

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

■ Beratungsstelle DiA – Depression im Alter



Telefonische Sprechzeiten:

Montag, Dienstag, Donnerstag: 9:30 – 11:30 Uhr

Mittwoch: 14:00 – 16:00 Uhr

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

Veranstaltungen ■ Kurse ■ Workshops

✿ **INKLUSIVER 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 17.01., 31.01., 14.02., 28.02., 14.03., 28.03., 11.04.2019
(Einstieg jederzeit möglich!)

Leitung: Anette Mahlberg, Dipl. Musiktherapeutin

Kosten: 3,00 € pro Termin

Anmeldung: nicht erforderlich

✿ **Gesprächskreis „Mittelpunkt“ für ältere Menschen mit Depressionserfahrung**

Termine: jeweils Donnerstag, 14:30 – 16:00 Uhr am 24.01., 28.02., 21.03., 18.04.2019

Leitung: Ildigo Rajk, Fachberaterin

Kosten: 3,00 € pro Termin

Anmeldung: jeweils 3 Tage vorher unter 09131 90768-00

✿ **INKLUSIVE Kunstführung: Julian Charrière und Julius von Bismarck. I'm afraid I must ask you to leave**

Termin: Mittwoch, 30.01.2019, 17:30 – 18:30 Uhr

Treffpunkt: Kunstpalais Erlangen, Marktplatz 1

Leitung: Ingrid Moor, Kunstvermittlung Kunstpalais

Kosten: 6,00 € / 4,00 € für SeniorInnen

Anmeldung: bis 28.01.2019 unter 09131 90768-00

✿ **INKLUSIVE Wanderung in der Fränkischen Schweiz**

Termin: Donnerstag, 28.03.2019

Donnerstag, 18.04.2019

Leitung: Ils Margret von Linprun, Naturfreundin, ehemalige Mitarbeiterin von Dreycedern e.V.

Kosten: 5,00 € pro Termin

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

Kontakt: Verein Dreycedern e.V. - Altstädter Kirchenplatz 6 - 91054 Erlangen

info@dreycedern.de - www.dreycedern.de - Tel.: 09131 90768-00

Die Fachstelle für pflegende Angehörige wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege gefördert



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 Januar – April 2019



■ 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)**
- **Bewegung trotz(t) Demenz – Bewegung, Spaß und Kontakte für Menschen mit beginnender Demenz (Trotz Dem)**
- **Bewegungstraining speziell für Männer (Männer)**
- **Fit ins Wochenende – Bewegung für Menschen, die an einer leichten bis mittelschweren Demenz leiden (Fit)**
- **BEBE - Beschwingtes Bewegen zum Wochenausklang (BEBE)**

Wochenplan					
	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Vor-mittag	WSG	WSG	WSG	WSG	WSG
		WSG	WSG	WSG	Schon
		Sturz		B-H-K	Fit
Nach-mittag	Qigong 1	Trotz Dem		Männer	BEBE
	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 Quereinstieg möglich.

Veranstaltungen ■ Kurse ■ Workshops

BEBE – Beschwingtes Bewegen zum Wochenausklang

Termine: jeweils Freitag, 14:00 – 15:30 Uhr

Anmeldung: Claudia Schindler, Seniorenlaufstelle (Innenstadt) der Stadt Erlangen, Tel.: 09131 5301343

Vortrag mit Übungen „ Die Heilkraft der Meditation“

Termin: Donnerstag, 28.03.2019, 17:00 – 18:15 Uhr

Kosten: 5,00 €

Leitung: Jutta Scheller, Yogalehrerin, Heilpraktikerin
Anmeldung: nicht erforderlich

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 „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: i.d.R. 14 tägig, Dienstag, 19:00 – 20:30 Uhr

2. Gruppe: i.d.R. 14 tägig, Mittwoch, 17:30 – 19:00 Uhr

Kontakt: Sekretariat Dreycedern, Telefon: 09131 90768-00

Selbsthilfegruppe Macula-Degeneration

Termine: i.d.R.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



Fachstelle für pflegende Angehörige und Demenzerkrankte

Telefonische Sprechzeiten:

Montag, Dienstag, Donnerstag: 9:30 – 11:30 Uhr

Mittwoch: 14:00 – 16:00 Uhr

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

Veranstaltungen ■ Kurse ■ Workshops

● Gruppenangebot für Angehörige: "EduKation" - Entlastung durch Förderung der Kommunikation

Termine: jeweils Donnerstag, 10:00 – 12:00 Uhr, ab 17.01.2019 (10 Termine)

Leitung: Brigitte Andraschko, Fachberaterin

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

Anmeldung: bis 10.01.2019 unter 09131 90768-00

✿ INKLUSIVER 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 17.01., 31.01., 14.02., 28.02., 14.03., 28.03., 11.04.2019
(Einstieg jederzeit möglich!)

Leitung: Anette Mahlberg, Dipl. Musiktherapeutin

Kosten: 3,00 € pro Termin

Anmeldung: nicht erforderlich



Ausstellung der Malkurse „Mit goldenen Händen das bunte Leben gestalten“

Termin: Vernissage Donnerstag, 24.01.2019, 19:00 Uhr

Ausstellung bis 28.02.2019 (Mo. – Do. 08:00 -16:30 Uhr, Fr. 08:00 – 14:30 Uhr)

Ort: Foyer der ESTW – Erlanger Stadtwerke, Äußere Brucker Str. 33

Kosten: kostenfrei, wir bitten um eine Spende

Anmeldung: nicht erforderlich

✿ INKLUSIVE Kunstführung: Julian Charrière und Julius von Bismarck. I'm afraid I must ask you to leave

Termin: Mittwoch, 30.01.2019, 17:30 – 18:30 Uhr

Treffpunkt: Kunstpalais Erlangen, Marktplatz 1

Leitung: Ingrid Moor, Kunstvermittlung Kunstpalais

Kosten: 6,00 € / 4,00 € für SeniorInnen

Anmeldung: bis 28.01.2019 unter 09131 90768-00

Führung durch die Cadolzburg – so lässt sich das Spätmittelalter mit allen Sinnen erschließen!

Termin: Mittwoch, 27.03.2019, ab 14:00 Uhr (Führung mit anschließender Möglichkeit zum gemeinsamen Kaffeetrinken)

Leitung: Ingrid Moor, Kunsthistorikerin, Kulturbegleiterin für Menschen mit Demenz

Kosten: 10,00 € (Eintritt und 75 min Führung)

Anmeldung: bis 19.03.2019 unter 09131 90768-00

✿ INKLUSIVE Wanderung in der Fränkischen Schweiz

Termin: Donnerstag, 28.03.2019

Donnerstag, 18.04.2019

Leitung: Ils-Margret von Linprun, Naturfreundin, ehemalige Mitarbeiterin von Dreycedern e.V.

Kosten: 5,00 € pro Termin

Erfragen Sie die aktuellen Informationen u. a. zu Uhrzeiten und Anmeldung unter 09131 90768-00

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

Termine: Samstag 12.01.2019, 11:00 – 17:00 Uhr und jeweils Freitag, 10:00 -12:00 Uhr, ab 18.01.2019 (10 Termine)

Leitung: Veronika Stein u. Claudia Lottes, Fachberaterinnen

Kosten: 95,00 € (10 Termine)

Anmeldung: bis 08.01.2019 unter 09131 90768-00

Fortlaufende Angebote:

● „Bewegung trotz(t) Demenz“ – Bewegung, Spaß und Kontakte für Menschen mit beginnender Demenz

Termine: jeweils Dienstag, 14:30 – 16:00 Uhr

Leitung: Barbara Kalpen, Gerontologin, Übungsleiterin Sport für ältere Menschen

Kosten: 72,00 € (6 Einheiten), nur wahrgenommene Termine werden bezahlt, Schnuppertermin möglich

Anmeldung: erforderlich unter 09131 90768-00

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege, sowie durch die Arbeitsgemeinschaft der Pflegekassenverbände in Bayern und durch die private Pflegeversicherung gefördert.

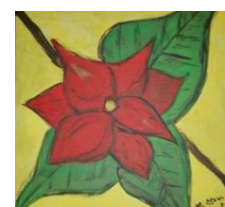
● Bewegungskurs „Fit ins Wochenende“ – für Menschen mit bis zu mittelgradiger Demenz

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



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 15.01., 05.02., 05.03., 02.04.2019

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

● „DienstagsTATort“ – Tun, was gut tut“ Kognitive Anregung (CST) für Menschen mit Demenz

Termine: jeweils Dienstag, 10:00 – 12:00 Uhr am 22.01., 12.02., 12.03., 09.04.2019

Leitung: Brigitte Andraschko, Fachberaterin

Kosten: 12,50 € 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: Montag, 28.01.2019, 17:00 – 19:00 Uhr

Freitag, 08.02.2019, 16:00 – 18:00 Uhr

Freitag, 22.03.2019, 16:00 – 18:00 Uhr

Dienstag, 09.04.2019, 17:00 – 19:00 Uhr

Leitung: Prof. Dr. Sabine Engel, Psychogerontologin

Kosten: kostenfrei, wir bitten um eine Spende

Anmeldung: nicht erforderlich

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