

## ■ 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!

### Ehrenamtliche Unterstützung

Sind Sie auf der Suche nach einer sinngebenden ehrenamtlichen Tätigkeit im Kontakt und im Austausch mit Menschen? Wenn Sie Menschen mit Depression stundenweise unterstützen und begleiten möchten, kontaktieren Sie uns! Wir freuen uns auf Sie. Wir bieten Ihnen Schulung sowie regelmäßige Fortbildungen an.

## Veranstaltungen ■ Kurse ■ Workshops

→ Siehe auch **INKLUSIVE Angebote!**



### Lesung: „Kalt erwischt“ – „Von WAHN und SINN“

Bestsellerautorin Heide Fuhlhorn liest aus ihren beiden Büchern

Ihr erstes Sachbuch „Kalt erwischt – Wie ich mit Depressionen lebe und was mir hilft“ stand zehn Wochen auf der SPIEGEL-Bestseller-Liste. Wie heilt man eine Angststörung, Alkoholabhängigkeit oder Bulimie? Welche Psychotherapien gibt es überhaupt? Welche hilft wem – und warum? In ihrem Buch „Von Wahn und Sinn – Behandler, Patienten und die Psychotherapie ihres Lebens“ (2017) berichtet Fachjournalistin Heide Fuhlhorn von Sitzungen, die über Leben und Tod entschieden haben: Es sind persönliche Erfahrungsberichte von PatientInnen sowie renommierten ExpertInnen.

**Termin:** Mittwoch, 23.10.2019, 19:30 Uhr

**Leitung:** Heide Fuhlhorn, Journalistin und Buchautorin

**Kosten:** nach Selbsteinschätzung

**Anmeldung:** nicht erforderlich

### „Depressiv?! ich doch nicht – aber...vielleicht weiß mein Hausarzt Rat!“

Vortrag über die Rolle des Hausarztes zum Thema Depression im Alter

**Termin:** Montag, 25.11.2019, 19:00 Uhr

**Leitung:** Dr. med. Markus Beier, Facharzt für Allgemeinmedizin, Vorsitzender des Bayerischen Hausärzterverbandes (BHÄV)

**Kosten:** nach Selbsteinschätzung

**Anmeldung:** nicht erforderlich



### AKTIONSTAG GEGEN DEPRESSION

„Noch jung und schon depressiv? Was tun?“  
– Depression bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen“

**Termin:** Samstag, 09.11.2019, 10:00 – 14:00 Uhr

**Ort:** Pacelli Haus, Sieboldstr. 3, 91052 Erlangen (Großer Saal und Foyer)

**Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich!**

Weitere Informationen erhalten Sie auf [www.dreycedern.de](http://www.dreycedern.de)

## Monatliche Angebote

### Gesprächskreis „Mittelpunkt“ für ältere Menschen mit Depressionserfahrung

**Termine:** einmal im Monat, Donnerstag, 14:30 – 16:00 Uhr

**Leitung:** Velislava Marinova-Schmidt, 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](mailto:info@dreycedern.de) - [www.dreycedern.de](http://www.dreycedern.de) - Tel.: 09131 90768-00

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 Oktober - Dezember 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 (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 mit leichter bis mittelschwerer Demenz (Fit)
- 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



### „Liebevoll betrachtet“

- Vernissage des Malkurses „Die Leichtigkeit des Aquarells“

**Termin:** Dienstag, 12.11.2019, 18:00 Uhr

**Ausstellung:** bis zum 20.12.2019 im Saal des Verein Dreycedern e.V. zu den Öffnungszeiten des Bistros der Sprungbretter e.V. und nach Vereinbarung

**Leitung:** Klemens Wuttke, Künstler

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

**Anmeldung:** nicht erforderlich

### Malkurs: Die Leichtigkeit des Aquarells

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

**Leitung:** Klemens Wuttke, Künstler

**Kosten:** 12,00 € pro Einheit

**Anmeldung:** Klemens Wuttke, Tel.: 0911 5401828

### Flötengruppe

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

**Leitung:** Margarete Wittenberg, Flötenlehrerin

**Kosten:** 6,00 € pro Termin

**Anmeldung:** Margarete Wittenberg, Tel.: 09131 502387

### BEBE - Beschwingtes Bewegen zum Wochenausklang

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

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

### Kreativcafé

**Termine:** jeweils Mittwoch, 14:00 – 16:30 Uhr  
am 02.10., 06.11., 04.12.2019

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

### Gedächtnstraining Basic - ETZERDLA

**Termine:** jeweils Dienstag, 10:30 – 11:45 Uhr  
**Anmeldung:** Claudia Schindler, Seniorenanlaufstelle (Innenstadt) der Stadt Erlangen, Tel.: 09131 5301343

### Gedächtnstraining Special - SABBALODD

**Termine:** jeden 2. und 4. Donnerstag, 10:30 – 11:45 Uhr  
**Anmeldung:** Claudia Schindler, Seniorenanlaufstelle (Innenstadt) der Stadt Erlangen, Tel.: 09131 5301343

## Selbsthilfe

### Selbsthilfegruppe „Kriegskinder – Kriegsenkel“

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

### Selbsthilfegruppe zum Thema Depression

**Termine:** i.d.R. 14 tägig, Dienstag, 19:00 – 20:30 Uhr  
**Kontakt:** Sekretariat Dreycedern, Tel.: 09131 90768-00

### Selbsthilfegruppe Macula-Degeneration

**Termine:** i.d.R. vierteljährig  
**Kontakt:** Enno Dierks, 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



## ■ INKLUSIVE Angebote für alle KlientInnen, Interessierte und FreundInnen

### Ihre Spende unterstützt unsere Arbeit!

Wir unterstützen ältere Menschen in Erlangen mit Beratung, Begleitung, Betreuung, Seminaren und Kursen – insbesondere Menschen mit Demenzerkrankung, ältere Menschen mit Depression und deren Angehörigen. Wir wollen allen mit unseren Aktivitäten die Lebensqualität steigern. Helfen Sie uns helfen!

**Spendenkonto: Verein Dreycedern e.V., Sparkasse Erlangen, IBAN: DE62 7635 0000 0024 0019 20, BIC: BYLADEM1ERH**

Spenden an uns sind von der Steuer absetzbar. Bitte geben Sie bei der Überweisung Ihre Adresse an, wir schicken Ihnen gerne eine Spendenbescheinigung zu.

## Veranstaltungen ■ Kurse ■ Workshops



### INKLUSIV: Progressive Muskelentspannung (PME)

Progressive Muskelentspannung (PME) - Bewegt entspannen – entspannt bewegen  
PME nach Jacobson ist eine seit Jahrzehnten bewährte und wissenschaftlich anerkannte Entspannungsmethode. Sie basiert auf der Erkenntnis, dass sich jede seelische Anspannung unter anderem auch in muskulärer Anspannung ausdrückt. Ziel ist, diese Spannung bewusst wahrzunehmen, sie dann aber wieder loslassen zu können. Der achtsame Umgang mit sich selbst führt in einen Zustand tiefer wohltuender Entspannung, der auch eine allmähliche Lösung von seelischen Spannungszuständen möglich macht.

**Termine:** jeweils Mittwoch, 18:30 – 20:00 Uhr  
am 02.10., 09.10., 16.10., 23.10., 30.10., 06.11.2019

**Leitung:** Ulrike Scholz, zertifizierte Entspannungspädagogin

**Kosten:** 90,00 € für 6 Einheiten

**Anmeldung:** bis 23.09.2019 bei Frau Scholz unter Tel. 0160 2912129 ODER per E-Mail an [brief@gelassenheit-erlangen.de](mailto:brief@gelassenheit-erlangen.de)

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

*"Singen macht Spaß, Singen tut gut,*

*Singen macht munter und Singen macht Mut.*

*Singen macht froh, denn Singen hat Charme,*

*die Töne nehmen uns in den Arm..."*

Hier sind keine Notenkenntnisse nötig und es gibt keine Altersbeschränkung. Es werden bekannte und unbekannte Lieder gesungen, die auch mehrstimmig leicht erlernbar sind. Lassen Sie sich von uns einladen - singen Sie mit uns!

**Termine:** jeweils Donnerstag, 17:00 – 18:00 Uhr am 10.10., 24.10., 07.11., 21.11., 05.12., 19.12.2019  
(Einstieg jederzeit möglich!)

**Leitung:** Anette Mahlberg, Dipl. Musiktherapeutin

**Kosten:** 3,00 € pro Termin

**Anmeldung:** nicht erforderlich

### INKLUSIV: Mit Sprichwörtern durchs Stadtmuseum

Hoffentlich sind Sie heute nicht mit dem linken Fuß aufgestanden, sondern haben Schwein gehabt?

Sicherlich hatten Sie schon mal zwei linke Hände oder haben einen Bock geschossen?

Aber nehmen wir kein Blatt vor den Mund, pro Tag benutzen wir ganz nebenbei etwa hundert Sprichwörter und Redewendungen.

Bei einer kurzweiligen Führung durch die Abteilungen des Stadtmuseums suchen wir bewusst danach. Anknüpfend an Ausstellungsstücke fahnden wir nach Sprichwörtern, Redewendungen und geflügelten Worten, die zu uns und unseren Lebenswelten passen.

**Termin:** Donnerstag, 17.10.2019, 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 16.10.2019 unter 09131 90768-00

### INKLUSIVE Geführte Wanderungen in der Fränkischen Schweiz

Unsere Fränkische Schweiz ist schön - durch sie zu wandern, ist immer wieder ein Erlebnis! Doch manchmal sind wir im Alter in Situationen, die es uns erschweren, allein auf Wanderschaft zu gehen. Eine geführte Wanderung in einer netten Gruppe ist hier die Lösung. Sollten Sie eine Mitfahrgelegenheit zum Startpunkt brauchen, ist dies kein Problem. Fragen Sie nach im Büro von Dreycedern! Bitte an Wanderschuhe und passende Kleidung denken.

**Termine:** Donnerstag, 17.10.2019, 10:00 Uhr, Wanderung rund ums Walberla (ca. 4 Stunden Gehzeit)

Donnerstag, 14.11.2019, 10:30 Uhr, Wanderung im Aufseßtal (ca. 3,5 Stunden Gehzeit)

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

**Kosten:** 5,00 € pro Termin

**Anmeldung:** bis jeweils eine Woche vorher unter 09131 90768-00



### INKLUSIV: Lesung „Die Rosen Methode: den Körper berühren, die Seele erreichen“

Ute Yapi liest aus dem Buch von Marion Rosen (1914 - 2012), Physiotherapeutin und Gründerin der Rosen Methode, "Die Rosen Methode: Den Körper berühren, die Seele erreichen". Sie gibt einen Einblick in eine Rosen Methode Movement Stunde, mit leichten, sanften Bewegungen zu Musik. Die Bewegungen sind auch im Sitzen möglich und daher besonders geeignet für Menschen, die nicht längere Zeit stehen können.

**Termin:** Dienstag, 05.11.2019, 19:00 Uhr

**Leitung:** Ute Yapi, Erzieherin, Rosen Movement Lehrerin

**Kosten:** nach Selbsteinschätzung

**Anmeldung:** nicht erforderlich

### INKLUSIVE Kunstführung: *you know who.*

#### Grace Weaver, Gerrit Frohne-Brinkmann

Die Figuren der Malerin Grace Weaver (\*1989 in Vermont, USA) bevölkern urbane Räume, sie joggen durch Parks, beugen sich über Laptops und Handydisplays und trinken dabei Coffee to go - die Gliedmaßen comicartig weich und elastisch, die Körperformen kurvig manieriert, die Gesichtszüge entspannt. Zugleich ist im Kunstpalais Gerrit Frohne-Brinkmann (\*1990 in Friesoythe) zu sehen. Er spielt pointiert mit dem Mangel an Unterscheidbarkeit von High und Low, von Las Vegas Show und Museumsbesuch, von (natur-)wissenschaftlicher Wissensvermittlung und Unterhaltung.

**Termin:** Mittwoch, 20.11.2019, 17:30 – 18:30 Uhr

**Treffpunkt:** Kunstpalais Erlangen, Marktplatz 1

**Leitung:** Laura Capalbo, Kunstvermittlung Kunstpalais

**Kosten:** 6,00 € / 4,00 € ermäßigt

**Anmeldung:** bis 19.11.2019 unter 09131 90768-00

### INKLUSIV: Adventsfeier für Mitglieder, Freunde, Klientinnen und Klienten



Freuen Sie sich in diesem Jahr auf ein ganz besonderes vorweihnachtliches Programm. Christiane von Nordenskjöld, Kustodin der Magda Bittner-Simmet Stiftung, aus München lädt uns zu einem „BilderBesuch“ ein: Kommen Sie mit auf eine Bilderreise und erleben Sie Weihnachten mit den Augen einer Malerin! Mit im Gepäck sind das Originalgemälde „Kinderweihnacht“ der Münchner Malerin Magda Bittner-Simmet (1916-2008) und viele Geschichten und Bilder rund um Weihnachten. Unsere Feier wird musikalisch von Jolanda Klar mit der Gitarre umrahmt und wir werden auch Zeit für Muße und Gespräch finden. Sie sind herzlich eingeladen!

**Termin:** Dienstag, 10.12.2019, 16:30 – 18:00 Uhr

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

**Anmeldung:** bis 06.12.2019 unter 09131 90768-00