

## 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

### „Gemeinsam aktiv!“ - Bewegung, Spaß, Kontakte für Menschen mit beginnender Demenz und ihre Zugehörigen

**Termine:** jeweils Dienstag, 14:30 – 16:00 Uhr  
**Leitung:** Barbara Kalpen, Gerontologin, Übungsleiterin Sport für ältere Menschen,  
**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 24.03., 28.04.2023  
**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 am 10.01., 07.02., 07.03., 04.04.2023  
**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 27.01., 24.02., 24.03., 28.04.2023  
**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 Januar - April 2023



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				PMR – Entspannung

In unseren Gesundheitskursen erwarten Sie ausgebildete Physiotherapeut\*innen mit fundierten medizinischen Kenntnissen und 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, 09.01. – 13.03.2023, 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

### Flötengruppe

**Termine:** jeweils Montag, 10:15 - 11:15 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

**Anmeldung:** erforderlich! Sabine Schoen, Tel. 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



## ■ 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.;

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

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



Sonnenblumengruppe e.V.

#### INKLUSIVE Kunstführung: Wiedersehen mit der städtischen Kunstsammlung Pattern ecognition

**Termin:** Mittwoch, 08.02.2023, 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 und NEU:

#### Yoga für Spätberufene

Die positiven Wirkungen des Yoga sind auch für ältere Menschen leicht zu erfahren, denn die Haltungen und Bewegungsfolgen sind leicht ausführbar und achtsam erlernbar. Die Verbesserung von Beweglichkeit, Körperhaltung, Koordinationsfähigkeit, Balance und Stabilität machen Freude und stärken die Sicherheit im Alltag. Entspannungsübungen und Meditation bringen innere Ruhe.

**Termin:** Montag, 11:00 – 12:00 Uhr, ab 16.01.2023

**Leitung:** Petra Mahr, Yogalehrerin

**Kosten:** 60,00 € / 45,00 € Mitglieder (6 Termine) EP%

**Anmeldung:** erforderlich

#### Progressive Muskelrelaxation nach Jakobson (im Liegen)

Stress ist immer mit einer Anspannung der Muskulatur verbunden. Mit PMR kann die gesamte Muskulatur systematisch entspannt, die Atmung langsamer und gleichmäßiger, Herzfrequenz und Blutdruck gesenkt, die Durchblutung gesteigert und ein wohlige Wärmegefühl im Körper erzeugt werden. Stressreaktionen und Gefühle wie Angst können besser gesteuert und reduziert werden.

**Termin:** Freitag, 17:00 – 18:00 Uhr, ab 24.02.2023

**Leitung:** Dr. Erwin Wendler, Stressmanagementtrainer, Entspannungscoach, Heilpraktiker für Psychotherapie

**Kosten:** 60,00 € / 45,00 € Mitglieder (12 Termine) EP%

**Anmeldung:** erforderlich

#### Gedächtnistraining – mach mit, bleib fit!

Machen Sie sich Sorgen um Ihr Gedächtnis? Möchten Sie gerne Ihre Gedächtnisleistung anregen und vielleicht verbessern? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Mit Hilfe unseres ganzheitlichen Gedächtnistrainings, lernen Sie Ihr Erinnerungsvermögen, kreatives Denken und die Konzentration zu verbessern und möglichst zu erhalten.

**Termin:** Mittwoch, 11:00 – 12:30 Uhr, ab 25.01.2023

**Leitung:** Tilmann Ochner, Zertifizierter Gedächtnistrainer

**Kosten:** 88,00 € / 80,00 Mitglieder (8 Termine) EP%

**Anmeldung:** erforderlich



## ■ 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!

#### 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.

#### Schulungskonzept „EduKation“ beim Verein Dreycedern e.V.

Eine Demenzerkrankung stellt die ganze Familie vor neue Herausforderungen. Um für sich einen guten Weg zu finden mit dieser Erkrankung umzugehen, bieten wir die Kurse Edukation Demenz nach dem evaluierten Konzept von Fr. Prof. Dr. Engel an. Sie erhalten Informationen über das Krankheitsbild Demenz, Hilfen für den zwischenmenschlichen Umgang sowie in der Kommunikation und haben in 10 Doppelstunden die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Teilnehmenden.

#### Schulung: Entlastung durch Förderung der Kommunikation „EduKation Demenz und Partnerschaft“

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

**Termine:** 04.03., 20.03., 17.04., 24.04., 08.05., 22.05., 05.06., 12.06., 26.06., 03.07.2023

**Kosten:** 95,00 € (10 Termine)

**Anmeldung:** bei Interesse bitte unter Tel. 09131 90768-00 oder info@dreycedern.de anfragen



#### (Digitale) Schulung: Entlastung durch Förderung der Kommunikation „EduKation“

– Das Kursangebot für Angehörige von Menschen mit Demenz

**Termine:** stehen noch nicht fest; bei Interesse bitte unter Tel. 09131 90768-00 oder info@dreycedern.de erfragen

**Kosten:** 128 € kostenpflichtig zzgl. Begleitbuch 25,00 € (10 Termine)

**Anmeldung:** erforderlich



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

– Antworten von Frau Prof. Dr. Sabine Engel

**Termine:** Dienstag, 07.02.2023, 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 + 17,50 € Material  
nur wahrgenommene Termine werden bezahlt; Schnuppertermin möglich

**Anmeldung:** erforderlich



## In der Fachstelle für pflegende Angehörige und Menschen mit Demenz und in unserer Beratungsstelle DiA – Depression im Alter wird Ihr Engagement als Ehrenamtliche\*r gesucht!

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

Ehrenamtliche bringen Freude und Abwechslung in den Alltag von älteren Menschen. 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 begleiten Sie mit regelmäßigen Treffen zum Austausch, um Ihre individuellen Erfahrungen reflektieren und wertschätzen zu können.**

Nähere Informationen gern unter [info@dreycedern.de](mailto:info@dreycedern.de) oder 09131 9076800.



## ■ 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](mailto:info@dreycedern.de)  
[www.dreycedern.de](http://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!**

### Monatliche Angebote



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

**Termine:** jeweils Mittwoch 15:00 – 16:30 Uhr am 25.01., 22.02., 29.03., 26.04.2023  
**Leitung:** Janina Rippel, Fachberaterin  
**Kosten:** 3,00 € / EP% pro Termin  
**Anmeldung:** erforderlich



#### „Ausblick – Impuls – Austausch“: Gruppentreffen für Angehörige von älteren Menschen mit Depression

**Termine:** jeweils Montag, 16:00 – 17:30 Uhr am 16.01., 13.02., 13.03., 17.04.2023  
**Leitung:** Birgit Sollmann, Fachberaterin  
**Kosten:** 3,00 € pro Termin  
**Anmeldung:** erforderlich bis jeweils 3 Tage vorher



#### Das Erlanger Bündnis gegen Depression ist auch auf Youtube vertreten:

[www.youtube.com/c/erlangerbündnisgegendepression](https://www.youtube.com/c/erlangerbündnisgegendepression)



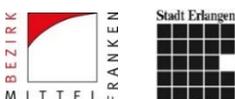
Hier gelangen Sie direkt auf den Kanal:

**Die Partner\*innen des Erlanger Bündnisses stellen sich vor und es gibt fortlaufend Infos zum Thema Depression.**

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

Weitere Informationen und Kontakt zum Bündnis erhalten Sie bei der Koordinatorin des Bündnisses Janina Rippel: [Buendnis-gegen-depression@dreycedern.de](mailto:Buendnis-gegen-depression@dreycedern.de) oder unter 09131-9076800.

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



**BITTE WENDEN →**

### 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](mailto:info@altstadt-trifft-burgberg.de)  
[www.altstadt-trifft-burgberg.de](http://www.altstadt-trifft-burgberg.de)

## Veranstaltungen ■ Kurse ■ Workshops



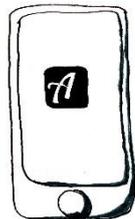
### Offenes Nachbarschaftsfrühstück

**Termine:** i.d.R. jeden 3. Donnerstag im Monat 10:00 -12:00 Uhr am 19.01., 16.02., 16.03., 20.04.2023  
**Ort:** Gemeindehaus b11, Bayreutherstr. 11, 91054 Erlangen  
**Leitung:** Lea Sandberg, Altstadt trifft Burgberg; Silke Ludwig, Seniorenbüro Cedernstraße  
**Kosten:** kostenfrei  
**Anmeldung:** erforderlich bis Dienstag vorher

### Club der Held\*innen - Intergenerationale Vernetzungsplattform für Alleinerziehende

Der dritte Termin wird sich dem Thema Arbeitsrecht und Arbeitgeber widmen.

**Termin:** Samstag, 28.01.2023, 11:00 -14:00 Uhr  
**Leitung:** Charlotte Liebel, Altstadt trifft Burgberg;  
Bettina Pütter, Projektleiterin Mama Mia bei der Bürgerstiftung Erlangen;  
**Kosten:** kostenfrei  
**Anmeldung:** erforderlich bis 25.01.2023 unter [liebel@dreycedern.de](mailto:liebel@dreycedern.de) oder telefonisch



### Stadtteilgeschichte gemeinsam erlebbar machen – Eröffnung des Stadtteilrundgangs

**Termin:** Dienstag 28.03.2023, Uhrzeit wird noch bekannt gegeben  
**Ort:** Start und Ende im Saal des Vereins Dreycedern e.V. (EG)  
**Leitung:** Charlotte Liebel und Lea Sandberg, Altstadt trifft Burgberg  
**Kosten:** kostenfrei  
**Anmeldung:** erforderlich

Gemeinsam begehen wir den im Stadtviertelprojekt erstellten Stadtteilrundgang, der in mehreren Workshops und Treffen erarbeitet wurde. Der Stadtteilrundgang, der sich mit an verschiedenen Stationen mit der Geschichte des Stadtteils beschäftigt, kann mit der App „Actionbound“ und im öffentlichen Raum befestigten QR-Codes von Bewohner\*innen und Besucher\*innen des Stadtteils von nun an eigenständig begangen werden. Am Ende des Rundgangs möchten wir im Saal des Vereins Dreycedern auf diesen feierlichen Moment anstoßen!

**Wir wünschen uns eine Nachbarschaft in der Jung und Alt und solidarisch und gerne zusammenleben, sich mit gegenseitigem Interesse, Respekt und Wohlwollen begegnen und die allen die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ermöglicht. Dazu möchten wir als Stadtviertelprojekt unseren Teil beitragen, sowohl als Ansprechpartner\*innen für Alt und Jung in den Stadtteilen Altstadt und Burgberg als auch indem wir an den Wünschen der Bewohner\*innen orientierte Projekte ins Leben rufen und sie so motivieren, ihren Stadtteil zu gestalten.**

Auf der Internetseite des Stadtviertelprojekts [www.altstadt-trifft-burgberg.de](http://www.altstadt-trifft-burgberg.de) finden Sie weitere Angebote und aktuelle Informationen aus dem Projekt. Das Projekt ist auch auf den Social-Media-Kanälen Instagram und Facebook sowie [nebenan.de](http://nebenan.de) vertreten. Auch hier finden Sie immer wieder Neues und Erinnerungen an die kommenden Veranstaltungen. Folgen Sie uns gerne! Wenn Sie regelmäßig über Veranstaltungen informiert werden wollen, schreiben Sie einfach eine E-Mail an [info@altstadt-trifft-burgberg.de](mailto:info@altstadt-trifft-burgberg.de).

Altstadt trifft Burgberg wird gefördert aus Mitteln Deutsche Fernsehlotterie.