


- **Treffpunkt Gesundheitsbildung in der zweiten Lebenshälfte**
- **Beratungsstelle DiA – Depression im Alter**
- **Fachstelle für pflegende Angehörige und Menschen mit Demenz**
- **Stadtviertelprojekt „Altstadt trifft Burgberg“**

Veranstaltungen Januar – April 2022



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

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
				Bewegungstraining für Männer	
Nachmittag	Qigong - Einsteiger	Gemeinsam aktiv			
	Qigong - Fortgeschrittene				

Regelmäßige Bewegung im Verein Dreycedern

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 Bewegungszustand nehmen und sich durch einen nahezu rehabilitativen Charakter auszeichnen.

Ein Quereinstieg oder eine Schnupperstunde ist jederzeit möglich! Bei Fragen oder Interesse rufen Sie uns einfach an oder schreiben Sie uns eine Mail!

Veranstaltungen ■ Kurse ■ Workshops

→ **Siehe INKLUSIVE Angebote!**

Gesundheitsschützendes Qigong

Termine: **EinsteigerInnen:** jeweils Montag, 10.01. – 14.03.2022, 16:15 – 17:15 Uhr
Fortgeschrittene: jeweils Montag, 10.01. – 14.03.2022, 17:30 – 18:30 Uhr
Leitung: Eva Dahmen-Weisbach, Dipl. Sozialpädagogin, Qigong-Lehrerin
Kosten: 100,00 € / 75,00 € Mitglieder / **EP%** für 10 Termine
Anmeldung: erforderlich unter 09131 90768-00 oder info@dreycedern.de

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

Termine: jeweils Montag, 10:50 – 11:35 Uhr
Leitung: 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 Termin
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 Tinnitus

Termine: i.d.R. jeden 3. Mittwoch im Monat, 18:00 – 19:30 Uhr
Kontakt: Sabine Schoen, Telefon: 09131 41243

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



■ **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: Liliana Christl, Sonnenblumengruppe e.V.;
Fachberaterin
Kosten: kostenfrei
Anmeldung: erforderlich bis einen Tag vor Termin unter 09131 9076800



Sonnenblumengruppe e.V.



Veranstaltungstipp: Vortrag „Wie lange dauert Trauer?“

Termin: Montag, 07.03.2022, 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]



■ **Fachstelle für pflegende Angehörige und Menschen mit Demenz**

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!**

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 ab dem 11.03.2022 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!

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!



Gruppenangebot: Entlastung durch Förderung der Kommunikation „EduKation Familie“

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

Termine: bei Interesse bitte unter Tel. 09131 90768-00 oder info@dreycedern.de erfragen

Kosten: 95,00 € (10 Termine)



Gruppenangebot: Entlastung durch Förderung der Kommunikation „EduKation“

– Das Kursangebot für Angehörige von Menschen mit Demenz

Termine: jeweils Donnerstag, 10:00 -12:00 Uhr ab 27.01.2022 (10 Termine)

Leitung: Jasmin Gobin, Fachberaterin

Kosten: 95,00 € (10 Termine) + Begleitbuch 25,00 €

Anmeldung: erforderlich bis 20.01.2022 unter 09131 90768-00 oder info@dreycedern.de



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

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

Termine: jeweils Donnerstag, 16:00 -18:00 Uhr am 27.01., 24.03., 28.04.2022

Leitung: Prof. Dr. Sabine Engel, Psychogerontologin

Kosten: kostenfrei, wir bitten um eine Spende

Anmeldung: erforderlich bis jeweils eine Woche vorher unter 09131 90768-00 oder info@dreycedern.de



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 oder info@dreycedern.de

„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 3. 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



„Ich habe eine Frage zu meiner Diagnose Demenz!“ – digitale oder persönliche Sprechstunde für Menschen mit beginnender Demenz

Termine: i.d.R. jeden 4. Freitag im Monat, 10:00 – 11:00 Uhr am 21.01., 18.02., 25.03., 29.04.2022

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



Frühstückstreff für Menschen mit beginnender Demenz und ihre Partner*innen

Termine: monatlich, jeweils Dienstag, 10:00 – 12:00 Uhr am 11.01., 01.02., 01.03., 05.04.2022

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, Fachberaterin

Kosten: 12,50 € pro Termin / EP%

Anmeldung: erforderlich 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.

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



Festhalten,
was verbindet.
Bayerische Demenzstrategie

Kontakt: Verein Dreycedern e.V. - Altstädter Kirchenplatz 6 - 91054 Erlangen

info@dreycedern.de - www.dreycedern.de - Tel.: 09131 90768-00

Bildnachweis: alle adobe.stock.com und S. Ziegler



■ 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!**



Das Erlanger Bündnis gegen Depression ist auch auf Youtube vertreten:

www.youtube.com/c/erlangerbündnisgegendepression

Hier finden Sie den Vortrag „Einsamkeit- Leid und Chance“ vom diesjährigen Aktionstag gegen Depression im November 2021. Außerdem stellen sich die Partner des Erlanger Bündnisses vor – ab Dezember 2021 jeden Monat ein neues Video! Abonnieren Sie gerne unseren Kanal und verpassen Sie keine neuen Videos mehr!

Weitere Informationen und Kontakt zum Bündnis erhalten Sie bei Jasmin Gobin: Buendnis-gegen-depression@dreycedern.de

Werden Sie Wegbegleiter*in für ältere 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 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 begleiten 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 Jasmin Gobin (Fachberaterin) unter gobin@dreycedern.de oder telefonisch.



Gemeinsam durch die Depression: Studie zu Online-Hilfe für Angehörige. Jetzt mitmachen!

Gut zureden oder in Ruhe lassen? Viele Menschen fühlen sich hilflos im Umgang mit depressiv erkrankten Angehörigen. Eine Studie untersucht derzeit, wie ein Online-Programm Angehörige unterstützen kann. Dafür werden enge Bezugspersonen von depressiven Erwachsenen gesucht, die das Online-Programm testen und Fragen dazu beantworten.

Anmeldung und weitere Informationen unter www.gemeinsam-durch-die-depression.de

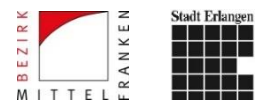
Monatliche Angebote



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

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



BITTE WENDEN →

In der zweiten Förderperiode unseres Stadtviertelprojekts „Altstadt trifft Burgberg“ wollen wir nun gemeinsam mit den Bewohner*innen verschiedene Themen angehen.

Hierzu ist eine **Workshop-Reihe** in Planung als deren Ergebnis ein ganz individueller **Stadtteilrundgang** erarbeitet und umgesetzt werden soll:

Wir wollen gemeinsam mit Jung und Alt einen Stadtteilrundgang ganz nach eigener Lust und Laune gestalten. Ob die schönsten Seiten der Stadtteile Altstadt und Burgberg, die historisch interessantesten, die aufregendsten oder die ungemütlichsten markiert werden, ist völlig offen. Wir überlegen zusammen, was wir aufnehmen wollen und eignen uns gemeinsam die Kompetenzen an, das Ganze in Form von Audio- und Videodateien umzusetzen. Die Termine und genauen Themenschwerpunkte der einzelnen Workshops erfahren Sie im neuen Jahr unter www.altstadt-trifft-burgberg.de

Haben Sie eine eigene Idee für ein Projekt, was sich im Rahmen unseres Stadtviertelprojekts umsetzen ließe? Oder spezielle Themenwünsche für Austauschrunden? Dann schreiben Sie uns eine Mail an: info@altstadt-trifft-burgberg.de



Veranstaltungen ■ Kurse ■ Workshops



Nachbarschaftsfrühstück

Termine: i.d.R. jeden 3. Donnerstag im Monat, 9:00–11:00 Uhr
Leitung: Charlotte Liebel, Altstadt trifft Burgberg;
Silke Ludwig, Seniorenbüro Cedernstraße
Kosten: kostenfrei, wir bitten um eine Spende
Anmeldung: erforderlich bis Dienstag vorher unter 09131 9076800 oder info@altstadt-trifft-burgberg.de



Altstadt trifft Burgberg wird gefördert aus Mitteln Deutsche Fernsehlotterie.



Kontakt: Verein Dreycedern e.V. - Altstädter Kirchenplatz 6 - 91054 Erlangen
info@dreycedern.de - www.dreycedern.de - Tel.: 09131 90768-00

Bildnachweis: alle adobe.stock.com und S. Ziegler



Wussten Sie, dass Sie unsere **Räumlichkeiten mieten** können, zum Beispiel für ein Wochenend-Seminar mit Bewegungshintergrund unseren **Gymnastikraum** oder für eine Abendveranstaltung unseren **Saal** (mit WLAN, Beamer und Mikrofon)?

– Informationen erhalten Sie per E-Mail an info@dreycedern.de .