

## ■ Beratungsstelle DiA – Depression im Alter



### Telefonische Sprechzeiten:

Montag, Dienstag, Donnerstag: 9:30 – 11:30 Uhr  
Mittwoch: 14:00 – 16:00 Uhr

Tel. 09131 90768-00

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

### Ehrenamtliche Unterstützung gesucht!

Sind Sie auf der Suche nach einer besonderen, ehrenamtlichen Tätigkeit? Sie suchen dabei Kontakt und Austausch mit älteren Menschen und möchten psychisch erkrankte Menschen unterstützen? Dann kommen Sie zu uns und begleiten ältere Menschen mit Depression in ihrem Alltag. Wir bieten Ihnen einen Workshop zur Vorbereitung auf die Tätigkeit an und unterstützen Sie auch während den Begleitungen mit regelmäßigen Austauschtreffen und Supervision.

Informationen dazu unter 09131/9076800 oder per Email [info@dreycedern.de](mailto:info@dreycedern.de).  
Wir freuen uns auf Sie!

## Veranstaltungen ■ Kurse ■ Workshops

→ Siehe auch **INKLUSIVE Angebote!**

### „Facetten einer Depression“

ERSTMALIG: \*ONLINE\*-AKTIONSTAG GEGEN DEPRESSION



Es erwartet Sie ein buntes Programm aus spannenden Video-Vorträgen, Interviews und Mitmach-Videos.

Termin: Samstag, 14. November ab 10:00Uhr

Die Videos finden Sie auf unserem Youtube-Kanal:

„Erlanger Bündnis gegen Depression“

Weitere Informationen erhalten Sie auf [www.dreycedern.de](http://www.dreycedern.de) oder telefonisch unter 09131-9076800



## Monatliche Angebote

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

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

Leitung: Velislava Marinova-Schmidt / Franziska Jesch, Fachberaterinnen

Kosten: 3,00 € / EP% pro Termin

Anmeldung: erforderlich unter 09131 90768-00

### Gesprächskreis „Atempause“ für Angehörige von Menschen mit Depression

Sie wünschen sich Unterstützung und Raum für Ihre Anliegen und Fragen als Angehöriger eines Menschen mit Depression? Der geleitete und offene Gesprächskreis gibt Ihnen Gelegenheit zum gemeinsamen Austausch über Schwierigkeiten und Erfahrungen im Umgang mit der Situation, um den Lebensalltag etwas zu erleichtern:

Was gibt mir Kraft im Alltag? Was trägt zu meiner Entlastung bei? Welche Umgangsmöglichkeiten gibt es? Und welche Erfahrungen haben andere Angehörige bisher erlebt? Nach einer kurzen Voranmeldung für jedes Treffen freuen wir uns über Ihre Teilnahme.

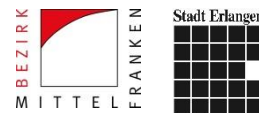
Termine: einmal im Monat, Dienstag, 16:30 – 18:00 Uhr

Leitung: Birgit Sollmann, Fachberaterin

Kosten: 3,00 € / EP% pro Termin

Anmeldung: erforderlich unter 09131 90768-00

Die Beratungsstelle DiA – Depression im Alter wird gefördert von der Stadt Erlangen und dem Bezirk Mittelfranken.



**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 Menschen mit Demenz

## Veranstaltungen Oktober - Dezember 2020

NEU!

Wir sind dabei!  
ERLANGENPASS

Wir bieten Ihnen bis zu 50% Ermäßigung auf fast alle Veranstaltungen und Kurse.

Achten Sie auf dieses Zeichen: EP%



## ■ Treffpunkt Gesundheitsbildung in der zweiten Lebenshälfte

### Regelmäßige Bewegung im Verein Dreycedern

Wir bieten SeniorInnen ein umfangreiches, an ihre Möglichkeiten angepasstes Bewegungsprogramm:

Wochenplan					
	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Vormittag	WSG	WSG	WSG	WSG	
		WSG	WSG	WSG	Schon
		Sturz		B-H-K	Fit
Nachmittag	Qigong 1	AKTIV		Männer	
	Qigong 2				

In unseren Gesundheitskursen erwarten Sie ausgebildete Physiotherapeut\*innen mit fundierten medizinischen Kenntnissen und jahrzehntelanger Erfahrung. So können Sie sicher sein, dass Ihre individuelle gesundheitliche Situation und Ihre körperlichen Fähigkeiten bei der Gestaltung der Kursinhalte berücksichtigt werden.

Es werden Bewegungen angeleitet, die positiven Einfluss auf den aktuellen Kraft- und Beweglichkeitszustand nehmen und sich durch einen nahezu rehabilitativen Charakter auszeichnen.

#### • Gesundheitsschützendes Qigong [Qigong]

Qigong umfasst gesundheitsfördernde Bewegungsabläufe und Körperhaltungen, Atemtechniken, geistige Konzentration und Imagination sowie Meditation. Es ist ein Baustein der Traditionellen Chinesischen Medizin und wird präventiv, therapeutisch und regenerativ eingesetzt.

Termine: Einsteiger: jeweils Montag, 28.09.2020 – 07.12.2020

Fortgeschrittene: jeweils Montag, 28.09.2020 – 07.12.2020

Kursgebühr: 100,00 € / 75,00 € Mitglieder / EP% für 10 Termine

Kursleitungen: Eva Dahmen-Weisbach, Dipl. Sozialpädagogin, Qigong-Lehrerin

Anmeldung: bei freien Plätzen jederzeit möglich! Rufen Sie uns an: 09131 9076800

#### • Wirbelsäulengymnastik [WSG]

Um den Rücken zu stärken und die Wirbelsäule flexibel zu halten stellen die Trainerinnen ein spezielles Übungsprogramm zusammen. Wir bieten von Montag bis Freitag acht Kurse zur Wirbelsäulengymnastik an.

Termine: Montag – Donnerstag mit jeweils bis zu drei Kursen am Tag

Kursgebühr: 64,00 € / 48,00 € Mitglieder / EP% für 12 Einheiten

Kursleitungen: unsere erfahrenen Physiotherapeutinnen Michaela Demmel, Regine Schäfer, Ingrid Först, Sigrid Killisch

Anmeldung: bei freien Kursen jederzeit möglich! Rufen Sie uns an: 09131 9076800

### • **Schonwirbelsäulengymnastik [Schon]**

Schonwirbelsäulengymnastik ist eine leichte Gymnastik, die speziell auf die Bedürfnisse von motorisch unsicheren oder eingeschränkten TeilnehmerInnen und Teilnehmern abgestimmt ist. Sie eignet sich auch für ParkinsonpatientInnen.

**Termine:** Freitag, 09:50 – 10:35 Uhr  
**Kursgebühr:** 64,00 € / 48,00 € Mitglieder / EP% für 12 Einheiten  
**Kursleitung:** Sigrid Killisch, Physiotherapeutin  
**Anmeldung:** bei freien Plätzen jederzeit möglich! Rufen Sie uns an: 09131 9076800

### • **Gymnastik für Bein, Hüfte und Knie speziell bei Beschwerden in diesen Bereichen [B-H-K]**

Speziell für Menschen mit Beschwerden an diesen Gelenken, vor allem bei Arthrose und zur Nachsorge nach Operationen, die Gangsicherheit wird gestärkt.

**Termine:** Donnerstag, 10:40 – 11:25 Uhr  
**Kursgebühr:** 64,00 € / 48,00 € Mitglieder / EP% für 12 Einheiten  
**Kursleitung:** Regine Schäfer, Physiotherapeutin  
**Anmeldung:** bei freien Plätzen jederzeit möglich! Rufen Sie uns an: 09131 9076800

### • **Sturzprophylaxe – für ein standfestes Älterwerden [Sturz]**

Dieser Kurs besteht vor allem aus Kraft- und Balanceübungen, die durch Beweglichkeits-, Schnelligkeits-, Aufmerksamkeits-, Wahrnehmungs- sowie Koordinationsübungen ergänzt werden.

**Termine:** Dienstag, 11:30 -12:30 Uhr  
**Kursgebühr:** 120,00 € für 10 Einheiten  
**Kursleitung:** Stefan Kraus, Dipl. Sportwissenschaftler  
**Anmeldung:** bei freien Plätzen jederzeit möglich! Rufen Sie uns an: 09131 9076800

### • **„Gemeinsam aktiv!“ – Bewegung, Spaß und Kontakte für Menschen mit beginnender Demenz [AKTIV]**

Mit koordinativen Übungen, Ausdauerübungen, Gleichgewichtsübungen und anderen Bewegungsformen wollen wir die Gehirndurchblutung steigern, positiven Einfluss auf das psychische Wohlbefinden ausüben und die motorische Leistungsfähigkeit fördern.

**Termine:** Dienstag, 14:30 – 16:00 Uhr  
**Kursgebühr:** 72,00 € / EP% für 6 Einheiten á 90 min; Übernahme durch die Pflegekasse auf Nachfrage  
**Kursleitung:** Barbara Kalpen, Gerontologin, Übungsleiterin Sport für ältere Menschen  
**Anmeldung:** bei freien Plätzen jederzeit möglich! Barbara Kalpen, Tel. 0176 81688420

### • **Bewegungstraining speziell für Männer [Männer]**

Training zum Kräftigen, Mobilisieren, Dehnen, Entspannen und zur Verbesserung der Koordination.

**Termine:** Donnerstag, 11:45 – 12:30 Uhr  
**Kursgebühr:** 64,00 € / 48,00 € Mitglieder / EP% für 12 Einheiten  
**Kursleitung:** Regine Schäfer, Physiotherapeutin  
**Anmeldung:** bei freien Plätzen jederzeit möglich! Rufen Sie uns an: 09131 9076800

### • **Fit ins Wochenende – Bewegung für Menschen mit leichter bis mittelschwerer Demenz [Fit]**

Wir bieten Ihnen ein einstündiges Bewegungsprogramm, das von einer erfahrenen Physiotherapeutin und einer Betreuungspatin angeleitet wird. Im Anschluss daran haben Sie die Möglichkeit, im Bistro gemeinsam Mittag zu essen.

**Termine:** Freitag, 11:00 – 12:00 Uhr  
**Kursgebühr:** 60,00 € / EP% für 6 Einheiten á 60 min; Übernahme durch die Pflegekasse auf Nachfrage  
**Kursleitung:** Sigrid Killisch, Physiotherapeutin  
**Anmeldung:** bei freien Plätzen jederzeit möglich! Rufen Sie uns an: 09131 9076800

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 ein Quereinstieg möglich.

## Veranstaltungen ■ Kurse ■ Workshops

→ **Siehe INKLUSIVE Angebote!**

#### **Malkurs: Die Leichtigkeit des Aquarells**

**Termine:** jeweils Montag, 16:00 – 18:00 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

## 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. vierteljährlich  
**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**

## Veranstaltungen ■ Kurse ■ Workshops

#### **INKLUSIV: SpielRaum – Begleiteter Spieltreffpunkt**

Jede und Jeder ist sehr herzlich willkommen in unserem Spieltreffpunkt. Bei Fragen und Anregungen können Sie sich gerne an uns wenden.

**Termin:** jeden 1. und 3. Freitag im Monat, 10:00 – 11:30 Uhr  
**Leitung:** Franziska Jesch / Velislava Marinova-Schmidt ; Fachberaterinnen  
Liliana Christl, Sonnenblumengruppe e.V.

**Kosten:** kostenfrei  
**Anmeldung:** erforderlich bis einen Tag vor Termin unter 09131 9076800



Sonnenblumengruppe e.V.

#### **INKLUSIVE Kunstführung: Skulpturengarten**

Beim Rundgang durch den Heinrich-Kirchner-Skulpturengarten werden Kunstwerke ausgesucht, die sich mit den Lebenswelten der Menschen mit Demenz überschneiden. Wie halte ich Balance? Welche Unternehmungen mag ich?

**Termin:** Mittwoch, 23.09.2020, 17:30 – ca. 18:30 Uhr  
**Treffpunkt:** An den Kellern 49, Erlangen  
**Leitung:** Ingrid Moor, Kunstvermittlung Kunstpalais  
**Kosten:** 6,00 € / 4,00 € ermäßigt / EP%  
**Anmeldung:** erforderlich bis 21.09.2020 unter 09131 90768-00

#### **INKLUSIVER Infoabend „Zuhause bleiben bis zuletzt“ – wie die Versorgung bei schwerer Erkrankung auch im vertrauten Umfeld gelingen kann**

Für die letzte Lebensphase wünschen wir uns für uns selbst und unsere Angehörigen zugewandte, kompetente und achtungsvolle Begleitung zugunsten von Selbstbestimmung und Lebensqualität.

**Termin:** Donnerstag, 29.10.2020, 19:00 Uhr  
**Leitung:** Anette Christian, ärztliche Leitung Palliativteam „Palliativa“ und Ursula Dietzel, leitende Koordinatorin Hospizverein  
**Kosten:** kostenfrei  
**Anmeldung:** nicht erforderlich

#### **INKLUSIVE Kunstführung: Vivian Greven**

Vivian Greven (\*1985 in Bonn) erkundet in ihren Bildern das erotische Potential der Malerei. Sie friert den Augenblick kurz vor der Berührung ein oder zeigt uns die Versenkung in eine eng umschlungene Umarmung.

**Termin:** Mittwoch, 25.11.2020, 17:30 – ca. 18:30 Uhr  
**Treffpunkt:** Kunstpalais Erlangen, Marktplatz 1  
**Leitung:** Ingrid Moor, Kunstvermittlung Kunstpalais  
**Kosten:** 6,00 € / 4,00 € ermäßigt / EP%  
**Anmeldung:** bis 23.11.2020 unter 09131 90768-00

#### **INKLUSIVE Adventsfeier für Mitglieder, Freunde, Klientinnen und Klienten**

Freuen Sie sich auf ein kleines vorweihnachtliches Programm.  
**Termin:** Dienstag, 08.12.2020, 16:30 – 18:00 Uhr  
**Kosten:** kostenfrei  
**Anmeldung:** erforderlich bis 01.12.2020 unter 09131 9076800