

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: kostenfrei
Anmeldung: erforderlich



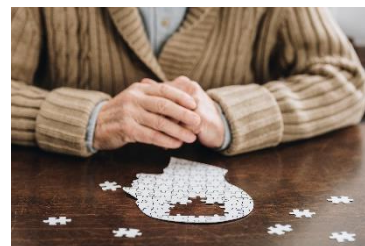
Parkspaziergang – Bewegung und Kontakt für Menschen mit beginnender Demenz
Termine: i.d.R. jeden 3. Freitag im Monat, 15:00 – 17:00 Uhr am 30.09., 28.10., 25.11., 16.12.2022
Leitung: Veronika Stein, Fachberaterin
Kosten: 12,50 € pro Termin / EP%
Anmeldung: erforderlich

Frühstückstreff für Menschen mit beginnender Demenz und ihre Angehörigen

Termine: monatlich, jeweils Dienstag, 10:00 – 12:00 Uhr am 04.10., 08.11., 06.12.2022
Leitung: Claudia Lottes / Veronika Stein, Fachberaterinnen; 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 – 12:00 Uhr am 28.10., 25.11., 16.12.2022
Leitung: Veronika Stein, Fachberaterin
Kosten: kostenfrei, wir bitten um eine Spende
Anmeldung: erforderlich bis einen 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: Julia Hesel, 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 Oktober - Dezember 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	
	Yoga für Spätberufene	Wirbelsäulengymnastik	Wirbelsäulengymnastik	Wirbelsäulengymnastik	Schon-Wirbelsäulengymnastik
				Bewegungstraining für Männer	Fit ins Wochenende
Nachmittag	Qigong – Kurs I	Gemeinsam aktiv			
	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 Ihren 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, 10.10. – 12.12.2022, **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, 11:00 – 12:30 Uhr

Leitung: Liliana Christl, Sonnenblumengruppe e.V.;
Fachberaterin

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: erforderlich bis einen Tag vor Termin



Sonnenblumengruppe e.V.

INKLUSIV: Yoga für Spätberufene – Schnupperstunde!

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.

Einstieg in einen fortlaufenden Kurs bei ausreichend Interessent*innen möglich.

Termin: Montag, 14.11.2022, 10:00 – 12:00 Uhr

Leitung: Petra Mahr, Yogalehrerin

Kosten: 10,00 € / 7,50 € Mitglieder / EP%

Anmeldung: erforderlich bis 08.11.2022



INKLUSIV: Adventsfeier für Mitglieder, Freunde, Klientinnen und Klienten

Termin: Dienstag, 06.12.2022, 16:00 – 18:00 Uhr

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: erforderlich bis 30.11.2022

INFORMATION- UND AUSTAUSCHVERANSTALTUNG: *Unsicher und überlastet?* Erfahren Sie, wie Sie als pflegende Angehörige eines von Depression betroffenen Menschen Handlungssicherheit und Entlastung für Ihren Alltag gewinnen können.

Termin: Montag, 21.11.2022, 16:00 – 18:00 Uhr

Ort: Volkshochschule Erlangen (vhs), historischer Saal

Leitung: Janina Rippel, Fachberaterin

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: vhs Erlangen unter Tel. 09131 862668, Online unter der Kursnummer: 22W204007

[VERANSTALTUNGSTIPP] GesundheitSPass: Aktiv gestalten – Lebenskraft erhalten Körper, Geist und Seele BE-wegen

Basiskurs: 27.10.2022 – 17.06.2023 (6 Termine): Gesund sein ist wertvoller denn je – Sie selbst können aktiv und motiviert entscheidend zu einer gesunden Lebensweise beitragen. Körper, Geist und Seele werden ganzheitlich betrachtet. Sie erhalten fundiertes Wissen durch Impulsvorträge von kompetenten Referent*innen und Anregungen für weiterführende Quellen und Netzwerke.

Mehr Infos zu Inhalt, Terminen und Anmeldung unter: <https://www.bildung-evangelisch.de/unser-programm>

Flötengruppe

Termine: jeweils Montag, 10:15 – 11:15 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



■ 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!

Im Rahmen der Bayerischen Demenzwoche bieten wir am 22.09.2022 von 16:00 - 19:00 Uhr eine Buchausstellung zum Thema „Kinderbücher über Demenz“ sowie einen kurzen Vortrag an.

Wir laden alle Interessierten herzlich ein, vorbeizukommen und sich zu informieren.

Um Anmeldung wird gebeten.

Weitere Infos finden Sie unter: www.dreycedern.de.

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 Brückenbauer*innen“ 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 den Nachhaltigkeitsfond 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)



Digitale Schulung: Entlastung durch Förderung der Kommunikation „EduKation“

– Das Kursangebot für Angehörige von Menschen mit Demenz

Termine: jeweils Montag, 16:00 – 18:00 Uhr ab 07.11.2022 (10 Termine)

Kosten: kostenpflichtig zzgl. Begleitbuch 25,00 €

Anmeldung: erforderlich bis 30.10.2022



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

– Antworten von Frau Prof. Dr. Sabine Engel

Termine: Donnerstag, 30.11.2022, 15:00 – 17:00 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 + 17,50 € Material

nur wahrgenommene Termine werden bezahlt; Schnuppertermin möglich

Anmeldung: erforderlich





■ Beratungsstelle DiA – Depression im Alter

Telefonische Sprechzeiten:

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

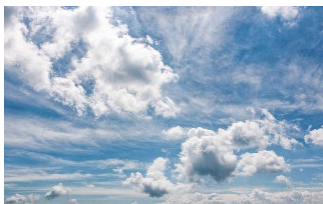
Tel. 09131 90768-00

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!



„Ausblick – Impuls – Austausch“

Gruppentreffen für Angehörige und ältere Menschen mit Depression

Termine: jeweils Montag, 16:00 – 17:30 Uhr am 17.10., 14.11., 12.12.2022

Leitung: Birgit Sollmann, Fachberaterin

Kosten: 3,00 € pro Termin

Anmeldung: erforderlich bis jeweils 3 Tage vorher

Aktionstag „Depression kann jeden treffen“

Nehmen Sie ein buntes Angebot aus Vorträgen und Workshops wahr!

Termin: Samstag, 12. November 2022

Der Programmflyer erscheint im Oktober und aktuelle Informationen erhalten Sie auf www.dreycedern.de oder telefonisch zu unseren Sprechzeiten.



Theater „Der schwarze Hund“

Hereinspaziert zu einem bedeutsamen und spannenden Schauspiel zum Thema Depressionserfahrung!

Termin: Freitag, 04. November 2022

Genaue Informationen erhalten Sie ab Oktober auf <https://www.e-w.de/programm/alle-termine/>

Das Erlanger Bündnis gegen Depression ist auch auf YouTube vertreten:

www.youtube.com/c/erlangerbündnisgegendepression

Die Partner*innen des Erlanger Bündnisses stellen sich vor!

Daneben gibt es weitere Videos rund um das Thema Depression.

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

Weitere Informationen und Kontakt zum Bündnis erhalten Sie bei Janina Rippel:

Buendnis-gegen-depression@dreycedern.de oder unter 09131-9076800.



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 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.

Nähere Informationen gerne bei Birgit Sollmann (Fachberaterin) unter sollmann@dreycedern.de oder 09131 9076800

BITTE WENDEN →

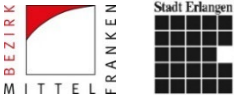
Monatliche Angebote



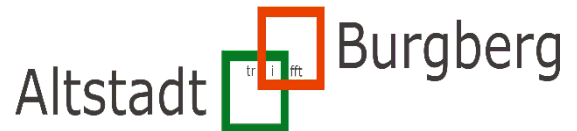
Gesprächskreis „Mittelpunkt“ für ältere Menschen mit Depressionserfahrung

- Termine:** einmal im Monat, Montag, 15:00 – 16:30 Uhr
Leitung: Janina Rippel, 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:

- Montag und Mittwoch 13.00 – 16.00 Uhr,
Dienstag und Donnerstag 09.00 – 16.00 Uhr
Charlotte Liebel und Lea Sandberg, Projektkoordinatorinnen

Tel. 09131 90768-36

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

Veranstaltungen ■ Kurse ■ Workshops



Offenes Nachbarschaftsfrühstück

- Termine:** i.d.R. jeden 3. Donnerstag im Monat, 9:00–11:00 Uhr am 20.10., 17.11., 15.12.2022
Ort: Gemeindehaus b11, Bayreutherstr. 11, Erlangen
Leitung: Lea Sandberg, Altstadt trifft Burgberg; Silke Ludwig, Seniorenbüro Cedemstraße
Kosten: kostenfrei
Anmeldung: erforderlich bis Dienstag vorher

Club der Held*innen - Intergenerationale Vernetzungsplattform für Alleinerziehende

- Termin:** Samstag, 15.10.2022, 11:00 -14:00 Uhr
Leitung: Charlotte Liebel, Altstadt trifft Burgberg;
Bettina Pütter, Projektleiterin Mama Mia bei der Bürgerstiftung Erlangen;
Dr. Alexandra Widmer, Autorin, Fachärztin für Neurologie u. ärztliche Psychotherapie
Kosten: kostenfrei
Anmeldung: erforderlich bis 12.10.2022



Stadtteilgeschichten gemeinsam erlebbar machen

- Workshop: Wie erzähle ich (m)eine Geschichte
- Stadtteilrundgang mit Actionbound fertigstellen

- Termine:** werden noch bekannt gegeben
Leitung: Charlotte Liebel und Lea Sandberg, Altstadt trifft Burgberg
Kosten: kostenfrei
Informationen: finden Sie zu gegebener Zeit auf www.altstadt-trifft-burgberg.de

Advent im Hof

Türchen öffne dich! An vier Nachmittagen möchten wir in verschiedenen (Hinter-)Höfen zusammen die Adventszeit begehen.

Sie wollen Ihren Hof für uns öffnen? Dann freuen wir uns über Ihre Nachricht!

- Termin:** jeweils Mittwoch, 16:00 – 18:00 Uhr am 30.11., 07.12., 14.12., 21.12.2022
Leitung: Charlotte Liebel und Lea Sandberg; Altstadt trifft Burgberg
Kosten: kostenfrei
Anmeldung: nicht erforderlich

Altstadt trifft Burgberg wird gefördert aus Mitteln Deutsche Fernsehlotterie.

