

## ■ 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!

## Veranstaltungen ■ Kurse ■ Workshops

→ Siehe auch **INKLUSIVE Angebote!**

### Neues Schulungsangebot für ehrenamtliche „WegbegleiterInnen“

Sie sind auf der Suche nach einer besonderen, ehrenamtlichen Tätigkeit und möchten dabei ältere Menschen mit einer Depressionserkrankung begleiten? Mit einer fundierten Schulung bereiten wir Sie auf diese besondere Aufgabe vor. Auch während Ihres Einsatzes bieten wir Ihnen kontinuierlich Austausch und fachliche Impulse. Mehr Informationen erhalten Sie auf unserer Homepage.

**Termin:** Freitag, 23.04.2021, 14:00 – 18:00 Uhr

**Leitung:** Franziska Jesch / Birgit Sollmann, Fachberaterinnen

**Kosten:** kostenfrei!

**Anmeldung:** bis 16.04.2021 unter 09131 90768-00

### Schulung für Angehörige von Menschen mit Depression – Psychoedukation bei Depression

Viele Angehörige haben den Wunsch nach mehr Information über die Hintergründe und Behandlungsmöglichkeiten von Depressionen. Bei diesem Gruppenangebot werden wir in acht Sitzungen das Thema Depression aus verschiedenen Perspektiven betrachten:

- Was sind Depressionen und welche Ursachen haben diese?
- Was erleichtert den Umgang mit der depressiven Erkrankung?

Weiterhin werden Möglichkeiten der Unterstützung, Bewältigung und Stärkung aufgezeigt. Neben der Vermittlung von Wissen bieten die Gruppentreffen ebenso Gelegenheit zum Austausch über die eigenen Erfahrungen.

**Termine:** jeweils Mittwoch, 16:00 – 17:30 Uhr ab 28.04.2021 (8 Termine + Nachtreffen)

**Leitung:** Velislava Marinova-Schmidt / Birgit Sollmann, Fachberaterinnen

**Kosten:** 80,00 € / EP% für 8 Termine

**Anmeldung:** bis 07.04.2021 unter 09131 90768-00

## Monatliche Angebote

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

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

**Leitung:** Franziska Jesch, Fachberaterin

**Kosten:** 3,00 € / EP% pro Termin

**Anmeldung:** erforderlich unter 09131 90768-00

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

**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.



## ■ Stadtviertelprojekt „Altstadt trifft Burgberg“



Zwei Stadtteile treffen sich digital! Das Stadtviertelentwicklungsprojekt „Altstadt trifft Burgberg“ ist angelaufen. Zwar nicht wie geplant mit Auftaktveranstaltung und Workshops rund um die beiden Stadtviertel, aber es regt sich was. Die ersten Kooperationspartner\*innen konnten für das Projekt gewonnen werden und Online-Veranstaltungen sind in Planung. Interesse an den Veranstaltungen teilzunehmen? Informieren Sie sich auf der Homepage von Dreycedern ([www.dreycedern.de/stadtviertelprojekt](http://www.dreycedern.de/stadtviertelprojekt)) oder schreiben Sie uns eine E-Mail [sandberg@dreycedern.de](mailto:sandberg@dreycedern.de).

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. 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 Januar - April 2021



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
				B-H-K	Fit
				Männer	
Nachmittag	Qigong 1	AKTIV			
	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]

**Termine:** **EinsteigerInnen:** jeweils Montag, 11.01. – 15.03.2021, 16:15 – 17:15 Uhr

**Fortgeschrittene:** jeweils Montag, 11.01. – 15.03.2021, 17:30 – 18:30 Uhr

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

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

#### • Wirbelsäulengymnastik [WSG]

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

**Kursgebühr:** 72,00 € / 60,00 € Mitglieder / EP% für 12 Einheiten

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

#### • Schonwirbelsäulengymnastik [Schon]

**Termine:** Freitag, 09:50 – 10:35 Uhr

**Kursgebühr:** 72,00 € / 60,00 € Mitglieder / EP% für 12 Einheiten

**Kursleitung:** Sigrid Killisch, Physiotherapeutin

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

**Termine:** Donnerstag, 10:40 – 11:25 Uhr

**Kursgebühr:** 72,00 € / 60,00 € Mitglieder / EP% für 12 Einheiten

**Kursleitung:** Regine Schäfer, Physiotherapeutin

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

**Termine:** Donnerstag, 11:45 – 12:30 Uhr

**Kursgebühr:** 72,00 € / 60,00 € Mitglieder / EP% für 12 Einheiten

**Kursleitung:** Regine Schäfer, Physiotherapeutin

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 - Kriegsurenkel“

**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

Haben Sie Lust, gemeinsam mit anderen Gesellschaftsspiele zu spielen, eine schöne Zeit zu verbringen und neue Menschen kennenzulernen? Für uns spielt es dabei keine Rolle, wie alt Sie sind, ob Sie krank oder gesund sind, aus welchem Land Sie kommen, ob Sie schon immer gespielt haben oder neu damit beginnen möchten. Jede und Jeder ist sehr herzlich willkommen in unserem Spielertreffpunkt. 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:** Brigitte Andraschko / Velislava Marinova-Schmidt; Fachberaterinnen

Liliana Christl, Sonnenblumengruppe e.V.

**Kosten:** kostenfrei

**Anmeldung:** erforderlich bis einen Tag vor Termin unter 09131 90768-00



Sonnenblumengruppe e.V.

## ■ Fachstelle für pflegende Angehörige und Menschen mit Demenz

### 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!

Tel. 09131 90768-00

## Veranstaltungen ■ Kurse ■ Workshops

→ Siehe auch INKLUSIVE Angebote!

### Digitales Gruppenangebot für Angehörige von Menschen mit Demenz:

„EduKation“ - Entlastung durch Förderung der Kommunikation“

**Termine:** jeweils Mittwoch, 15:30 – 17:30 Uhr ab 20.01.2021 (10 Termine)

**Leitung:** Claudia Lottes, Fachberaterin

**Kosten:** 95,00 € / EP% für 10 Termine + Begleitbuch 25,00 €

**Anmeldung:** bis 19.01.2021 unter 09131 90768-00

## Fortlaufende Angebote

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

**Termine:** jeweils Freitag, 11:00 – 12:00 Uhr; anschließend 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



### ● Malkurs für Menschen mit Demenzerkrankung

**Termine:** jeweils Dienstag, 16:00 – 18:00 Uhr, 14-tägig

**Leitung:** Maria Lourdes Mercado de Kram, Künstlerin und Betreuungspatin, sowie eine Fachberaterin

**Kosten:** 60,00 € / EP% für 6 Einheiten + 15,00 € Material

nur wahrgenommene Termine werden bezahlt; Schnuppertermin möglich

**Anmeldung:** erforderlich unter 09131 90768-00

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

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

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

Unterstützung durch ehrenamtliche BetreuungspatInnen

**Kosten:** 72,00 € (6 Einheiten) / EP%, nur wahrgenommene Termine werden bezahlt; Schnuppertermin möglich

**Anmeldung:** Frau Barbara Kalpen, Tel. 0176 81688420

## Monatliche Angebote

### Frühstückstreff für Menschen mit beginnender Demenz und ihre PartnerInnen

**Termine:** jeweils Dienstag, 10:00 – 12:00 Uhr am 12.01., 02.02., 02.03., 06.04.2021

**Leitung:** Fachberaterinnen der Fachstelle, Unterstützung durch ehrenamtliche BetreuungspatInnen

**Kosten:** 3,00 € pro Termin / EP%

**Anmeldung:** jeweils bis eine Woche vor dem Termin unter 09131 90768-00

### Parkspaziergang – Bewegung und Kontakt für Menschen mit beginnender Demenz

**Termine:** jeweils Freitag, 15:00 – 17:00 Uhr am 15.01., 19.02., 19.03., 16.04.2021

**Leitung:** Fachberaterinnen der Fachstelle

**Kosten:** 3,00 € pro Termin / EP%

**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 19.01., 09.02., 23.02., 09.03., 23.03., 13.04., 27.04.2021

**Leitung:** Brigitte Andraschko / Velislava Marinova-Schmidt, Fachberaterinnen

**Kosten:** 12,50 € pro Termin / EP%

**Anmeldung:** jeweils bis eine Woche vor dem Termin unter 09131 90768-00



### Telefonprechstunde: „Ich habe eine Frage zum Thema Demenz!“

– Antworten von Frau Prof. Dr. Sabine Engel, Psychogerontologin

**Termine:** Donnerstag, 28.01.2021, 10:00 – 12:00 Uhr; Donnerstag, 04.02.2021, 16:00 – 18:00 Uhr;

Freitag, 19.03.2021, 16:00 – 18:00 Uhr; Freitag, 16.04.2021, 16:00 – 18:00 Uhr

**Leitung:** Prof. Dr. Sabine Engel, Psychogerontologin

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

**Anmeldung:** erforderlich bis 1 Tag vorher unter 09131 90768-00

### Gesprächskreise für PartnerInnen bzw. erwachsene Kinder von Menschen mit Demenz

**Termine:** verschiedene Gruppen, dienstags je einmal im Monat

**Leitung:** Fachberaterinnen der Fachstelle

**Kosten:** 3,00 € pro Termin / EP%

**Anmeldung:** erforderlich unter 09131 90768-00

**ERKLÄRUNG:** Bei allen Veranstaltungen die mit einem ● versehen sind, kann eine Kostenerstattung durch die Krankenkassen erfolgen – fragen Sie nach!

Die Fachstelle für pflegende Angehörige und Menschen mit Demenz wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege sowie der Stadt Erlangen und der Bayerischen Demenzstrategie gefördert.