sind, ermöglicht.

### Angebote im Waidspital, Tièchestrasse 99, 8037 Zürich:

Gruppe 1: Mittwoch, 13:00 bis 14:00 Uhr  
mit betreutem Mittagstisch von 11:45 bis 12:45 Uhr

Gruppe 2: Mittwoch, 14:15 bis 15:15 Uhr

Gruppe 3: Mittwoch, 15:30 bis 16:30 Uhr

**Kosten:** Fr. 25.- exkl. MWST für Mitglieder der Alzheimervereinigung  
Fr. 30.- exkl. MWST für Nichtmitglieder

Auf Anfrage können auch Einzeltherapien gebucht werden.

Für weitere fachliche Auskünfte wenden Sie sich an die durch die Alzheimervereinigung Kanton Zürich beauftragte Leiterin der Musiktherapie:

Antoinette Niggli  
Musiktherapeutin SFMT  
Handy: 076 452 04 43  
info@praxis-musiktherapie.ch  
www.praxis-musiktherapie.ch