

**„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, Unterstützung durch ehrenamtliche Betreuungspat\*innen  
**Kosten:** 75,00 € (6 Einheiten) / EP%, nur wahrgenommene Termine werden bezahlt, Schnuppertermin möglich  
**Anmeldung:** erforderlich unter 09131 90768-00 oder info@dreycedern.de

**Monatliche Angebote**

**Gesprächskreise für Partner\*innen, erwachsene Kinder und weitere Bezugspersonen von Menschen mit Demenz**

**Termine:** verschiedene Gruppen, dienstags je einmal im Monat  
**Leitung:** Fachberaterin der Fachstelle  
**Kosten:** 3,00 € pro Termin / EP%  
**Anmeldung:** erforderlich unter 09131 90768-00 oder info@dreycedern.de

**Gesprächskreise für Angehörige von Menschen in der Frühphase einer Demenz**

**Termine:** monatlich, Dienstag, 10:30 – 12:30 Uhr  
**Leitung:** Fachberaterin der Fachstelle  
**Kosten:** 3,00 € pro Termin / EP%  
**Anmeldung:** erforderlich unter 09131 90768-00 oder info@dreycedern.de

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

**Termine:** i.d.R. jeden 3ten Freitag im Monat, 15:00 – 17:00 Uhr  
**Leitung:** Veronika Stein, Fachberaterin  
**Kosten:** 12,50 € pro Termin / EP%  
**Anmeldung:** erforderlich unter 09131 90768-00 oder info@dreycedern.de

**Frühstückstreff für Menschen mit beginnender Demenz und ihre Partner\*innen**

**Termine:** monatlich, jeweils Dienstag, 10:00 – 12:00 Uhr  
**Leitung:** Fachberaterinnen der Fachstelle, Unterstützung durch ehrenamtliche Betreuungspat\*innen  
**Kosten:** 12,50 € pro Termin / EP%  
**Anmeldung:** erforderlich unter 09131 90768-00 oder info@dreycedern.de

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

**Termine:** 14-tägig, jeweils Dienstag, 10:00 – 12:00 Uhr, einmal monatlich parallel Gesprächskreis für Angehörige  
**Leitung:** Brigitte Andraschko, Fachberaterin / Gesprächskreis: Velislava Marinova-Schmidt, Fachberatin  
**Kosten:** 12,50 € pro Termin / EP%  
**Anmeldung:** erforderlich unter 09131 90768-00 oder info@dreycedern.de

**„Ich habe eine Frage zu meiner Diagnose Demenz!“**

– digitale oder persönliche Sprechstunde für Menschen mit beginnender Demenz  
**Termine:** jeweils Freitag, 10:00 – 12:00 Uhr am 15.10., 19.11., 17.12.2021  
**Leitung:** Veronika Stein, Fachberaterin  
**Kosten:** kostenfrei, wir bitten um eine Spende  
**Anmeldung:** erforderlich bis 1 Tag vorher unter 09131 90768-00 oder info@dreycedern.de

**ERKLÄRUNG:**  
 Bei einigen Veranstaltungen kann eine Kostenerstattung durch die Krankenkassen erfolgen – fragen Sie nach!

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



**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**
- **Stadtviertelprojekt „Altstadt trifft Burgberg“**

**Veranstaltungen Oktober – Dezember 2021**



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

**Alles bleibt anders!**  
 Wir halten fest an digitalen Alternativen – freuen uns aber natürlich über jede Veranstaltung, die in Präsenz stattfinden kann.  
 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**

Wochenplan					
	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Vormittag	Wirbelsäulengymnastik	Wirbelsäulengymnastik	Wirbelsäulengymnastik	Wirbelsäulengymnastik	
	Mit Spaß gesund bleiben	Wirbelsäulengymnastik	Wirbelsäulengymnastik	Wirbelsäulengymnastik	Schon-Wirbelsäulengymnastik
				Bein-Hüfte-Knie	Fit ins Wochenende
Nachmittag	Qigong - Einsteiger	Gemeinsam aktiv		Bewegungstraining für Männer	
	Qigong - Fortgeschrittene				

**Unsere Bewegungskurse finden wieder regulär statt.**  
**Bei Fragen oder Interesse rufen Sie uns einfach an oder schreiben Sie uns eine Mail!**

**Veranstaltungen ■ Kurse ■ Workshops**

→ **Siehe INKLUSIVE Angebote!**

**„Mit Spaß gesund bleiben!“ – Gesundheitsfördernde Bewegung für Angehörige**

**Termine:** jeweils Montag, 10:50 – 11:35 Uhr  
**Leitung:** Monika Demmel, Physiotherapeutin  
**Kosten:** 75,00 € / 60,00 € / EP% für 12 Einheiten  
**Anmeldung:** erforderlich unter 09131 90768-00 oder info@dreycedern.de

**NEU!**

**Malkurs: Die Leichtigkeit des Aquarells**

**Termine:** jeweils Montag, 15:30 – 17:30 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 Macula-Degeneration

**Termine:** i.d.R. vierteljährlich  
**Kontakt:** Enno Dierks, Telefon: 09131 9704  
oder Gudrun Weydanz, Telefon: 09131 57515

### Selbsthilfegruppe zum Thema Depression

**Termine:** i.d.R. 14-tägig, Dienstag, 19:00 – 20:30 Uhr  
**Anmeldung:** erforderlich! Herbert Ritter, Tel. 0157 31634550

### 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 Klient\*innen, Interessierte und Freund\*innen

## Veranstaltungen ■ Kurse ■ Workshops



### INKLUSIV: SpielRaum – Begleiteter Spieltreffpunkt

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



Sonnenblumengruppe e.V.

### INKLUSIVE Kunstführung: Devan Shimoyama: all the rage

**Termin:** Mittwoch, 10.11.2021, 17:30 Uhr  
**Treffpunkt:** Kunstpalais Erlangen, Marktplatz 1  
**Leitung:** Ingrid Moor, Kunstvermittlung Kunstpalais  
**Kosten:** 6,00 € / 4,00 € ermäßigt / EP%  
**Anmeldung:** erforderlich bis 1 Tag vorher unter 09131 90768-00 oder info@dreycedern.de



### INKLUSIV: Gewalt im Leben alter Frauen – Anforderungen an eine frauenorientierte Altenarbeit

Veranstaltung des Seniorenbeirats in Kooperation mit dem Beiratsmitglied Verein Dreycedern e.V. sowie dem Frauennotruf

**Termin:** Donnerstag, 18.11.2021, 19:00 Uhr  
**Leitung:** Martina Böhmer, Altenpflegerin für geriatrische Rehabilitation, Fachberaterin für Psychotraumatologie  
**Kosten:** kostenfrei, wir bitten um eine Spende  
**Anmeldung:** erforderlich bis 04.11.2021 Tag vorher unter 09131 90768-00 oder info@dreycedern.de



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

Wir hoffen, Sie dieses Jahr wieder begrüßen zu können und laden Sie daher herzlich zu unserer jährlichen adventlichen Feier ein. Freuen Sie sich auf ein kleines vorweihnachtliches Programm.

**Termin:** Dienstag, 07.12.2021, 16:00 – 18:00 Uhr  
**Kosten:** kostenfrei, wir bitten um eine Spende  
**Anmeldung:** bis 30.11.2021 unter 09131 90768-00 oder info@dreycedern.de



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

Tel. 09131 90768-00

## Veranstaltungen ■ Kurse ■ Workshops

→ Siehe auch INKLUSIVE Angebote!

**Bayerische Demenzwoche am 17.09. und am 01.10.2021 jeweils von 16:00 – 18:00 Uhr** bieten wir Workshops zu den Themen „Videotelefonie“ und „Basiswissen zur Internetnutzung“ im Rahmen des Projekts „Digitale Brückenbauer\*innen“ an. Anmeldung erforderlich! Weitere Infos finden Sie unter [www.dreycedern.de](http://www.dreycedern.de).

### Betreuungspat\*innenschulung 2022

Sind Sie auf der Suche nach einer sinngebenden ehrenamtlichen Tätigkeit im Kontakt und im Austausch mit Menschen? Sie können sich vorstellen, Menschen mit Demenz stundenweise zu unterstützen und zu begleiten? Dann kontaktieren Sie uns gerne. Wir bieten Ihnen in der ersten Jahreshälfte 2022 eine Schulung im Umfang von 40 Unterrichtseinheiten sowie regelmäßige Fortbildungen und Austauschtreffen während ihrer Tätigkeit an. Die Schulung ist für Sie kostenlos. Die Anmeldung ist ab sofort möglich.  
**Wir freuen uns auf Sie!**



### Gruppenangebot: Entlastung durch Förderung der Kommunikation „EduKation Familie“

– Das Angebot für Menschen mit Demenz in der Frühphase gemeinsam mit ihren Partner\*innen

**Termine:** Samstag, 16.10.2021, 11:00 – 17:00 Uhr und dann jeweils Montag, 10:00 – 12:00 Uhr ab 25.10.2021 (9 Termine)  
**Leitung:** Claudia Lottes / Veronika Stein; Fachberaterinnen  
**Kosten:** 95,00 € (10 Termine)  
**Anmeldung:** erforderlich bis 07.10.2021 unter 09131 90768-00 oder info@dreycedern.de



### Gruppenangebot: Entlastung durch Förderung der Kommunikation „EduKation“

– Das Kursangebot für Angehörige von Menschen mit Demenz

**Termine:** bei Interesse bitte unter Tel. 09131 90768-00 erfragen  
**Kosten:** 95,00 € (10 Termine) + Begleitbuch 25,00 €



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

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

**Termine:** Donnerstag, 28.10.2021, nach Terminvereinbarung  
**Leitung:** Prof. Dr. Sabine Engel, Psychogerontologin  
**Kosten:** kostenfrei, wir bitten um eine Spende  
**Anmeldung:** erforderlich bis 21.10.2021 Tag vorher unter 09131 90768-00 oder info@dreycedern.de

### Unser Projekt „Digitale Brückenbauer\*innen“

Die Fachstelle für pflegende Angehörige und Menschen mit Demenz im Verein Dreycedern e.V. bietet digitale Gruppenangebote und Einzelberatungen über Videotelefonie an. Um allen Interessierten die Teilhabe an den digitalen Angeboten des Vereins zu ermöglichen, wurde das Projekt „Digitale BrückenbauerInnen“ ins Leben gerufen. Im Rahmen des Projekts wird angeboten:

- **Individuelle Unterstützung** durch ehrenamtliche „Digitale Brückenbauer\*innen“, auch per Hausbesuch
- **Kostenlose Workshops** zu den Themen Videotelefonie und Basiswissen zur Internetnutzung
- **Leihgabe von Tablets** zur Teilnahme an digitalen Angeboten

Sie möchten unsere Projektangebote nutzen oder mehr darüber erfahren? Dann kontaktieren Sie uns gerne!



## Fortlaufende Angebote

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

**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 oder info@dreycedern.de



### Malkurs für Menschen mit Demenzerkrankung

**Termine:** jeweils Dienstag, 15:00 – 17:00 Uhr,  
**Leitung:** Maria Lourdes Mercado de Kram, Künstlerin und Betreuungspatin, sowie eine Fachberaterin  
**Kosten:** 75,00 € / EP% für 6 Einheiten + 15,00 € Material  
nur wahrgenommene Termine werden bezahlt; Schnuppertermin möglich  
**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

Beratung für ältere Menschen mit Depression und deren Angehörige

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!

### Alles bleibt anders!

Wir halten fest an digitalen Alternativen – freuen uns aber natürlich über jede Veranstaltung, die in Präsenz stattfinden kann.

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.

## Veranstaltungen ■ Kurse ■ Workshops

→ Siehe auch **INKLUSIVE Angebote!**

### Werden Sie Wegbegleiter\*in für ältere Menschen mit Depression!

- Sie suchen eine sinngebende, ehrenamtliche Tätigkeit?
- Sie wünschen sich Kontakt und Austausch mit älteren Menschen?
- Sie möchten gerne Menschen mit Depression stundenweise unterstützen?

Ehrenamtliche Wegbegleiter\*innen bringen Freude und Abwechslung in den Alltag von älteren Menschen mit Depression. Die gemeinsame Zeit kann ganz nach den Wünschen, Fähigkeiten und Interessen beider Seiten gestaltet werden.

Wir bieten Ihnen eine Schulung zur Vorbereitung auf diese Tätigkeit und unterstützen Sie mit regelmäßigen Treffen zum Austausch, um Ihre individuellen Erfahrungen reflektieren und wertschätzen zu können.

Wir freuen uns auf Ihr Interesse!

Nähere Informationen gerne bei Birgit Sollmann (Fachberaterin) unter [sollmann@dreycedern.de](mailto:sollmann@dreycedern.de) oder telefonisch.

### Wege aus Depression und Einsamkeit

AKTIONSTAG GEGEN DEPRESSION



Nehmen Sie ein buntes Angebot aus Kultur, Kreativität, Bewegung und Information an vielen verschiedenen Orten wahr.

Termin: Samstag, 13. November 2021

Der Programmflyer erscheint im Oktober und jeweils aktuelle Informationen erhalten Sie auf [www.dreycedern.de](http://www.dreycedern.de) oder telefonisch zu unseren Sprechzeiten.

## Monatliche Angebote

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

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

Leitung: Jasmin Gobin, Fachberaterin

Kosten: 3,00 € / EP% pro Termin

Anmeldung: erforderlich unter 09131 90768-00 oder [info@dreycedern.de](mailto:info@dreycedern.de)



### 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 oder [info@dreycedern.de](mailto:info@dreycedern.de)

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



## „Leben mit Demenz in Erlangen und Erlangen-Höchstadt“



Bildquelle: Annett Seidler –

Folgende Veranstaltungen finden dieses Jahr im Saal (EG) des Vereins Dreycedern e.V. statt:

13.10.21, Beginn 16:00 Uhr:

### Schulung zum Thema „Digitale Kompetenzen und Nutzung von Videotelefonie“

Das Angebot findet im Präsenzformat statt, eine Anmeldung ist erforderlich unter 09131 90768-00 oder [info@dreycedern.de](mailto:info@dreycedern.de)

14.10.21, Beginn 16:00 Uhr:

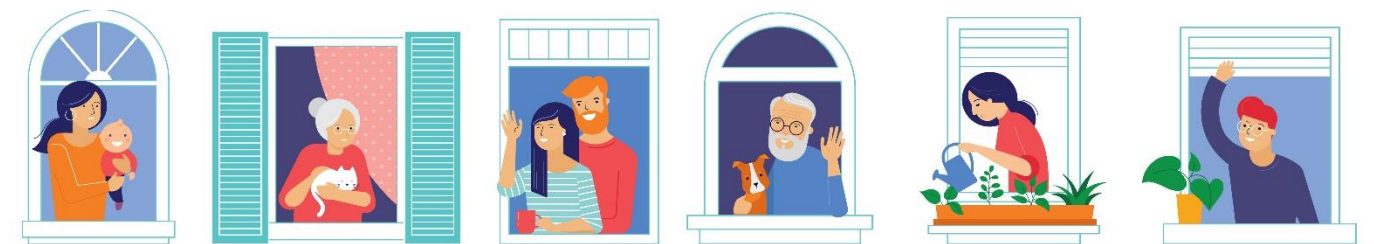
### Videovortrag von Frau Prof. Engel zum Thema: „Respektiert, ernst genommen, mittendrin: Ausgeschlossene und Einsamkeit von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen verhindern“

Die Teilnahme ist online oder vor Ort (in begrenztem Rahmen) möglich.

Eine Anmeldung ist für beides erforderlich unter 09131 90768-00 oder [info@dreycedern.de](mailto:info@dreycedern.de)

Mehr Information zu den Veranstaltungen finden Sie zu gegebener Zeit auf unserer Homepage.

## ■ Stadtviertelprojekt „Altstadt trifft Burgberg“



### Altstadt trifft Burgberg – Jetzt geht es richtig los!

Wir freuen uns, dass es in die zweite Projektphase mit dem Stadtviertelprojekt geht! Die Sozialraumanalyse ist abgeschlossen. Die Umsetzung der erarbeiteten Ideen für das Projekt kann nun beginnen.

Sie wollen dabei sein und mehr über die Angebote und Aktivitäten von Altstadt trifft Burgberg wissen?!

Schauen Sie gerne auf den projekteigenen Blog: [www.altstadt-trifft-burgberg.de](http://www.altstadt-trifft-burgberg.de)

Hier erfahren Sie mehr über Aktionen und über Möglichkeiten im Projekt mitzuwirken. Für Ideen und Anregungen Ihrerseits sind wir offen! Nutzen Sie dafür das Kontaktformular des Blogs.

Altstadt trifft Burgberg wird gefördert aus Mitteln der deutschen Fernsehlotterie.



**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 stock.adobe.com und S. Ziegler