

Fortlaufende Angebote

Malkurs für Menschen mit Demenz

Termine: jeweils Dienstag, 15:00 – 17:00 Uhr
Leitung: Julia Hesel, Fachberaterin
Kosten: 75,00 € / EP% für 6 Einheiten + 17,50 € Material
 nur wahrgenommene Termine werden bezahlt; Schnuppertermin möglich
Anmeldung: erforderlich



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

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: monatlich, jeweils Freitag, 15:00 – 17:00 Uhr am 28.04., 26.05., 30.06., 14.07., 25.08., 29.09.2023
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 – 12:30 am 02.05., 06.06., 04.07., 01.08., 05.09.2023
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: monatlich, jeweils Freitag, 10:00 – 12:00 Uhr am 28.04., 26.05., 30.06., 14.07., 25.08., 29.09.2023
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, Gesprächskreis: Velislava Marinova-Schmidt, Fachberaterinnen
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 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: 09:30 – 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

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!**

Yoga für Spätberufene

Termine: Montag, 11:00 – 12:00 Uhr
Leitung: Petra Mahr, Yogalehrerin
Kosten: 60,00 € / 45,00 € Mitglieder (6 Termine) EP%
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: Rachel Maclean „If it looks like a duck...“

Termin: Mittwoch, 26.04.2023, 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

INKLUSIVER Vortrag mit Gespräch: „Zu-Frieden sein in unsicheren Zeiten - Resilienz als stärkende Kraft“

Termin: Montag, 22.05.2023, 19:30 Uhr
Treffpunkt: Kreuz und Quer, Bohlenplatz 1, 91054 Erlangen
Leitung: Regina Miehlung, Stiftung „Wings of Hope“
Kosten: kostenfrei, Spenden erbeten
Anmeldung: unter Tel. 09131 200-12 oder unter www.bildung-evangelisch.de



Krisen prägen derzeit unsere Welt und können auch persönlich sehr belastend sein. Wie kann es gelingen, innere Kräfte zu aktivieren, die uns helfen und schützen? Welche Wege gibt es, das innere Gleichgewicht zu verbessern? Regina Miehlung von der Stiftung „Wings of Hope“ wird uns einen Einblick in das Thema „Trauma und Resilienz“ geben.

INKLUSIV und NEU:

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, nach Absprache bei ausreichend Teilnehmenden
Leitung: Tilmann Ochner, Zertifizierter Gedächtnistrainer
Kosten: 88,00 € / 80,00 Mitglieder (8 Termine) EP%
Anmeldung: erforderlich

„Sing dich frei!“ – Erlebe die heilsame Kraft deiner Stimme und lebe Gemeinschaft

Sie singen gerne und sind an neuen Bekanntschaften interessiert?
Wir planen eine **inklusive Singgruppe**, die frei von Perfektion ist.

Es geht darum, einen neuen Zugang zu Stimme, Geist und Seele zu bekommen, vom Alltag loszukommen und in Kontakt zu gehen. Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann teilen Sie uns dies gerne über die Telefonnummer 09131 9076800 mit. Wir setzen uns mit Ihnen in Verbindung, sobald die Singgruppe aufgrund erreichter Teilnehmerzahl realisiert werden kann.



■ Fachstelle für pflegende Angehörige und Menschen mit Demenz

Telefonische Sprechzeiten:

Montag, Dienstag, Donnerstag: 09:30 – 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 statt.
Beratungen nach Terminvereinbarung ■ Alle Beratungen sind kostenfrei ■ Wir freuen uns über eine Spende!

Veranstaltungen ■ Kurse ■ Workshops

→ Siehe auch **INKLUSIVE Angebote!**

[ANKÜNDIGUNG] Bayerische Demenzwoche 2023

Die nächste Bayerische Demenzwoche findet vom **16.-25.09.2023** statt. Informationen zu unseren Aktionen im Rahmen der Bayerischen Demenzwoche finden Sie zu gegebener Zeit auf unserer Homepage.

[VERANSTALTUNGSTIPP] Mit der Bürgerbühne durch die Pflegelandschaft: ein neues Projekt des Theaters Erlangen zum Thema Pflege

Das neue Projekt der Bürgerbühne sammelt Erfahrungsberichte, Lösungsansätze und Utopien für die Zukunft der Pflege. Geplant ist ein Spiel mit mehreren Stationen im Stadtraum. Auch der Theaterbus wird dabei zum Einsatz kommen und einen Halt bei Dreycedern e.V. einlegen.

Termine: 17.06., 18.06., 24.06., 25.06., 01.07., 02.07.2023 jeweils um 18:00 Uhr (Startort: Theaterhof Erlangen)
Vorverkaufsbeginn: 13.03.2023

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: 07. 10., 16.10., 23.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12., 11.12., 18.12.2023

Kosten: 95,00 € (10 Termine)

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



Schulung: Entlastung durch Förderung der Kommunikation „EduKation“

– Das Kursangebot für Angehörige von Menschen mit Demenz

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

Kosten: 128 € zzgl. Begleitbuch 27,00 € (10 Termine)

Anmeldung: erforderlich



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

– Antworten von Frau Prof. Dr. Sabine Engel

Termine: Donnerstag, 11.05.2023, 17:00 – 19:00 Uhr

Leitung: Prof. Dr. Sabine Engel, Psychogerontologin

Kosten: kostenfrei, wir bitten um eine Spende

Anmeldung: erforderlich bis 04.05.2023



■ Beratungsstelle DiA – Depression im Alter

Telefonische Sprechzeiten:

Montag, Dienstag, Donnerstag: 09:30 – 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 statt.

Beratungen nach Terminvereinbarung ■ Alle Beratungen sind kostenfrei ■ Wir freuen uns über eine Spende!

Veranstaltungen ■ Kurse ■ Workshops

➔ Siehe auch **INKLUSIVE Angebote!**

Neues Angebot für ältere Menschen mit Depressionserfahrung und für Angehörige:

„Gemeinsam gehen – mit allen Sinnen erleben“: Laufender Austausch in den duftenden Aromagarten

Termin: Mittwoch, 21.06.2023, 15:30-17:30 Uhr
Leitung: Birgit Sollmann und Janina Rippel, Fachberaterinnen
Kosten: kostenfrei
Anmeldung: erforderlich bis Mittwoch, 14.06.2023

Monatliche Angebote



Gesprächskreis „Mittelpunkt“ für ältere Menschen mit Depressionserfahrung

Termine: monatlich, jeweils Mittwoch 15:00 – 16:30 Uhr
Leitung: Janina Rippel, Fachberaterin
Kosten: 3,00 € / EP% pro Termin
Anmeldung: erforderlich; bitte für genaue Termine anfragen

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.

erlanger
bündnis
gegen
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.



← Hier gelangen Sie
direkt auf unseren Kanal

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 oder 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 – 13:00 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: monatlich, jeweils Donnerstag, 10:00 -12:00 Uhr am 20.04., 11.05., 15.06., 20.07.2023
Ort: Gemeindehaus b11, Bayreutherstr. 11, 91054 Erlangen
Leitung: Lea Sandberg, Altstadt trifft Burgberg
Kosten: kostenfrei
Anmeldung: nicht erforderlich

Club der Held*innen - Intergenerationale Vernetzungsplattform für Alleinerziehende

Thema: Alleinerziehende und Finanzen – wie geht das?!

Termin: Samstag, 17.06.2023, 10:30 -14:30 Uhr
Leitung: Charlotte Liebel, Altstadt trifft Burgberg;
Bettina Pütter, Projektleiterin Mama Mia bei der Bürgerstiftung Erlangen;
Referentin Verena Zepter, Leiterin der sozialen Beratungsstelle der Caritas
Kosten: kostenfrei
Anmeldung: erforderlich bis 14.06.2023 unter liebel@dreycedern.de oder telefonisch



Altstadtgeschichte erleben! Eine digitale und analoge Entdeckungstour

Termin: Sonntag, 11.06.2023, 17:30 Uhr
Ort: Start und Ende im Saal des Vereins Dreycedern e.V. (EG)
Leitung: Charlotte Liebel und Lea Sandberg, Altstadt trifft Burgberg
Kosten: kostenfrei
Anmeldung: nicht erforderlich

Die Sorgende Stadt – Vortrag mit Care Revolution

Termin: Dienstag, 04.07.2023, 19:00 Uhr
Ort: Saal des Vereins Dreycedern e.V. (EG)
Kosten: kostenfrei
Anmeldung: nicht erforderlich

Was hat Sorge mit der öffentlichen Sphäre des Städtischen zu tun? Welche Rolle können und sollen städtische Quartiere in den Bereichen Kinderbetreuung, Altenpflege, familiäre Unterstützung, häusliche Pflege, freundschaftliche Hilfe und Hausarbeit spielen? Die Gruppe Care Revolution will in Kooperation mit den Stadtviertelprojekt Altstadt trifft Burgberg aufzeigen, wie Sorge ins Zentrum unserer Quartiere und unserer Gesellschaft gestellt werden sollte.

Wir wünschen uns eine Nachbarschaft in der Jung und Alt 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 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 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.