



Bayerische Demenzwoche vom 13.09. – 22.09.2019 – Initiative des bayerischen Staatsministeriums für Pflege und Gesundheit
Die erste Bayerische Demenzwoche, initiiert vom bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege im Rahmen der bayerischen Demenzstrategie, bietet eine Plattform, um die Bevölkerung und interessierte Fachkreise vor Ort über das Krankheitsbild sowie die Unterstützungsmöglichkeiten für Menschen mit Demenz zu informieren. Beachten Sie bitte die diesbezügliche Öffentlichkeitsarbeit.



Öffentliche Informationstage „Leben mit Demenz in Stadt und Land“
Gemeinsame Veranstaltung von Stadt und Landkreis in Kooperation mit der Gesundheitsregion Plus
Freitag, 27.09.2019, 13:00 – ca. 17:30 Uhr, Heinrich-Lades-Halle Erlangen, Vorträge u. Podiumsdiskussion
Samstag, 28.09.2019, Bustour zu verschiedenen Erlanger Seniorenheimen und Tagespflegen
Nähere Informationen entnehmen Sie bitte unserer Homepage www.dreycedern.de oder der Tagespresse

ERKLÄRUNG:
Alle Veranstaltungen die mit einem  versehen sind, werden u. U. von den Kranken-/ Pflegekassen gefördert.

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

■ 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

→ **Siehe auch INKLUSIVE Angebote!**

VORTRAGSREIHE

„Depressiv?! ich doch nicht – aber...ich fühle mich oft so niedergeschlagen!“ – Einladung zum Dialog
Termin: Mittwoch, 08.05.2019, 18:00 Uhr
Leitung: Elisabeth Benzing, KISS Nürnberg
Kosten: kostenfrei! Wir bitten um eine Spende
Anmeldung: nicht erforderlich

„Depressiv?! ich doch nicht – aber...was heißt gesunder Schlaf?“ – Vortrag über die Bedeutung des Schlafes für körperliche und seelische Gesundheit
Termin: Mittwoch, 26.06.2019, 18:00 Uhr
Leitung: PD Dr. Richard Mahlberg, Facharzt für Psychiatrie u. Psychotherapie, Schlafmedizin, Gerontologie
Kosten: kostenfrei! Wir bitten um eine Spende
Anmeldung: nicht erforderlich

Die Vortragsreihe „Depressiv?! ich doch nicht – aber...“ wird im nächsten Veranstaltungsprogramm fortgesetzt!

Monatliche Angebote

Gesprächskreis „Mittelpunkt“ für ältere Menschen mit Depressionserfahrung
Termine: einmal im Monat, Donnerstag, 14:30 – 16:00 Uhr
Leitung: Ildigo Rajk, Fachberaterin
Kosten: 3,00 € pro Termin
Anmeldung: erforderlich unter 09131 90768-00

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



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

Veranstaltungen Mai - September 2019



Regelmäßige Bewegung im Verein Dreycedern

Von Montag bis Freitag bieten wir Ihnen ein umfangreiches Bewegungsprogramm mit

- **Gesundheitsschützendes Qigong (Qigong)**
- **Wirbelsäulengymnastik (WSG)**
- **Schongymnastik (Schon)**
- **Gymnastik für Bein, Hüfte und Knie speziell bei Beschwerden in diesen Bereichen (B-H-K)**
- **Sturzprophylaxe (Sturz)**
- **„Gemeinsam aktiv!“ – Bewegung, Spaß und Kontakte für Menschen mit beginnender Demenz (AKTIV)**
- **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	AKTIV		Männer	
	Qigong 2				BEBE

Rufen Sie uns an (09131 90768-00) und erfragen Sie, in welchem Kurs noch Plätze frei sind und die weiteren Konditionen. Ein Schnuppertermin ist auf Anfrage möglich. In der Regel ist bei freien Plätzen Quereinstieg möglich.

Veranstaltungen ■ Kurse ■ Workshops

BEBE - Beschwingtes Bewegen zum Wochenausklang
Termine: jeweils Freitag, 14:00 – 15:00 Uhr
Anmeldung: Claudia Schindler, Seniorenlaufstelle (Innenstadt) der Stadt Erlangen, Tel.: 09131 5301343

Malkurs: Die Leichtigkeit des Aquarells
Termine: jeweils Montag, 15:15 – 17:15 Uhr
Kosten: 12,00 € pro Einheit
Anmeldung: Klemens Wuttke, Tel.: 0911 5401828

Selbsthilfe

Selbsthilfegruppe „Kriegskinder – Kriegsenkel“
Termine: i.d.R. jeden 2. Montag im Monat, 18:30 – 20:30 Uhr
Kontakt: Christl Martin, Telefon: 09131 44667

Selbsthilfegruppe Macula-Degeneration
Termine: i.d.R. vierteljährig
Kontakt: Enno Dierks, Telefon: 09131 9704
oder Gudrun Weydanz, Telefon: 09131 57515

Kreativcafé
Termine: jeweils Mittwoch, 14:00 – 16:30 Uhr
am 08.05., 05.06., 10.06.2019
Anmeldung: Claudia Schindler, Seniorenlaufstelle (Innenstadt) der Stadt Erlangen, Tel.: 09131 5301343

Flötengruppe
Termine: jeweils Montag, 10:00 – 11:00 Uhr
Kosten: 6,00 € pro Termin
Anmeldung: Margarete Wittenberg, Tel.: 09131 502387

Selbsthilfegruppe zum Thema Depression
Termine: i.d.R. 14 tägig, Dienstag, 19:00 – 20:30 Uhr
Kontakt: Sekretariat Dreycedern, Telefon: 09131 90768-00

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



■ INKLUSIVE Angebote für alle KlientInnen, Interessierte und FreundInnen

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 02.05., 16.05., 23.05., 27.06., 11.07., 25.07., 12.09., 26.09.2019 (Einstieg jederzeit möglich!)

Leitung: Anette Mahlberg, Dipl. Musiktherapeutin

Kosten: 3,00 € pro Termin

Anmeldung: nicht erforderlich

INKLUSIVE Kunstführung:

Andreas Schmitt. Nothing New.

Termin: Mittwoch, 08.05.2019, 17:30 – 18:30 Uhr

Treffpunkt: Kunstpalais Erlangen, Marktplatz 1

Leitung: Laura Capalbo, Kunstvermittlung Kunstpalais

Kosten: 6,00 € / 4,00 € ermäßigt

Anmeldung: bis 06.05.2019 unter 09131 90768-00

INKLUSIV: Mit Sprichwörtern durchs Stadtmuseum

Termin: Donnerstag, 04.07.2019, 17:30 – 18:30 Uhr

Treffpunkt: Foyer Stadtmuseum Erlangen

Leitung: Ingrid Moor, Kunsthistorikerin, Kulturbegleiterin

Kosten: 4,00 € / 2,50 € ermäßigt

Begleitpersonen haben freien Eintritt

Anmeldung: bis 03.07.2019 unter 09131 90768-00

Besuchen Sie uns auch am **10.05.2019 von 14:00 – 17:00 Uhr** beim **Tag der offenen Tür der Seniorenanlaufstelle** im Erdgeschoss des Hauses Dreycedern.

INKLUSIVE Wanderung in der Fränkischen Schweiz

Termine: Donnerstag, 13.06.2019 und Donnerstag, 11.07.2019

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

Kosten: 5,00 € pro Termin

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

Vom **26.07. – 28.07.2019** findet das **Erlanger Altstadtfest** statt. Der ZONTA Club Erlangen veranstaltet wieder eine große Tombola, deren Erlös unserer Fachstelle für pflegende Angehörige und Demenzerkrankte zugutekommt.



■ 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

→ Siehe auch **INKLUSIVE Angebote!**

Fortlaufende Angebote

● 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

● „Gemeinsam aktiv!“ – 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.



● 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 PartnerInnen

Termine: jeweils Dienstag, 10:00 – 12:30 Uhr am 07.05., 04.06., 02.07., 13.08., 17.09.2019

Leitung: Fachberaterinnen der Fachstelle, Unterstützung durch ehrenamtliche Betreuungspatinnen

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, 16:00 – 18:00 Uhr am 06.05., 17.06., 29.07., 19.08., 16.09.2019

Leitung: Prof. Dr. Sabine Engel, Psychogerontologin

Kosten: kostenfrei, wir bitten um eine Spende

Anmeldung: nicht erforderlich

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

Termine: jeweils Dienstag, 10:00 – 12:00 Uhr am 14.05., 18.06., 09.07., 06.08.2019

Leitung: Brigitte Andraschko, Fachberaterin

Kosten: 12,50 € pro Termin

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

Gesprächskreise für erwachsene Kinder bzw. PartnerInnen von Menschen mit Demenz

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

● Gruppenangebot: 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

● Gruppenangebot: Entlastung durch Förderung der Kommunikation „EduKation“

– Das Angebot für Angehörige von Menschen mit Demenz

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



Kultur Tipp: Am **19.09.2019 ab 18:00 Uhr** findet eine **Vernissage** der Ausstellung **"Flüsternde Farben im Kopf" - Künstlerische Auseinandersetzung mit Demenz** von Lena Miller, Ingrid Riedl und Ursula Hofmann-Wörner im **Kreuz+Quer Erlangen** statt. [Veranstalter: BildungEvangelisch]

