

Monatliche Angebote:

● **Frühstückstreff für Menschen mit beginnender Demenz und ihre Angehörigen**
Termine: jeweils Dienstag, 10:00 – 12:30 Uhr am 09.01., 06.02., 06.03., 10.04.2018
Leitung: Claudia Lottes, Ildigo Rajk, Fachstelle, Unterstützung durch ehrenamtliche Betreuungspatinnen
Kosten: 3,00 € pro Termin
Anmeldung: jeweils bis 1 Tag vor dem Termin unter 09131/90768-00

● **Offener Treff am Nachmittag: „ANKER werfen!“ – für Menschen mit fortschreitender Demenz**
Termine: jeweils Dienstag, 16:00 – 18:00 Uhr am 23.01., 20.02., 20.03., 17.04.2018
Leitung: Brigitte Andraschko, Fachstelle; Unterstützung durch ehrenamtliche Betreuungspatinnen
Kosten: 12,50 € pro Termin
Anmeldung: jeweils bis 1 Tag vor dem Termin unter 09131/90768-00



Gesprächskreise für Kinder, bzw. PartnerInnen von Demenzerkrankten
Termine: verschiedene Gruppen, dienstags je einmal im Monat
Leitung: Fachberaterin der Fachstelle
Kosten: 3,00 € pro Termin
Anmeldung: erforderlich unter 09131/90768-00

Gesprächskreise für Angehörige von Menschen in der Frühphase einer Demenz
Termine: einmal im Monat, Dienstag, 10:30 – 12:30 Uhr
Leitung: Fachberaterin der Fachstelle
Kosten: 3,00 € pro Termin
Anmeldung: erforderlich unter 09131/90768-00

ERKLÄRUNG:
 Alle Veranstaltungen mit einem 🌸 wenden sich an Menschen mit Depression, beginnender Demenz, Angehörige und andere Interessierte. Alle Veranstaltungen die mit einem ● versehen sind, werden u. U. von den Kranken-/ Pflegekassen gefördert

ANKER ANKER – Regionales Online-Netzwerk Demenz
 www.anker-netzwerk.de

Besuchen Sie unser Regionales Online-Netzwerk Demenz und tragen Sie zu einem lebendigen Austausch bei! Treten Sie in Kontakt, teilen Sie Ihr Wissen und Ihre Erfahrungen mit der Krankheit Demenz, als Angehörige/r, als von Demenz Betroffene/r oder als Interessierte/r. Wir freuen uns auf Sie! Das Projekt ANKER wurde initiiert und unterstützt durch:



Kontakt:
 Verein Dreycedern e.V. - Altstädter Kirchenplatz 6 - 91054 Erlangen
 info@dreycedern.de - www.dreycedern.de - Tel.: 09131 / 90 768-00

Bildnachweis: alle fotolia und S. Ziegler



Haus der Gesundheit
 Verein Dreycedern e. V.

- Treffpunkt Gesundheitsbildung in der zweiten Lebenshälfte
- Beratungsstelle DiA – Depression im Alter
- Fachstelle für pflegende Angehörige und Demenzerkrankte

Veranstaltungen Jan. – Apr. 2018



■ Treffpunkt Gesundheitsbildung in der zweiten Lebenshälfte

Regelmäßige Bewegung im Verein Dreycedern

Von Montag bis Freitag bieten wir Ihnen ein umfangreiches Bewegungsprogramm mit

- Gesundheitsschützendes Qigong
- Wirbelsäulengymnastik (WSG)
- Schongymnastik (Schon)
- Gymnastik für Bein, Hüfte und Knie speziell bei Beschwerden in diesen Bereichen (B-H-K)
- Sturzprophylaxe (Sturz) Bewegungstraining speziell für Männer (Männer)
- Fit ins Wochenende – Bewegung für Menschen, die an einer leichten bis mittelschweren Demenz leiden (Fit)

Wochenplan					
	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Vor- mittag	WSG	WSG	WSG	WSG	WSG
		WSG	WSG	WSG	Schon
		Sturz		B-H-K	Fit
				Männer	
Nach- mittag	Qi-gong 1				
	Qi-gong 2				

Rufen Sie uns an (09131/90768-00) und erfragen Sie, in welchem Kurs noch Plätze frei sind und die weiteren Konditionen. Der erste Termin zum Schnuppern ist kostenfrei. In der Regel ist bei freien Plätzen Quereinstieg möglich.

Veranstaltungen ■ Kurse ■ Workshops

Vortrag mit Übungen „Der Heiler in dir – Aktivierung der Selbstheilungskräfte“

Termin: Donnerstag, 01.02.2018, 18:00 – 19:15 Uhr
Leitung: Jutta Scheller, Heilpraktikerin und Yoga-Lehrerin (SKA)
Kosten: 5,00 €
Anmeldung: nicht erforderlich

Workshop „Wie das Gehirn tickt“ - 3teiliger Workshop für ältere Menschen

Termine: jeweils Montag, 09:00 – 12:15 Uhr am 19.02., 26.02. und 05.03.2018
Leitung: Irene Oppel, Fachtherapeutin BVGT e.V., SimA-Trainerin
Kosten: 65,00 € für 3 Kurseinheiten
Anmeldung: bis 08.02.2018 unter 09131/90768-00

Veranstaltungen Verein Dreycedern e.V. Jan. – Apr. 2018

Offener Treff: Geistige Fitness lernen

Termine: i. d. R. jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat, 18:00 – 19:30 Uhr, (Tagespresse beachten!)

Kosten: 1,50 € pro Termin

Anmeldung: keine erforderlich!

Malkurs: Die Leichtigkeit des Aquarells

Termine: jeweils Montag, 15:15 – 17:15 Uhr

Kosten: 11,00 € pro Einheit

Anmeldung: Klemens Wuttke, Tel.: 0911/374127

Flötengruppe

Termine: jeweils Montag, 10:00 – 11:00 Uhr

Kosten: 6,00 € pro Termin

Anmeldung: Margarete Wittenberg, Tel.: 09131/502387

Selbsthilfe

Selbsthilfegruppe Macula-Degeneration

Termine: in der Regel vierteljährig

Kontakt: Enno Diercks, Telefon: 09131/9704

oder Gudrun Weydanz, Telefon: 09131/57515

Selbsthilfegruppe „Kriegskinder – Kriegsenkel“

Termine: i.d.R. jeden 2. Montag im Monat, 18:30 - 20:30 Uhr

Kontakt: Christl Martin, Telefon: 09131/44667

Selbsthilfegruppe Tinnitus

Termine: i.d.R. jeden 3. Mittwoch im Monat, 18:00 – 19:30 Uhr

Kontakt: Sabine Schoen, Telefon: 09131/41243

■ Beratungsstelle DiA – Depression im Alter



Telefonische Sprechzeiten:

Mo, Di, Do: 9:30 – 11:30 Uhr

Mi: 14:00 – 16:00 Uhr

Beratungen nach Terminvereinbarung! ■ Alle Beratungen sind kostenfrei! ■ Wir freuen uns über eine Spende!

Feierabendsprechstunde der Beratungsstelle - eine Beratungsmöglichkeit ohne Termin und Voranmeldung

Haben Sie eine konkrete Frage oder dringendes Anliegen an unsere Beraterinnen oder brauchen Hilfe? Kommen Sie zu einer Kurzberatung ohne Termin vorbei.

Termine: jeweils Mittwoch, 16:00 – 18:00 Uhr am 31.01., 28.02., 28.03., 25.04.2018

Anmeldung: nicht erforderlich

Veranstaltungen

✿ Chor „Singen tut gut!“ für Menschen mit Demenz, Depression, und alle, die schon immer mal in Gemeinschaft singen wollten, und sich nie trauten...

Termine: jeweils Donnerstag, 17:00 – 18:00 Uhr am 11.01., 25.01., 22.02., 08.03., 22.03., 12.04., 26.04.2018 (Einstieg jederzeit möglich!)

Leitung: Anette Mahlberg, Dipl. Musiktherapeutin

Kosten: 3,00 € pro Termin

Anmeldung: jeweils bis 1 Tag vor dem Termin unter 09131/90768-00

Selbsthilfegruppen zum Thema Depression:

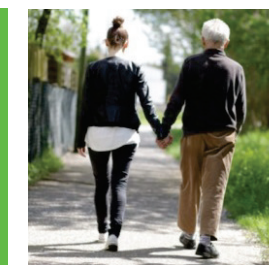
1. Gruppe: in der Regel 14 tägig, Dienstag, 19:00 – 20:30 Uhr

2. Gruppe: in der Regel 14 tägig, Mittwoch, 17:30 – 19:00 Uhr

Kontakt: Sekretariat Dreycedern, Telefon: 09131/90768-00

Veranstaltungen Verein Dreycedern e.V. Jan. – Apr. 2018

■ Fachstelle für pflegende Angehörige und Demenzerkrankte



Telefonische Sprechzeiten:

Mo, Di, Do: 9:30 – 11:30 Uhr

Mi: 14:00 – 16:00 Uhr

Beratungen nach Terminvereinbarung! ■ Alle Beratungen sind kostenfrei! ■ Wir freuen uns über eine Spende!

Feierabendsprechstunde der Beratungsstelle - eine Beratungsmöglichkeit ohne Termin und Voranmeldung

Haben Sie eine konkrete Frage oder dringendes Anliegen an unsere Beraterinnen oder brauchen Hilfe? Kommen Sie zu einer Kurzberatung ohne Termin vorbei.

Termine: jeweils Mittwoch, 16:00 – 18:00 Uhr am 31.01., 28.02., 28.03., 25.04.2018

Anmeldung: nicht erforderlich

✿ Chor „Singen tut gut!“ für Menschen mit Demenz, Depression, und alle, die schon immer mal in Gemeinschaft singen wollten und sich nie trauten...

Termine: jeweils Donnerstag, 17:00 – 18:00 Uhr am 11.01., 25.01., 22.02., 08.03., 22.03., 12.04., 26.04.2018 (Einstieg jederzeit möglich!)

Leitung: Anette Mahlberg, Dipl. Musiktherapeutin

Kosten: 3,00 € pro Termin

Anmeldung: jeweils bis 1 Tag vor dem Termin unter 09131/90768-00

● Schulung für Angehörige von Demenzerkrankten: "EduKation" - Entlastung durch Förderung der Kommunikation

Termine: jeweils Donnerstag, 10:00 – 12:00 Uhr, ab 18.01.2018 (10 Termine)

Leitung: Brigitte Andraschko, Fachberaterin

Kosten: 95,00 € für 10 Termine zzgl. Begleitbuch 25,00 €

Anmeldung: bis 11.01.2018 unter 09131/90768-00

Offene Sprechstunde: „Ich habe eine Frage zum Thema Demenz!“

Antworten von Frau Prof. Dr. Sabine Engel, Psychogerontologin

Termine: jeweils Montag, 17:00 – 19:00 Uhr am 29.01., 19.03. und 30.04.2018

Leitung: Prof. Dr. Sabine Engel, Psychogerontologin

Kosten: kostenfrei, wir bitten um eine Spende

Anmeldung: nicht erforderlich

Fortlaufende Angebote:

Speziell für Demenzerkrankte – Bewegungskurs „Fit ins Wochenende“

Termine: jeweils Freitag, 10:45 – 11:45 Uhr; anschließendes betreutes Mittagessen möglich (Kosten exklusive)

Leitung: Sigrid Killisch, Physiotherapeutin und eine Fachberaterin

Kosten: 60,00 € (6 Einheiten), nur wahrgenommene Termine werden bezahlt, Schnuppertermin möglich

Anmeldung: erforderlich unter 09131/90768-00

Malkurse für Menschen mit Demenzerkrankung

Termine: Dienstag, 15:30 – 17:30 Uhr ODER Mittwoch, 15:00 – 17:00 Uhr

Leitung: Maria Lourdes Mercado de Kram, Künstlerin und Betreuungspatin, sowie eine Fachberaterin

Kosten: 60,00 € für 6 Einheiten + 15,00 € Material, nur wahrgenommene Termine werden bezahlt, Schnuppertermin möglich

Anmeldung: erforderlich unter 09131/90768-00