



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 02.10., 06.11., 04.12.2018
Leitung: Fachberaterin der 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 16.10., 20.11.2018
Leitung: Fachberaterin der 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:

Seniorentag der Stadt Erlangen am 16.11.2018, Heinrich-Lades-Halle

Bitte achten Sie ab Mitte Oktober 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

Kontakt: Verein Dreycedern e.V. - Altstädter Kirchenplatz 6 - 91054 Erlangen
info@dreycedern.de - www.dreycedern.de - Tel.: 09131 / 90768-00

Bildnachweis: alle fotolia und S. Ronneberger 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 Okt. – Dez. 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
Vormittag	WSG	WSG	WSG	WSG	WSG
		WSG	WSG	WSG	Schon
		Sturz		B-H-K	Fit
				Männer	
Nachmittag	Qigong 1				
	Qigong 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.: 0911/5401828

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

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



■ 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!

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 11.10., 18.10., 08.11., 22.11., 06.12., 20.12.2018 (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

✿ **INTEGRATIVE Adventsfeier für Mitglieder, Freunde, Klientinnen und Klienten**

Termin: Dienstag, 11.12.2018, 16:30 – 18:00 Uhr

Anmeldung: bis 06.12.2018 unter 09131/90768-00

Aktionstag gegen Depression 2018

„Was tut meiner Seele gut? Prävention und Behandlung von Depression“

Termin: Samstag, 17.11.2018, 10:00 – 14:00 Uhr
vhs Erlangen, Friedrichstraße 19, Erlangen

Weitere Informationen zum Programm finden Sie unter www.dreycedern.de oder ab Oktober auf Faltblättern des „Erlanger Bündnis gegen Depression“ bzw. dem Programm der vhs Erlangen



■ 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!

✿ **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 11.10., 18.10., 08.11., 22.11., 06.12., 20.12.2018 (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 Mittwoch, 17:30 – 19:30 Uhr, ab 17.10.2018 (10 Termine)

Leitung: Claudia Lottes, Fachberaterin

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

Anmeldung: bis 10.10.2018 unter 09131/90768-00

● **Offene Sprechstunde: „Ich habe eine Frage zum Thema Demenz!“ - Antworten von Frau Prof. Dr. Sabine Engel, Psychogerontologin**

Termine: Donnerstag, 04.10.2018, 17:00 – 19:00 Uhr
Freitag, 23.11.2018, 16:00 – 18:00 Uhr

Leitung: Prof. Dr. Sabine Engel, Psychogerontologin

Kosten: kostenfrei, wir bitten um eine Spende

Anmeldung: nicht erforderlich

✿ **Begleiteter Besuch zum Start des Generationencafés**

Termin: Dienstag, 13.11.2018, 14:00 - 16:00 Uhr

Ort: Bistro Wabene, Henkestraße 53, Erlangen

Anmeldung: bis 08.11.2018 unter 09131/90768-00

✿ **INTEGRATIVE Adventsfeier für Mitglieder, Freunde, Klientinnen und Klienten**

Termin: Dienstag, 11.12.2018, 16:30 – 18:00 Uhr

Anmeldung: bis 06.12.2018 unter 09131/90768-00

● **Parseminar: Entlastung durch Förderung der Kommunikation „EduKation Familie" - Das Angebot für Menschen mit Demenz in der Frühphase gemeinsam mit ihren PartnerInnen**

Erfragen Sie die aktuellen Informationen u. a. zu Terminen und Anmeldung 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