

## 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

### „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

## Monatliche Angebote

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

**Termine:** verschiedene Gruppen, einmal im Monat  
**Leitung:** Fachberaterin der Fachstelle  
**Kosten:** 3,00 € pro Termin / EP%  
**Anmeldung:** erforderlich



### 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

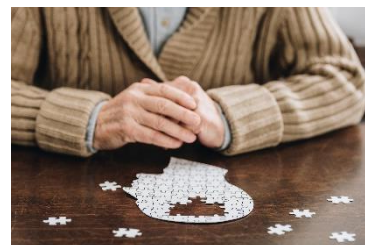
### Frühstückstreff für Menschen mit beginnender Demenz und ihre Partner\*innen

**Termine:** monatlich, jeweils Dienstag, 10:00 – 12:00 am 03.05., 14.06., 05.07., 02.08., 06.09.2022  
**Leitung:** Fachberaterinnen der Fachstelle, Unterstützung durch ehrenamtliche Betreuungspat\*innen  
**Kosten:** 12,50 € pro Termin / EP%  
**Anmeldung:** erforderlich

### „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 13.05., 24.06., 22.07., 26.08., 30.09.2022

**Leitung:** Veronika Stein, Fachberaterin  
**Kosten:** kostenfrei, wir bitten um eine Spende  
**Anmeldung:** erforderlich bis 1 Tag vorher



### „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

**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

## ■ Treffpunkt Gesundheitsbildung in der zweiten Lebenshälfte

## ■ Beratungsstelle DiA – Depression im Alter

## ■ Fachstelle für pflegende Angehörige und Menschen mit Demenz

## ■ Stadtviertelprojekt „Altstadt trifft Burgberg“



Haus der Gesundheit  
Verein Dreycedern e. V.

# Veranstaltungen Mai – September 2022



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

 Angebote mit diesem Symbol können weiterhin digital besucht werden – fragen Sie nach!



## ■ Treffpunkt Gesundheitsbildung in der zweiten Lebenshälfte

### Telefonische Sprechzeiten:

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

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

## 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 – Kurs I	Gemeinsam aktiv		Bewegungstraining für Männer	
	Qigong – Kurs II				

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.

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:** jeweils Montag, 04.04. – 18.07.2022, **Kurs I:** 16:00 – 17:00 Uhr / **Kurs II:** 17:30 – 18:30 Uhr  
**Leitung:** Eva Dahmen-Weisbach, Dipl. Sozialpädagogin, Qigong-Lehrerin  
**Kosten:** 100,00 € / 75,00 € Mitglieder / EP% für 10 Termine  
**Anmeldung:** Quereinstieg jederzeit möglich, Anmeldung erforderlich

### 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

## Selbsthilfe

### Selbsthilfegruppe Tinnitus

**Termine:** i.d.R. jeden 3. Mittwoch im Monat, 18:00 – 19:30 Uhr

**Kontakt:** Sabine Schoen, Telefon: 09131 41243

### 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



Sonnenblumengruppe e.V.

### [VERANSTALTUNGSTIPP] Rollator – ein Hilfsmittel zu mehr Selbstständigkeit im Alter:

Rollator-Training (praktische Übung und Infos) am Freitag, 13.05.2022, 10:00 – 11:30 Uhr, kostenfrei

Rollator-Training (praktische Übung am Bus) am Samstag, 21.05.2022, 10:00 – 11:30 Uhr, kostenfrei

Anmeldung: vhs club INTERNATIONAL, Tel. 09131 862668, www.vhs-erlangen.de

### INKLUSIV: Bewegung und Begegnung – Spaziertreff für jung und alt

**Termin:** jeweils Dienstag, 11:00 – 12:00 Uhr, anschließend gemeinsames Mittagessen möglich (Kosten exklusive)

**Leitung:** Charlotte Liebel, Koordinatorin Stadtviertelprojekt / Jasmin Gobin, Fachberaterin

**Kosten:** kostenfrei

**Anmeldung:** erforderlich bis einen Tag vor Termin unter 09131 9076836 oder info@altstadt-trifft-burgberg.de

### INKLUSIVE Kunstführung: Mary Sibande und Brandon Lipchick

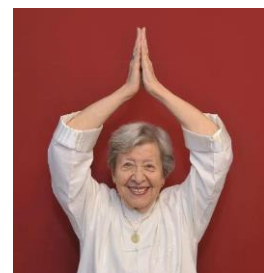
**Termin:** Mittwoch, 03.08.2022, 17:30 Uhr

**Treffpunkt:** Kunstpalais Erlangen, Marktplatz 1

**Leitung:** Ingrid Moor, Kunstvermittlung Kunstpalais

**Kosten:** 6,00 € / 4,00 € ermäßigt / EP%

**Anmeldung:** erforderlich bis einen Tag vor Termin



### INKLUSIV: Yoga für Spätberufene

Die positiven Wirkungen des Yoga sind auch für ältere Menschen leicht zu erfahren, denn sowohl auf dem Stuhl als auch ggf. beim Wechsel auf die Yogamatte sind die Haltungen und Bewegungsfolgen leicht ausführbar und achtsam erlernbar. Die Verbesserung von Beweglichkeit, Körperhaltung, Koordinationsfähigkeit, Balance und Stabilität bringen Lebensfreude und stärken die Sicherheit im Alltag. Entspannungsübungen und Meditation bringen innere Ruhe, Gelassenheit und Frieden.

Bei ausreichend Interessent\*innen ist eine Schnupperstunde und anschließend ein fortlaufender Kurs möglich. Kontaktieren Sie uns!

### Flötengruppe

**Termine:** jeweils Montag, 10:00 – 11:00 Uhr

**Leitung:** Margarete Wittenberg, Flötenlehrerin

**Kosten:** 6,00 € pro Termin

**Anmeldung:** Margarete Wittenberg, Tel. 09131 502387

### Selbsthilfegruppe zum Thema Depression

**Termine:** i.d.R. 14-tägig, Dienstag, 19:00 – 20:30 Uhr

**Anmeldung:** erforderlich! Herbert Ritter, Tel. 0157 31634550

### [VERANSTALTUNGSTIPP] Kostenfreie Online-Schulung zu Altersdepression bei Pflegebedürftigen

Depression und Suizidalität bei älteren pflegebedürftigen Menschen sind häufig und führen bei pflegenden Angehörigen und Pflegekräften zu Verunsicherung und emotionaler Belastung. Das Online-Schulungsangebot der Stiftung Deutsche Depressionshilfe reduziert diese Belastung, indem durch Information und praxisnahe Beispiele die Handlungssicherheit erhöht wird. Die circa 90-minütige Online-Schulung steht nun kostenfrei und ohne Anmeldung unter [www.deutsche-depressionshilfe.de/online-schulung-altersdepression](http://www.deutsche-depressionshilfe.de/online-schulung-altersdepression) zur Verfügung. Sie können die Schulung zeit- und ortsunabhängig am PC, Tablet oder Smartphone nutzen.



## ■ 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

info@dreycedern.de

www.dreycedern.de

Beratungen finden telefonisch, per Videokonferenz oder 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!

### [Ankündigung] Bayerische Demenzwoche 2022

Die nächste Bayerische Demenzwoche findet vom **16.-25.09.2022** statt. Informationen zu unseren Aktionen im Rahmen der Bayerischen Demenzwoche finden Sie zu gegebener Zeit auf unserer Homepage.

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

Die Fachstelle für pflegende Angehörige und Menschen mit Demenz bietet verschiedene digitale Gruppenangebote sowie Einzelberatungen über Videotelefonie an. Um allen Interessierten die Teilhabe an den digitalen Angeboten des Vereins zu ermöglichen, führen wir das Projekt „Digitale BrückenbauerInnen“ durch. Im Rahmen des Projekts werden angeboten: **Individuelle Unterstützung** durch ehrenamtliche „Digitale Brückenbauer\*innen“, **kostenlose Workshops** zu den Themen Videotelefonie und Basiswissen zur Internetnutzung sowie **Leihgabe von Tablets** zur Teilnahme an digitalen Angeboten. Unterstützt wird das Projekt durch die Nachhaltigkeitsförderung der Stadt Erlangen.

### Schulung: 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)



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

– Das Kursangebot für Angehörige von Menschen mit Demenz

**Termine:** bei Interesse bitte unter Tel. 09131 90768-00 oder info@dreycedern.de 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, 21.07.2022, 17:00 – 19:00 Uhr

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

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

**Anmeldung:** erforderlich

### Malkurs für Menschen mit Demenz

**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







## ■ Beratungsstelle DiA – Depression im Alter

### Telefonische Sprechzeiten:

Tel. 09131 90768-00

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

info@dreycedern.de  
www.dreycedern.de

Beratungen finden telefonisch, per Videokonferenz oder 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](https://www.youtube.com/c/erlangerbündnisgegendepression)

Hier finden Sie den Vortrag „Einsamkeit- Leid und Chance“ vom Aktionstag gegen Depression im November 2021.  
Außerdem stellen sich per Videos die Partner des Erlanger Bündnisses vor – etwa jeden Monat ein neues Video! Daneben gibt es weitere Videos rund um das Thema Depression.

Abonnieren Sie gerne unseren Kanal und verpassen Sie keine neuen Videos mehr!

### Telefonsprechstunde „Ich habe eine Frage zur Depression im Alter“

**Termine:** jeweils Montag, 15:00 – 17:00 Uhr am 09.05., 11.07., 19.09.2022

**Leitung:** Jasmin Gobin, Fachberaterin

**Kosten:** kostenfrei

**Anmeldung:** erforderlich



### Vortrag „Depression: erkennbar und behandelbar“

**Termine:** Mittwoch, 22.06.2022, 16:00 – 17:30 Uhr

**Leitung:** Dr. Olaf Linhart, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie sowie Neurologie

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

**Anmeldung:** erforderlich bis 15.06.2022

### 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](mailto:gobin@dreycedern.de) oder telefonisch.

## Monatliche Angebote



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

**Termine:** einmal im Monat, Montag, 15:00 – 16:30 Uhr  
am 16.05., 27.06., 18.07., 29.08., 26.09.2022

**Leitung:** Jasmin Gobin, Fachberaterin

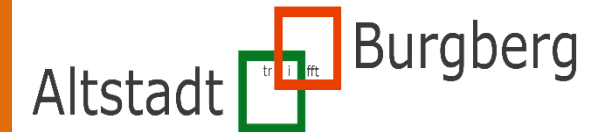
**Kosten:** 3,00 € / EP% pro Termin

**Anmeldung:** erforderlich

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



## ■ Stadtviertelprojekt „Altstadt trifft Burgberg“



### Telefonische Sprechzeiten:

Tel. 09131 90768-36

Montag und Mittwoch 13.00 – 16:00 Uhr,  
Dienstag und Donnerstag 09:00 – 16:00 Uhr  
Charlotte Liebel, Koordinatorin Stadtviertelprojekt

info@altstadt-trifft-burgberg.de  
www.altstadt-trifft-burgberg.de

## Veranstaltungen ■ Kurse ■ Workshops



### Nachbarschaftsfrühstück

**Termine:** i.d.R. jeden 3. Donnerstag im Monat, 9:00–11:00 Uhr

**Ort:** Gemeindehaus b11, Bayreutherstr. 11, Erlangen

**Leitung:** Charlotte Liebel, Altstadt trifft Burgberg;  
Silke Ludwig, Seniorenbüro Cedernstraße

**Kosten:** kostenfrei

**Anmeldung:** erforderlich bis Dienstag vorher



### Workshop: Erstellung eines multimedialen Stadtrundgangs

Wir wollen gemeinsam die Geschichte und Gegenwart der Stadtteile Altstadt und Burgberg erlebbar machen. Mit der Smartphone-App "Actionbound" wird ein Stadtrundgang erstellt, in dem persönliche Geschichten und Erlebnisse für andere erfahrbar gemacht werden. Es gibt die Möglichkeit mit Text, Audio und Fotografie zu arbeiten. Auch ohne eigenes Smartphone kann am Workshop teilgenommen werden.

**Termin:** Mittwoch, 27.04.2022, 17:00 Uhr

**Leitung:** Charlotte Liebel, Altstadt trifft Burgberg

**Kosten:** kostenfrei

**Anmeldung:** erforderlich bis 25.04.2022

### Rädli-Station - Wir sind dabei!

Im Rahmen der Erlanger Rädli am 01.05.2022 können Sie bei uns einen Parcours bewältigen, Dosen werfen und sich über unsere Arbeit informieren. Außerdem gibt es natürlich auch Verpflegung und Luftballons.

**Termin:** Sonntag, 01.05.2022, 09:00 – 17:00 Uhr

**Ort:** Saal, Verein Dreycedern e.V., Altstädter Kirchenplatz 6, Erlangen

### Workshop: Fehlerfreundliche und inklusive Mobilität im Quartier

Gemeinsam wird erarbeitet, wo in den Stadtvierteln Barrieren beseitigt werden müssen und welche Maßnahmen getroffen werden können, um eine gleichberechtigte Nutzung des Quartiers zu ermöglichen.

**Termin:** Samstag, 07.05.2022, 09:00 – 11:00 Uhr

**Leitung:** Charlotte Liebel, Altstadt trifft Burgberg

Lisa Kaufmann, stellvertretende Kreisvorsitzende SPD Erlangen

**Kosten:** kostenfrei

**Anmeldung:** erforderlich bis 04.05.2022



### Digitaler Engel – Veranstaltung zum Thema Online Einkauf

Sie möchten Lebensmittel, Kleidung oder andere Waren im Internet bestellen? Woran erkennen Sie, ob der Dienstleister auch vertrauenswürdig und die Bezahlung sicher ist? Das Ratgeberteam der Digitalen Engel bietet Hilfe bei der Nutzung digitaler Möglichkeiten zur Erleichterung und Bereicherung Ihres Alltags.

**Termin:** Donnerstag, 12.05.2022, 15:30 – 17:00 Uhr

**Leitung:** Charlotte Liebel, Altstadt trifft Burgberg;  
Velislava Marinova-Schmidt, Fachberaterin

**Kosten:** kostenfrei

**Anmeldung:** erforderlich bis 10.05.2022



Altstadt trifft Burgberg wird gefördert aus Mitteln Deutsche Fernsehlotterie.



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