

Fortlaufende Angebote

Malkurs für Menschen mit Demenz

Termine: jeweils Dienstag, 15:00 – 17:00 Uhr
Leitung: Julia Hesel, Fachberaterin; Unterstützung durch Betreuungspat*innen
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
Leitung: Sigrid Killisch, Physiotherapeutin; Unterstützung durch Betreuungspat*innen
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

„Vergiss dich nicht!“ – für Menschen mit beginnender Gedächtnisstörung, die aktiv bleiben wollen

Termine: jeweils Freitag, 10:00 – 12:00 Uhr am 26.01., 16.02., 15.03., 26.04.2024
Leitung: Veronika Stein, Fachberaterin; Unterstützung durch Betreuungspat*innen
Kosten: 12,50 € pro Termin / EP%
Anmeldung: erforderlich

Frühstückstreff für Menschen mit beginnender Demenz und ihre Angehörigen

Termine: monatlich, 1. Dienstag im Monat, 10:00 – 12:30
Leitung: Claudia Lottes / Veronika Stein, Fachberaterinnen; Unterstützung durch 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, 14:00 – 16:00 Uhr am 26.01., 16.02., 15.03., 26.04.2024
Leitung: Veronika Stein, Fachberaterin
Kosten: kostenfrei, wir bitten um eine Spende
Anmeldung: erforderlich bis einen Tag vorher

Donnerstagscafé – Kognitive Anregung für Menschen mit Demenz (nach Konzept der CST)

Termine: 14-tägig, jeweils Donnerstag, 14:00 – 16:00 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.



Kontakt: Verein Dreycedern e.V. - Altstädter Kirchenplatz 6 - 91054 Erlangen, info@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 2024



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



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	
				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: jeweils Montag, 11:00 – 12:00 Uhr
Leitung: Petra Mahr, Yogalehrerin (BDY)
Kosten: 60,00 € / 45,00 € Mitglieder / EP% (6 Termine)
Anmeldung: erforderlich, Quereinstieg möglich

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 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: 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: jeweils Mittwoch, 10:00 – 11:30 Uhr

Leitung: Tilmann Ochner, Zertifizierter Gedächtnistrainer

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

Anmeldung: erforderlich, Quereinstieg möglich

INKLUSIVE Kunstführung: Ad Minoliti

Mit der Ausstellung "fables of abstraction and fungi" verwandelt Ad Minoliti das Kunstpalais in ein unterirdisches Reich mit Pilzen, Wurzeln und Waldwesen. Minoliti gestaltet eine Welt, die die Verbundenheit aller Lebewesen anerkennt. Mit kräftigen Farben, geometrischen Formen und viel Verspieltheit, inspiriert von der Symbolik in Kinderbüchern und ihren märchenhaften Wesen entstehen Bilder, die ihre zweidimensionalen Rahmen überwinden.

Termin: Mittwoch, 17.01.2024, 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



Ad Minoliti, Bird, 2023, Acryl auf Leinwand, 100x150cm, Courtesy Peres Projects

INKLUSIV: „Sing dich frei“ – erlebe die heilsame Kraft deiner Stimme und lebe Gemeinschaft

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 Teilnehmer*innenzahl realisiert werden kann.



INKLUSIV: SpielRaum – Begleiteter Spieltreffpunkt

Haben Sie Lust, gemeinsam mit anderen Gesellschaftsspiele zu spielen, eine schöne Zeit zu verbringen und neue Menschen kennenzulernen?

Für uns spielt es dabei keine Rolle, wie alt Sie sind, ob Sie krank oder gesund sind, aus welchem Land Sie kommen, ob Sie schon immer gespielt haben oder neu damit beginnen möchten.

Jede und jeder ist sehr herzlich willkommen in unserem Spieltreff. Bei Fragen und Anregungen können Sie sich gerne an uns wenden.

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.

INKLUSIV: Kreativitäts-Schmiede

Haben Sie Lust, mit verschiedenen Materialien zu experimentieren und Ihre kreative Seite zu entdecken?

Sind Sie neugierig, Spaß am Tun mit Austausch und einer schönen gemeinsamen Zeit zu verbinden?

Dann melden Sie sich gerne bei uns, um Ihr Interesse an der Kreativitäts-Schmiede zu bekunden und weitere Informationen zu erhalten. Zahra Zahedi (Künstlerin) und Janina Rippel (Fachberaterin DiA) gestalten das Angebot mit Ihnen gemeinsam.



■ 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!

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 nachfragen

Leitung: Claudia Lottes, Fachberaterin

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

Anmeldung: erforderlich



[Veranstaltungshinweis]

Impulsvortrag und Diskussion „Wie funktioniert häusliche Pflege mit ausländischen Live-In-Kräften?“

Ausländische Betreuungskräfte können dabei unterstützen auch bei Pflegebedürftigkeit so lange wie möglich im eigenen Zuhause zu bleiben. Wie findet man eine passende Betreuung? Was kann eine ausländische Kraft leisten? Was ist zu beachten?

Diese und weitere Fragen beantwortet eine Referentin von Faire Mobilität (Beratungsnetzwerk des DGB) sowie Vertreter*innen des Pflegestützpunkts der Stadt Erlangen und von der Fachstelle für pflegende Angehörige und Menschen mit Demenz des Vereins Dreycedern e.V.

Termin: Dienstag, 19.03.2024, 18:00 Uhr

Ort: Verein Dreycedern e.V., Saal EG

Schulung für ehrenamtliche Betreuungspat*in für Menschen mit Demenz

Sie sind auf der Suche nach einem preisverdächtigen Ehrenamt? Dann werden Sie „Erlanger Betreuungspat*in“.

Das Projekt wurde 2022 von der Stadt Erlangen ausgezeichnet.

Als Betreuungspat*in begleiten Sie stundenweise Menschen mit Demenz. Die gemeinsame Zeit kann ganz nach den Wünschen, Fähigkeiten und Interessen beider Seiten gestaltet werden. Gerne können Sie sich auch innerhalb unserer Gruppen für Menschen mit Demenz einbringen. Dadurch bringen Sie der Person mit Demenz Freude und Abwechslung in den Alltag, und entlasten die pflegenden Angehörigen. Alle ehrenamtlichen Personen werden von uns umfassend geschult, regelmäßig fortgebildet und engmaschig begleitet. Zudem finden regelmäßig Austauschtreffen statt.

Für Ihre Tätigkeit erhalten Sie eine Aufwandsentschädigung. Sie können sich vorstellen, Menschen mit Demenz zu unterstützen? Wir bieten im Frühjahr 2024 eine Schulung zur Vorbereitung auf diese Tätigkeit an. Die Anmeldung ist ab sofort möglich.

Kontaktieren Sie uns, wir freuen uns auf Sie!

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

Informationen: www.dreycedern.de



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

– Antworten von Frau Prof. Dr. Sabine Engel

Sie haben Fragen zur Diagnosestellung „Demenz“, zu einem Arztbrief, einem Medikament? Sie brauchen Beratung und Unterstützung im Umgang mit Ihrer Erkrankung oder mit der Demenzerkrankung Ihres Familienangehörigen? Frau Prof. Dr. Sabine Engel, langjährige Mitarbeiterin der Gedächtnissprechstunde am Klinikum am Europakanal, steht Ihnen für Ihre Fragen am Telefon zur Verfügung.

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

Leitung: Prof. Dr. Sabine Engel, Psychogerontologin

Kosten: kostenfrei, wir bitten um eine Spende

Anmeldung: erforderlich



■ Beratungsstelle DiA – Depression im Alter

Telefonische Sprechzeiten:

Tel. 09131 90768-00

Montag, Dienstag, Donnerstag: 09:30 – 11:30 Uhr
Mittwoch: 14:00 – 16:00 Uhr

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!**

„Lichtblick“ – Neues, buntes Angebot für ältere Menschen mit Depressionserfahrung und Angehörige

Wir freuen uns auf eine gemeinsame kleine Auszeit in entspannter Atmosphäre. Bei unserem Überraschungsangebot können Sie Neues kennenlernen, sich austauschen, auftanken und Freude und Leichtigkeit erleben.

Termin: Mittwoch, 20.03.2024, 15:00 – 17:00 Uhr
Leitung: Birgit Sollmann und Janina Rippel, Fachberaterinnen
Kosten: kostenfrei
Anmeldung: erforderlich bis 18.03.2024



Monatliche Angebote



Gesprächskreis „Mittelpunkt“ für ältere Menschen mit Depressionserfahrung

Termine: monatlich, jeweils Mittwoch, 15:00 – 16:30 Uhr
Leitung: Janina Rippel, Fachberaterin
Kosten: kostenfrei
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.

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 90768-00.



← Hier gelangen Sie
direkt auf unseren Kanal

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?

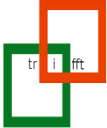
Ehrenamtliche bringen Freude und Abwechslung in den Alltag von älteren Menschen. Die gemeinsame Zeit kann ganz nach den Wünschen, Fähigkeiten und Interessen beider Seiten gestaltet werden.

Wir bieten Ihnen eine Schulung zur Vorbereitung auf diese Tätigkeit und unterstützen Sie mit regelmäßigen Treffen zum Austausch, um Ihre individuellen Erfahrungen reflektieren und wertschätzen zu können.

Nähere Informationen gerne unter info@dreycedern.de oder 09131 90768-00

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



Altstadt  Burgberg

■ Stadtviertelprojekt „Altstadt trifft Burgberg“

Telefonische Sprechzeiten:

Tel. 09131 90768-36

Montag und Mittwoch: 13:00 – 16:00 Uhr
Dienstag und Donnerstag: 09:00 – 13:00 Uhr
Charlotte Liebel und Lea Sandberg, Projektkoordinatorinnen

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 18.01., 15.02., 21.03., 18.04.2024
Ort: Gemeindehaus b11, Bayreutherstr. 11, 91054 Erlangen
Leitung: Charlotte Liebel und Lea Sandberg, Altstadt trifft Burgberg
Kosten: kostenfrei
Anmeldung: nicht erforderlich



Altstadtgeschichte erleben! – Technikassistentz

Termine: Termine auf Anfrage
Leitung: Charlotte Liebel und Lea Sandberg, Altstadt trifft Burgberg
Kosten: kostenfrei
Anmeldung: nicht erforderlich



Frühjahrsputz – Müllsammeln im Stadtviertel

Los geht es! Zusammen macht es sogar richtig Spaß - Ordnung schaffen und den Frühling begrüßen. Wo genau wir aufräumen und Müllsammeln wollen und weitere Details geben wir vor dem Termin noch auf unserer Website und den Socialmedia-Kanälen bekannt

Termine: Freitag, 12.04.2024, 10:00 – 12:00 Uhr
Ort: wird noch bekannt gegeben
Leitung: Charlotte Liebel und Lea Sandberg, Altstadt trifft Burgberg
Kosten: kostenfrei
Anmeldung: erforderlich

Altstadt trifft Burgberg wird gefördert aus Mitteln Deutsche Fernsehlotterie.



Ihre Spende unterstützt unsere Arbeit!

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

Wir unterstützen ältere Menschen in Erlangen mit Beratung, Begleitung, Betreuung, Seminaren und Kursen – insbesondere Menschen mit Demenz, ältere Menschen mit Depressionserfahrung und deren Angehörige. Wir wollen mit allen unseren Aktivitäten die Lebensqualität im höheren Lebensalter steigern und den intergenerationellen Zusammenhalt zu stärken. Helfen Sie uns helfen!

Verein Dreycedern e.V.
Sparkasse Erlangen
IBAN: DE62 7635 0000 0024 0019 20
BIC: BYLADEM1ERH



Hier können
Sie spenden!

Spenden an uns sind von der Steuer absetzbar. Bitte geben Sie bei der Überweisung Name und Adresse an, wir schicken Ihnen automatisch eine Spendenbescheinigung zu.