

# Café PROMENZ

## ZOOM mit Anfängergeist

**WAS?** Das „Café PROMENZ – ZOOM mit Anfängergeist“ wurde am 27. März 2020 von Katharina Klee für PROMENZ ins Leben gerufen. In Zeiten des COVID-19 Lock-Down sollte es Nutzer\*innen der unterstützten Selbsthilfegruppe PROMENZ ermöglichen, an Gruppentreffen nicht nur telefonisch, sondern auch in Wort und Bild teilzunehmen. Wir haben uns dabei für die Plattform ZOOM entschieden.

Aus dem „Anfängergeist“ der ersten Sitzungen wurde rasch eine Art virtuelles Kaffeehaus. Anfangs fünf, mittlerweile drei Mal pro Woche treffen wir uns zwischen 16 und 17 Uhr online. Zu den acht PROMENZ Nutzer\*innen, die allein oder unterstützt von ihren Partner\*innen regelmäßig „einsteigen“, sind mittlerweile zwei Ehepaare mit je einer betroffenen Person und einige regelmäßige Gäste dazu gekommen.

**WIE?** Am Programm, das täglich via Newsletter an die Stammgäste ausgesendet wird, stehen Geschichte, Gschichteln und Daumen-Yoga. Unser Wurlitzer ist YouTube. Wir sprechen über Jubiläen, Geburtstage und Todestage oder einfach nur Themen, die uns bewegen. Wir zeigen uns Kinder- und Urlaubsfotos. Wir diskutieren über Gott und die Welt. Wir empfangen Gäste. Wir teilen Meinungen, Lebenserfahrungen, TV- und Radio Tipps.

Jedes „Café PROMENZ – ZOOM mit Anfängergeist“ beginnt mit dem Eintreffen der Gäste, Begrüßung, Komplimenten, Scherzen, Tagesthemen. Um 16:15 machen wir gemeinsam drei Übungen zum Daumen-Yoga, um die Gehirnhälften besser zu synchronisieren. Den Rest der Zeit widmen wir oben Besprochenem. Schlussnummer jeder Woche ist Peter Alexander mit dem „Kleinen Beisl“, unserem Vorbild.

**WER?** Entwickelt hat das „Café PROMENZ – ZOOM mit Anfängergeist“ Katharina Klee. Sie hat 25 Jahre Erfahrung als Journalistin und Öffentlichkeitsarbeiterin. Sie ist als akademische Psychosoziale Beraterin auf systemischer Basis, Moderatorin und Kommunikationstrainerin tätig. Zu ihren Ausbildungen gehören der NLP Master Practitioner, Mediatorin, Lebens-, Sterbens- und Trauerbegleitung, Demenzwegbegleitung, Hypnose. Seit 2016 engagiert sie sich als Freiwillige im Bereich Demenz.



Katharina Klee  
Psychosoziale Beraterin

T. 0664 3819367  
katharina.klee@chello.at

[cafe@promenz.at](mailto:cafe@promenz.at)

# PROMENZ

**WIR VERGESSEN, WIR ERINNERN, WIR HELFEN.**

Initiative von und für Menschen mit Vergesslichkeit. [www.promenz.at](http://www.promenz.at)