
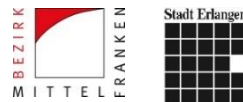


erlanger bündnis gegen **DEPRESSION**

Seit August 2020 ist das Erlanger Bündnis gegen Depression auch auf Youtube vertreten:
www.youtube.com/c/erlangerbündnisgegendepression
 Hier finden Sie Videos rund um das Thema Depression, z.B. verschiedene Vorträge, Bewegungsvideos oder Infos über die Aktivitäten und PartnerInnen des Erlanger Bündnis.

Hier gelangen Sie direkt auf den Kanal 

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



■ Stadtviertelprojekt „Altstadt trifft Burgberg“



Corona hat auch unserem Stadtviertelprojekt im ersten halben Jahr seit seinem Beginn im September 2020 einen gehörigen Strich durch die Rechnung gemacht – unterm Strich: keines unserer geplanten Angebote konnte wie gedacht durchgeführt werden.

Tatenlos war unsere Projektkoordinatorin natürlich keineswegs, vom digitalen Café-Gespräch über Stadtpaziergänge im kleinsten Kreis hin zu Erstellung und Versand des Fragebogens gab es einiges zu tun und vor allem natürlich die zweite Hälfte des Projektjahres zu planen.

Was dabei herausgekommen ist und an spannenden Dingen auf Ihre Beteiligung wartet erfahren Sie jetzt!

Veranstaltungen ■ Kurse ■ Workshops

Ein projekteigener **Blog** wurde bereits Anfang April gestartet, Sie finden ihn ganz bequem über unsere Vereins-Homepage. Hier gibt es viele interessante Informationen rund um das Projekt, die KooperationspartnerInnen und vergangene und geplante Aktionen.



Ein **Fotowettbewerb** ist bereits ausgeschrieben, in dem Sie die Möglichkeit haben, Ihre Perspektive auf die Altstadt und den Burgberg für andere sichtbar zu machen. Mehr Infos zum Wettbewerb finden Sie auf dem Projektblog. Einsendeschluss Ihrer ganz persönlichen Bilder ist der **30. April**.



Café digital

Termin: jeweils Montag, 16:00 – 18:00 Uhr am 17.05., 21.06.2021
Leitung: Lea Sandberg, Projektkoordinatorin
Kosten: kostenfrei, wir bitten um eine Spende
Anmeldung: erforderlich unter sandberg@dreycedern.de



Auftaktveranstaltung „Burgberg trifft Altstadt“ reloaded

Termin: Mittwoch, 09.06.2021, 15:30 Uhr
Kosten: kostenfrei, wir bitten um eine Spende
Anmeldung: nicht erforderlich!

Außerdem für den **Sommer** geplant ist ein mehrtägiger Kartierungsworkshop, in dem Bewohner*innen der Quartiere den Ist-Zustand ihrer Stadtviertel festhalten und ihre ganz eigene Vision der Zukunft ihres Viertels spinnen können.

Altstadt trifft Burgberg wird gefördert aus Mitteln der deutschen Fernsehlotterie.



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



- **Treffpunkt Gesundheitsbildung in der zweiten Lebenshälfte**
- **Beratungsstelle DiA – Depression im Alter**
- **Fachstelle für pflegende Angehörige und Menschen mit Demenz**

Veranstaltungen Mai – September 2021



Wir sind dabei!
 Achten Sie auf dieses Zeichen: **EP%**

Besondere Zeiten erfordern besondere Maßnahmen!

Aus diesem Grund halten Sie das erste Programm in Händen, bei dem einige Angebote per Videokonferenz und andere hoffentlich vor Ort stattfinden werden. Wir laden Sie herzlich ein, an unseren digitalen Formaten teilzunehmen!

Um Ihnen die Übersicht zu erleichtern ist alles, was digital stattfinden (kann) mit diesem Symbol  gekennzeichnet.

Zu allen digitalen Formaten finden Sie weitere Informationen auf unserer Homepage oder erhalten diese bei Interesse per Mail.



■ Treffpunkt Gesundheitsbildung in der zweiten Lebenshälfte

Regelmäßige Bewegung im Verein Dreycedern



Zuhause in Bewegung bleiben!

Unsere Bewegungskurse zeichnet vor allem auch das Miteinander vor Ort und die intensive Betreuung durch unsere physiotherapeutischen Kursleiter*innen aus. Nachdem leider nicht absehbar ist, wann wir wieder zu unserem bewährten Format im Gymnastikraum zu den seit Jahren gewohnten Zeiten zurückkehren können, freuen wir uns, Ihnen ein Alternativangebot machen zu können, was Ihnen hoffentlich die Wartezeit verkürzt.

Immer **Dienstag um 09:00 Uhr** und **Freitag um 11:00 Uhr** können Sie sich trotzdem bewegen und Spaß dabei haben. Unsere Kursleiterin Ingrid Först gestaltet für Sie eine Kursstunde (à 45min) **digital**, an der Sie ganz unkompliziert, ohne Anmeldung, teilnehmen können. Sie finden bei uns auf der Homepage den Link zum virtuellen Kursraum und können ohne Installation eines Programms ganz einfach dabei sein. Die Teilnahme ist für Sie kostenfrei, wir bitten um eine Spende!

Auch in Corona-Zeiten heißt es also: Fit und aktiv in den Frühling!!

Wir geben die Hoffnung nicht auf, im weiteren Verlauf des Jahres unsere Angebote vor Ort wieder aufnehmen zu können. Darüber werden wir Sie natürlich über die üblichen Wege sofort informieren.

• **Gesundheitsschützendes 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, 12.04. – 19.07.2021, 16:15 – 17:15 Uhr.

Fortgeschrittene: jeweils Montag, 12.04. – 19.07.2021, 17:30 – 18:30 Uhr

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

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 – Kriegs(ur)enkel“

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
Anmeldung: erforderlich! Herbert Ritter, Tel. 0157 31634550

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

Termin: jeden 1. und 3. Freitag im Monat, 10:00 – 11:30 Uhr
Leitung: Brigitte Andraschko, Fachberaterin
Liliana Christl, Sonnenblumengruppe e.V.
Kosten: kostenfrei
Anmeldung: erforderlich bis einen Tag vor Termin unter 09131 9076800



Sonnenblumengruppe e.V.

INKLUSIVE Kunstführung: Rundgang durch den Heinrich-Kirchner-Skulpturengarten

Termin: Mittwoch, 16.06.2021, 17:30 Uhr
Treffpunkt: An den Kellern 19, Erlangen
Leitung: Ingrid Moor, Kunstvermittlung Kunstpalais
Kosten: 6,00 € / 4,00 € ermäßigt / EP%
Anmeldung: erforderlich bis 1 Tag vorher unter 09131 90768-00



Veranstaltungstipp: Vortrag „Wie lange dauert Trauer?“

Termin: Montag, 05.07.2021, 19:00 Uhr
Ort: KREUZ+QUER – Haus der Kirche Erlangen, Bohlenplatz 1, Erlangen
Leitung: Mechthild Schroeter-Rupieper, Autorin
Kosten: kostenfrei
Anmeldung: Sekretariat Caritas unter 09131 8856-0 oder info@caritas-erlangen.de

[Veranstalter: Runder Tisch Trauer]



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

Termin: Dienstag, 13.07.2021, 19:00 Uhr
Leitung: Anette Christian, ärztliche Leitung Palliativteam, Palliativa
Ursula Dietzel, leitende Koordinatorin Hospizverein
Kosten: kostenfrei, wir bitten um eine Spende
Anmeldung: erforderlich bis 1 Tag vorher unter 09131 90768-00

INKLUSIVE Wanderung: Wandern durch die Schwarzachklamm zum Biergarten Brückkanal

Termin: voraussichtlich Mai oder Juni, nähere Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung
Leitung: Ils-Margret von Linprun, passionierte Wanderin „in der Fränkischen“
Veronika Stein, passionierte Wanderin und Fachkollegin bei Dreycedern
Kosten: 5,00 € / EP%
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

Tel. 09131 90768-00

Beratungen finden telefonisch, per Videokonferenz o. persönlich, unter Einhaltung aktueller Hygienemaßnahmen, statt.
Beratungen nach Terminvereinbarung ■ Alle Beratungen sind kostenfrei ■ Wir freuen uns über eine Spende!

Veranstaltungen ■ Kurse ■ Workshops

→ Siehe auch INKLUSIVE Angebote!

Wir suchen Sie als WegbegleiterIn! - Ehrenamtliche begleiten Menschen mit Depression

- Sie suchen eine besondere, ehrenamtliche Tätigkeit?
- Sie wünschen sich Kontakt und Austausch mit älteren Menschen?
- Sie möchten gerne psychisch erkrankte Menschen unterstützen?

Ehrenamtliche WegbegleiterInnen bringen dabei Freude und Abwechslung in den Alltag von älteren Menschen mit Depression.
Wir bieten Ihnen am **23. April von 14:00-18:00 Uhr** eine Schulung zur Vorbereitung auf diese Tätigkeit. Zudem unterstützen wir Sie mit regelmäßigen Treffen zum Austausch, um Ihre individuellen Erfahrungen reflektieren und wertschätzen zu können.
Nähere Informationen und Anmeldung bei Birgit Sollmann (Fachberaterin) unter sollmann@dreycedern.de oder 09131/9076800.



Vortragsreihe DiA: „Depressiv?! Ich doch nicht – aber...trotzdem ist die Angst ein ständiger Begleiter in meinem Leben“

Termin: Donnerstag, 24.06.2021, 16:00 Uhr
Leitung: Christian Zottl, Geschäftsführer Geschäftsstelle Deutsche-Angst-Hilfe e.V.
Kosten: kostenfrei, wir bitten um eine Spende
Anmeldung: erforderlich bis 23.06.2021 unter 09131 90768-00



Schulung für Angehörige von Menschen mit Depression – Wissensvermittlung und Austausch

Termine: wöchentlich, jeweils Mittwoch, 16:00 – 17:30 Uhr, ab 28.04.2021 (8 Termine + Nachtreffen)
Leitung: Birgit Sollmann / Velislava Marinova-Schmidt; Fachberaterinnen
Kosten: 80,00 € / EP% (8 Termine)
Anmeldung: erforderlich bis 14.04.2021 unter 09131 90768-00

NEU!

Monatliche Angebote

Gesprächskreis „Mittelpunkt“ für ältere Menschen mit Depressionserfahrung

Termine: einmal im Monat, Montag, 15:00 – 16:30 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