Dreycedern e.V.

Sprech- und Öffnungszeiten
Mo, Di, Do. 9:30 - 11:30 Uhr
Mittwoch 14:00 – 16:00 Uhr

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

Programm Mai - August 2024

Treffpunkt Gesundheitsbildung in der zweiten Lebenshälfte

Fachstelle für pflegende Angehörige und Menschen mit Demenz

Beratungsstelle DiA – Depression im Alter

Stadviertelprojekt Altstadt trifft Burgberg

Treffpunkt Gesundheitsbildung in der zweiten Lebenshälfte

Regelmäßige Bewegung im Verein Dreycedern: In unseren Kursen erwarten Sie ausgebildete Physiotherapeut*innen mit fundierten, medizinischen Kenntnissen und Erfahrung. Sie können sicher sein, dass Ihre individuelle gesundheitliche Situation und Ihre körperlichen Fähigkeiten bei der Gestaltung der Kurse berücksichtigt werden. Es werden Bewegungen angeleitet, die positiven Einfluss auf Ihren Kraft- und Beweglichkeitszustand nehmen.

Quereinstiege und Schnupperstunden sind jederzeit möglich! Rufen Sie an oder schreiben Sie eine Mail.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Wirbelsäulen-gymnastik	Wirbelsäulen-gymnastik	Wirbelsäulen-gymnastik	Wirbelsäulen-gymnastik	
Yoga	Wirbelsäulen-gymnastik	Wirbelsäulen-gymnastik	Wirbelsäulen-gymnastik	
		Wirbelsäulen-gymnastik	Bewegungstraining für Männer	Fit ins Wochenende

Veranstaltungen, Kurse, Workshops

Yoga für Spätberufene

Termine: Montags, 11:00 – 12:00 Uhr
Leitung: Petra Mahr, Yogalehrerin (BDY)
Kosten: 60,00 € / 45,00 € Mitglieder, 6 Termine EP%
Anmeldung: Erforderlich, Quereinstieg mögl.

Malkurs - die Leichtigkeit des Aquarells

Termine: Montags, 15:30 – 17:30 Uhr
Leitung: Klemens Wuttke, Künstler
Kosten: 12,00 € pro Termin
Anmeldung: Klemens Wuttke, 0911 5401828

Flötengruppe

Termine: Montags, 10:15 – 11:15 Uhr
Leitung: Margarete Wittenberg
Kosten: 6,00 € pro Termin
Anmeldung: Margarete Wittenberg, 09131 502387

Fachstelle für pflegende Angehörige und Menschen mit Demenz

Schulung: Entlastung durch Förderung der Kommunikation „EduKation“ – Das Kursangebot für Angehörige von Menschen mit Demenz

Termine	ab 12.09.2024 jeweils Donnerstags, 10:00 bis 12:00 Uhr (10 Termine)
Leitung	Katharina Kieser, Fachberaterin
Kosten	128,00 € zzgl. Begleitbuch 27,00 €
Anmeldung	erforderlich unter 09131 90768-00 oder info@dreycedern.de

Telefonsprechstunde: „Ich habe eine Frage zum Thema Demenz!“ – Antworten von Frau Prof. Dr. Sabine Engel, Psychogerontologin

Termine	27.06.24, 16:30-18:30 und 27.09.24, 15:30-17:30 Uhr
Leitung	Prof. Dr. Sabine Engel, Psychogerontologin
Kosten	kostenfrei, wir bitten um eine Spende
Anmeldung	erforderlich unter 09131 90768-00, **mindestens** eine Woche vorher

Neue Seminarreihe „Impulse aus der Wissenschaft“ zum Thema Demenz

Mit unserer kostenlosen Seminarreihe möchten wir Sie über aktuelle Themen rund um die Demenzbehandlung und -prävention informieren und Ihnen viele praktische Hinweise für den Alltag geben. Die Seminare richten sich an alle pflegenden Angehörigen und Betreuungskräfte von Menschen mit Demenz, Menschen mit beginnender Demenz und an alle Interessierten. Die Termine und Themen werden jeweils auf der Homepage bekanntgegeben.

Veranstaltungshinweis: Bayerische Demenzwoche 2024

Die fünfte Bayerische Demenzwoche wird bayernweit vom 20. bis 29. September 2024 stattfinden. Informationen zu unseren Aktionen in diesem Zeitraum entnehmen Sie bitte unserer Homepage.

Werden Sie „Erlanger Betreuungspat*in“

Auf der Suche nach einem preisverdächtigen Ehrenamt? 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. Bringen Sie der Person mit Demenz Freude und Abwechslung in den Alltag und entlasten die Angehörigen. Alle Ehrenamtlichen werden von uns umfassend geschult, regelmäßig fortgebildet und engmaschig begleitet. Es finden regelmäßig Austauschtreffen statt. Sie erhalten eine Aufwandsentschädigung.

Information unter 09131 90768-00 oder info@dreycedern.de

Hier finden Sie ein Video über das Projekt der Betreuungspat*innen.

Die Fachstelle für pflegende Angehörige wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit, Pflege und Prävention, der Stadt Erlangen und der Bayerischen Demenzstrategie gefördert.

Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention

Stadt Erlangen

Festhalten, was verbindet. Bayerische Demenzstrategie

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 € für 6 Einheiten + 17,50 € Material EP%
nur wahrgenommene Termine werden bezahlt; Schnuppertermin möglich
Anmeldung erforderlich

„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

Bei einigen Veranstaltungen kann eine Kostenerstattung durch die Krankenkassen erfolgen – fragen Sie dort nach.

Gesprächskreise für Partner*innen, erwachsene Kinder und 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 24.05., 28.06., 23.08.2024
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 i. d. R. jeden 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 24.05., 28.06., 23.08.2024
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 14tägig, Donnerstags, 14:00 – 16:00 Uhr, einmal mtl. parallel Gesprächskreis für Angehörige
Leitung Julia Hesel, Fachberaterin; Gesprächskreis: Velislava Marinova-Schmidt, Fachberaterin
Kosten 12,50 € pro Termin EP%
Anmeldung erforderlich

INKLUSIVE Angebote für alle Klient*innen, Interessierte und Freund*innen

Veranstaltungen, Kurse, Workshops

Gedächtnistraining – mach mit, bleib fit!

Möchten Sie gerne Ihre Gedächtnisleistung anregen und vielleicht verbessern? Mit Hilfe unseres ganzheitlichen Gedächtnistrainings lernen Sie Ihr Erinnerungsvermögen, kreatives Denken und die Konzentration zu verbessern.

Termine	MIttwochs, 10:00 – 11:30 Uhr
Leitung	Tillmann Ochner, zertifizierter Gedächtnistrainer
Kosten	88,00 € / 80,00 € Mitglieder EP%
Anmeldung	erforderlich, Quereinstieg möglich

Workshop: Übergänge im Lebensfluss - gesund und kraftvoll gestalten

Zu unserem Leben gehören vielfältige Übergänge selbstverständlich dazu – auch Familie, Ruhestand und Abschied fordern uns heraus und bieten stetig Veränderungen und Chancen.
Neugierig können wir diesen Prozess besser verstehen und aktiv angehen. Welche eigenen Erfahrungen und Fähigkeiten kann ich stärkend einbringen? Der Workshop lässt uns Möglichkeiten für unseren individuellen Weg und die eigen-sinnige Lebensweise entdecken.

Termin	14.05.2024, 18:30 – 21:00 Uhr
Ort	Bildung Evangelisch, Hindenburgstr. 46a, 91054 Erlangen
Leitung	Birgit Sollmann (Dipl.-Soz.päd, Sytemische Therapeutin)
Kosten	5,00 €
Anmeldung	erforderlich bis 07.05.2024 unter Tel. 09131 20012

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.

Termine	jeden 1. und 3. Freitag im Monat, 10:00 – 11:30 Uhr
Leitung	Liliana Christl, Sonnenblumengruppe e.V.
Kosten	kostenfrei, Spende erbeten
Anmeldung	erforderlich bis einen Tag vor Termin unter 09131 9076800

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 über die Nummer 09131 9076800 mit. Wir setzen uns mit Ihnen in Verbindung, sobald die Gruppe durch die erreichte Teilnehmer*innenzahl realisiert werden kann.

Kreativitäts-Schmiede

Haben Sie Lust, mit verschiedenen Materialen 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 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.

EP%

Haben Sie dieses Zeichen entdeckt? Der ErlangenPass erleichtert einkommensschwachen Menschen die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Mit Vorlage des ErlangenPasses sind bei den markierten Kursen und Angeboten von Dreycedern e.V. Vergünstigen möglich.

Beratungsstelle DiA- Depression im Alter

Veranstaltungen, Kurse, Workshops

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

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

Termine Mittwoch, 18.07.2024, 15:00 – 17:00 Uhr
Leitung Jasmin Gobin und Janina Rippel, Fachberaterinnen
Kosten kostenfrei
Anmeldung bis 15.07.24

Monatliche Angebote

Gesprächskreis „Mittelpunkt“ für ältere Menschen mit Depressionserfahrung

Der geleitete Gesprächskreis "Mittelpunkt" bietet älteren Menschen mit Depressionen oder Depressionserfahrung die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und gemeinsam Strategien zur Selbstpflege und für den Alltag kennenzulernen.

Termine Monatlich Mittwochs, 15:00 – 16:30 Uhr
Leitung Janina Rippel, Fachberaterin und Sozialpädagogin
Kosten kostenfrei
Anmeldung erforderlich, bitte genaue Termine anfragen

In unserer Beratungsstelle DiA 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.

Information unter info@dreycedern.de oder 09131 90768-00

Das Erlanger Bündnis gegen Depression ist auf YouTube vertreten

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.

erlanger bündnis gegen DEPRESSION

QR-Code zum Video!

Selbsthilfe

Selbsthilfegruppe zum Thema Depression

Termine i.d.R. 14-tägig, Dienstag, 19:00 – 20:30 Uhr
Anmeldung Herbert Ritter, Tel. 0157 31634550

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

BEZIRK MITTELFRANKEN

Stadt Erlangen

Festhalten, was verbindet. Bayerische Demenzstrategie

Stadtviertelprojekt „Altstadt trifft Burgberg“

Altstadt trifft Burgberg

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

Tel. 09131 90768-36
info@altstadt-trifft-burgberg.de
www.altstadt-trifft-burgberg.de

Veranstaltungen und Angebote

Offenes Nachbarschaftsfrühstück

Termine 10:00 - 12:00 Uhr am 16.05., 20.06., 18.07., 15.08.2024
Ort Gemeindehaus b11, Bayreutherstr. 11, 91054 Erlangen
Leitung Charlotte Liebel, Lea Sandberg (Altstadt trifft Burgberg)
Kosten kostenfrei
Anmeldung nicht erforderlich

Musiktreff im Maltheserstift

Sie spielen ein Instrument, können Noten lesen und haben Lust mit anderen gemeinsam zu musizieren? Dann kommen Sie doch zu unserem monatlichen Musiktreff in das Malteserstift St. Elisabeth. Die Treffen werden von einer erfahrenen Musikerin angeleitet. Damit diese für die Treffen etwas vorbereiten kann, bitte bis eine Woche vorher mit Angabe zum Instrument anmelden.

Termine 16:00 - 17:00 Uhr am 07.05., 04.06., 02.07.2024
Ort Maltheserstift St. Elisabeth, Rudelsweiherstr. 11 a
Leitung Charlotte Liebel, Lea Sandberg (Altstadt trifft Burgberg)
Kosten kostenfrei
Anmeldung erforderlich

Altstadtgeschichte erleben!

Kennen Sie schon unseren Rundgang durch die Altstadt? Mit der App “Actionbound“ reisen Sie in die Vergangheit und erleben die Geschichte der Erlanger Altstadt - von ihren Bewohner*innen recherchiert und erzählt!

Altstadt trifft Burgberg wird gefördert durch Mittel der Deutschen Fernsehlotterie

DEUTSCHE Fernsehlotterie

Ihre Spende unterstützt unsere Arbeit!

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 stärken.
Helfen Sie uns helfen!

Spenden an uns sind steuerlich absetzbar. Geben Sie bei der Überweisung Name und Adresse an, wir schicken Ihnen automatisch eine Spendenbescheinigung zu.

Dreycedern e.V.

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