



### 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

### Monatliche Angebote:

● **Frühstückstreff für Menschen mit beginnender Demenz und ihre Angehörigen**  
**Termine:** jeweils Dienstag, 10:00 – 12:30 Uhr am 08.05., 05.06., 03.07., 07.08., 11.09.2018  
**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 15.05., 19.06., 17.07., 21.08., 18.09.2018  
**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 erwachsene 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

**VORANKÜNDIGUNG:** Infotag „Leben mit Demenz in Stadt und Land“ am 21.09.2018 diesmal im Landkreis ERH – ein genauer Ort wird noch bekanntgegeben  
 Bitte achten Sie ab Mitte August auf gesonderte Veröffentlichung in der Presse und auf Faltblättern!



### 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

**Lokale Allianz für Menschen mit Demenz**

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!

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



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 Mai – Sep. 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
<b>Vor-</b> <b>mittag</b>	WSG	WSG	WSG	WSG	WSG
		WSG	WSG	WSG	Schon
		Sturz		B-H-K	Fit
				Männer	
<b>Nach-</b> <b>mittag</b>	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 Quereintritt möglich.

### Veranstaltungen ■ Kurse ■ Workshops

**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 Tinnitus

**Termine:** i.d.R. jeden 3. Mittwoch im Monat, 18:00 – 19:30 Uhr  
**Kontakt:** Sabine Schoen, Telefon: 09131/41243

### Selbsthilfegruppe „Kriegskinder – Kriegsenkel“

**Termine:** i.d.R. jeden 2. Montag im Monat, 18:30 - 20:30 Uhr  
**Kontakt:** Christl Martin, Telefon: 09131/44667



## ■ 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 30.05., 27.06., 25.07., 29.08., 26.09.2018

**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 17.05., 07.06., 21.06, 05.07., 19.07., 02.08., 13.09., 27.09.2018 (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

✿ **Kunstführung für Menschen mit Demenz, Depression und ihre Angehörigen und Freunde: Rinus Van de Velde**

**Termine:** Mittwoch, 11.07.2018, 17:30 - 18:30 Uhr

**Ort:** Kunstpalais Erlangen - Palais Stutterheim, Marktplatz 1, Erlangen

**Leitung:** Laura Capalbo, Kunstvermittlung Kunstpalais

**Kosten:** 3,00 € pro Termin

**Anmeldung:** bis 09.07.2018 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

## ■ 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 30.05., 27.06., 25.07., 29.08., 26.09.2018

**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 17.05., 07.06., 21.06, 05.07., 19.07., 02.08., 13.09., 27.09.2018 (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

### 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 07.05., 04.06., 02.07., 23.07. und 10.09.2018

**Leitung:** Prof. Dr. Sabine Engel, Psychogerontologin

**Kosten:** kostenfrei, wir bitten um eine Spende

**Anmeldung:** nicht erforderlich

✿ **Kunstführung für Menschen mit Demenz, Depression und ihre Angehörigen und Freunde: Rinus Van de Velde**

**Termine:** Mittwoch, 11.07.2018, 17:30 - 18:30 Uhr

**Ort:** Kunstpalais Erlangen - Palais Stutterheim, Marktplatz 1, Erlangen

**Leitung:** Laura Capalbo, Kunstvermittlung Kunstpalais

**Kosten:** 3,00 € pro Termin

**Anmeldung:** bis 09.07.2018 unter 09131/90768-00

### Fortlaufende Angebote:

**Speziell für Demenzerkrankte – Bewegungskurs „Fit ins Wochenende“**

**Termine:** jeweils Freitag, 11:00 – 12:00 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