



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

Treffpunkt Gesundheitsbildung
in der zweiten Lebenshälfte

Fachstelle für pflegende Angehörige
und Menschen mit Demenz

Beratungsstelle DiA –
Depression im Alter

Stadviertelprojekt
Altstadt trifft Burgberg

Programm Januar - April 2025

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.

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

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

Unsere Kurse


Yoga für Spätberufene

Termine montags, 11:00 – 12:00 Uhr (6 Termine)
Leitung Petra Mahr, Yogalehrerin (BDY)
Kosten 60,00 € / 45,00 € Mitglieder 
Anmeldung unter 09131 90768-00 oder
info@dreycedern.de

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

Qi Gong

Termine dienstags, 16:00 – 17:00 Uhr (8 Termine)
Leitung Marion Ruppner, Qi Gong-Lehrerin
Kosten 80,00 € / 64,00 € Mitglieder 
Anmeldung unter 09131 90768-00 oder
info@dreycedern.de

Flötengruppe


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



Unsere Kurse

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 (8 Termine)
Leitung Tillmann Ochner, zertifizierter Gedächtnistrainer
Kosten 88,00 € / 80,00 € Mitglieder 
Anmeldung unter 09131 90768-00 oder info@dreycedern.de, Quereinstieg möglich

Momente des Lebens - Durch Biografiegespräche das eigene Leben wertschätzen

Jeder Mensch trägt eine einzigartige Lebensgeschichte in sich, voller wertvoller Erinnerungen, Erfahrungen und Geschichten. In unserem Angebot zur Biografiearbeit lädt Frau Hartwig Sie dazu ein, in einem persönlichen Einzelgespräch diese Erinnerungen zu erkunden, zu ordnen und in Worte zu fassen. Viele Menschen erfahren durch diesen Prozess eine neue Wertschätzung für die eigene Lebensleistung und einen positiven Blick in die Zukunft. Ein Gesprächstermin dauert ca. 120 Minuten. Die Anzahl der Termine ist auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse abgestimmt.

- Termine** jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 10:00 – 12:00 Uhr
Leitung Birgit Hartwig, zertifizierte Trainerin für Biografiearbeit
Kosten 25,00 € pro Termin (120min)
Anmeldung **spätestens** eine Woche vorher unter 09131 90768-00 oder info@dreycedern.de

Fachstelle für pflegende Angehörige und Menschen mit Demenz

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.

Schulung: „EduKation“ – Das Kursangebot für Paare

Eine Schulung für Menschen mit Demenz in der Frühphase gemeinsam mit ihren Partner*Innen

- Termine** 11.01.25, 11:00 – 17:00 Uhr, anschließend: ab 20.01.2025 montags, 10:00 bis 12:00 Uhr
Leitung Veronika Stein und Claudia Lottes, Fachberaterinnen
Kosten 195,00€ für 10 Einheiten
Anmeldung unter 09131 90768-00 oder info@dreycedern.de

Schulung: Entlastung durch Förderung der Kommunikation „EduKation“ –

Das Kursangebot für Angehörige von Menschen mit Demenz

- Termine** ab Frühjahr 2025 - bei Interesse bitte anfragen
Leitung Katharina Kieser, Fachberaterin
Kosten 128,00 € zzgl. Begleitbuch 27,00 €
Anmeldung 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** 31.01. und 07.02.2025, jeweils 16:00 – 17:00 Uhr
Leitung Prof. Dr. Sabine Engel, Psychogerontologin
Kosten kostenfrei, wir bitten um eine Spende
Anmeldung **spätestens** eine Woche vorher unter 09131 90768-00 oder info@dreycedern.de



Die Fachstelle für pflegende Angehörige und Menschen mit Demenz 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




Festhalten,

was verbindet.
Bayerische Demenzstrategie

Fortlaufende Angebote

Malkurs für Menschen mit Demenz


Termine	dienstags, 15:00 – 17:00 Uhr
Leitung	Fachberaterin; Unterstützung durch Betreuungspat*innen
Kosten	75,00 € für 6 Einheiten 
Anmeldung	nur wahrgenommene Termine werden bezahlt, Schnuppertermin möglich erforderlich nach Erstgespräch



„Fit ins Wochenende“ - Für Menschen mit bis zu mittelgradiger Demenz

Termine	freitags, 11:00 – 12:00 Uhr (6 Termine)
Leitung	Sigrid Killisch, Physiotherapeutin und eine Fachberaterin; Unterstützung durch Betreuungspat*innen
Kosten	60,00 € / 6 Einheiten, nur wahrgenommene Termine werden bezahlt, Schnuppertermin möglich
Anmeldung	erforderlich nach Erstgespräch

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

Termine	14täglich, donnerstags, 14:00 – 16:00 Uhr, einmal mtl. parallel Gesprächskreis für Angehörige
Leitung	Fachberaterinnen
Kosten	12,50 € pro Termin 
Anmeldung	erforderlich nach Erstgespräch


Monatliche Angebote

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 nach Erstgespräch

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

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

Termine	monatlich, freitags, 10:00 – 12:00 Uhr am 31.01., 21.02., 28.03., 25.04.2025
Leitung	Veronika Stein, Fachberaterin; Unterstützung durch Betreuungspat*innen
Kosten	12,50 € pro Termin 
Anmeldung	erforderlich nach Erstgespräch

Frühstückstreff – Für Menschen mit beginnender Demenz und ihre Angehörigen

Termine	i. d. R. jeden 1. Dienstag im Monat, 10:00 – 12:30
Leitung	Fachberaterinnen; Unterstützung durch Betreuungspat*innen
Kosten	12,50 € pro Termin 
Anmeldung	erforderlich nach Erstgespräch

„Ich habe eine Frage zu meiner Diagnose Demenz!“ – digitale oder persönliche Sprechstunde für Menschen mit beginnender Demenz

Termine	monatlich, freitags, 14:00-16:00 Uhr am 31.01., 21.02., 28.03., 25.04.2025
Leitung	Veronika Stein, Fachberaterin
Kosten	kostenfrei, wir bitten um eine Spende
Anmeldung	erforderlich unter 09131 90768-00 oder info@dreycedern.de, bis einen Tag vorher



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. Vergünstigungen möglich.

Veranstaltungen, Kurse, Workshops

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, ob Sie schon immer gespielt haben oder neu damit beginnen möchten. Jede und Jeder ist sehr herzlich willkommen in unserem Spieltreff.

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



Sing mit, schwing mit! - Inklusive begleitete Singgruppe

Singen Sie mit uns in unserer neuen inklusiven Singgruppe. In lockerer Atmosphäre singen wir Volkslieder, Schlager und Lieder nach Wunsch mit musikalischer Begleitung. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich - jede*r kann mitmachen.

Termin jeden 2. und 4. Freitag im Monat, 10:00 - 11:30 Uhr

Leitung Rudi Gapp, leidenschaftlicher Musiker; Dorothee Klaas-Ickler, Fachberaterin

Kosten kostenfrei, wir bitten um eine Spende

Anmeldung erbeten unter 09131 90768-00 oder info@dreycedern.de, aber auch spontane Teilnahme möglich

„Lichtblick“ – Bunttes Angebot für ältere Menschen mit Depressionserfahrung und beginnender Demenz, alle Angehörigen und Interessierten.

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

Termin jeden 3. Dienstag im Monat, 10:30 - 12:00 Uhr

Leitung Jasmin Gobin und Janina Rippel, Fachberaterinnen

Kosten kostenfrei, wir bitten um eine Spende

Anmeldung bis eine Woche vorher unter 09131 90768-00 oder info@dreycedern.de



Fotoausstellung „Spitzensenioreninnen und Spitzensenioren in Erlangen“

Älter als 90, sogar die 100 überschreiten? Das gelingt auch in Erlangen immer mehr Menschen. Aus Anlass des 50jährigen Bestehens des Seniorenbeirats machten sich einige Mitglieder auf die Suche nach „Spitzensenioren“ in unserer Stadt. Dabei trafen sie auf interessante Persönlichkeiten. Diese stellen sie in einer Ausstellung vor.

Termin Eröffnung am 21.01.2025, 17:00 Uhr, anschl. zu den Öffnungszeiten des Bistro Sprungbretter e.V.

Wo Altstädter Kirchenplatz 6, 91054 Erlangen: gr. Saal im EG

Inklusive Kunstführung im Kunstpalais: Ganz konkret. Form, Farbe, Raum aus der städtischen Sammlung.

Lassen Sie sich mitreißen von vielseitigen Formen, vibrierenden Farben und geometrischen Räumen. Die Teilnehmer*innen können im Anschluss mit vorbereiteten geometrischen Formen eine Collage erstellen.

Termin 26.02.2025, 17:00 - 18:30 Uhr

Wo Kunstpalais, Marktplatz 1, 91054 Erlangen; Treffpunkt bei Dreycedern e.V. möglich

Kosten 6,00 €, für Rentner*innen 4,00 €

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

Ihr Engagement als Ehrenamtliche*r wird gesucht!

Sie suchen eine sinngebende, ehrenamtliche Tätigkeit? 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



Beratungsstelle DiA - Depression im Alter

Monatliche Angebote

Gesprächskreis „Mittelpunkt“ für ältere Menschen mit Depressionserfahrung

Der 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
Kosten	kostenfrei
Anmeldung	erforderlich unter 09131 90768-00 oder info@dreycedern.de



Das Erlanger Bündnis gegen Depression auf Youtube

Die Partner des Erlanger Bündnisses stellen sich vor!
Daneben gibt es weitere Videos rund um das Thema Depression.
QR-Code scannen oder www.youtube.com/c/erlangerbündnisgegendepression besuchen!



erlanger
bündnis
gegen
DEPRESSION

Selbsthilfe

Selbsthilfegruppe zum Thema Depression

Termine	i.d.R. 14-tägig, dienstags, 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.



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.



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

Stadtviertelprojekt „Altstadt trifft Burgberg“

Projektkoordination

Lea Sandberg, Julia Höfling

Altstadt  Burgberg

Tel. 09131 90768-36

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

Altstadt trifft Burgberg wird gefördert aus Mitteln der deutschen Fernsehlotterie



Offene Treffs und Veranstaltungen

Wir sind auch auf
Instagram, Facebook und
nebenan.de!

Nachbarschaftsfrühstück

Termine jeden 3. Donnerstag im Monat, 10:00 -12:00 Uhr am 16.01., 20.02., 20.03. und 17.04.2025
Ort Gemeindehaus b11, Bayreutherstr. 11, 91054 Erlangen
Kosten kostenfrei

Faschingsmusizieren im Malteserstift St. Elisabeth: Musik verbindet. Jedes Alter!

Termin Mittwoch 26.02.2025, 15:00 - 16:00 Uhr
Ort Malteserstift St. Elisabeth, Rudelsweiherstr. 11a, 91054 Erlangen
Kosten kostenfrei



Club der Held*innen

Termin 01.02.2025, 10:30 - 14:00 Uhr
Ort Dreycedern e.V., Altstädter Kirchenplatz 6, 91054 Erlangen, großer Saal im EG
Kosten kostenfrei
Anmeldung bis zum 21.01.25 unter info@altstadt-trifft-burgberg.de oder 09131 90768-36

Podium: Wohnen im Alter

Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten für das Wohnen im Alter, welche in der Umsetzung aber auch vielfach Fragen aufwerfen. Bei diesem Podium werden wir uns mit diesen wesentlichen Fragen beschäftigen.

Termin 19.02.2025, 17:30 - 19:00 Uhr
Ort Dreycedern e.V., Altstädter Kirchenplatz 6, 91054 Erlangen, großer Saal im EG
Kosten kostenfrei
Anmeldung bis zum 13.02.25 unter info@altstadt-trifft-burgberg.de oder 09131 90768-36



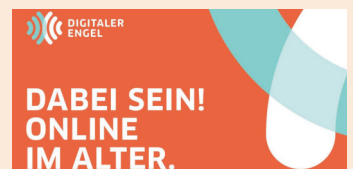
Kooperationsveranstaltung - Vortrag: Immobilienverrentung - Haus oder Wohnung im Alter zu Geld machen

Die eigenen vier Wände sind zwar abbezahlt aber die Rente reicht trotzdem nicht zum Leben. Klingt es da nicht verlockend den Wert der Immobilie in eine größere Geldsumme oder regelmäßige Zahlungen umzuwandeln, ohne ausziehen zu müssen? Welche Möglichkeiten der Immobilienverrentung gibt es und was muss man beachten?

Termin 29.01.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort VHS, Friedrichstr. 19, 91054 Erlangen, historischer Saal
Kosten kostenfrei
Anmeldung über die VHS Erlangen

Digitaler Engel - Onlineveranstaltungen

(Links zur Teilnahme vorab auf der Homepage; Teilnahme bei Dreycedern e.V. nach Voranmeldung möglich)



- **“Digitaler Nachlass - Was passiert mit meinen Daten?” am 11.02.2025, 10:00 - 12:00 Uhr:**
Sie haben ein E-Mail-Konto und tauschen sich gern in sozialen Netzwerken aus? Im Laufe unseres Lebens hinterlassen wir Spuren - auch im Internet. Diese verschwinden nicht einfach, selbst wenn wir das Angebot nicht mehr nutzen. In dieser Veranstaltung informiert Sie das Ratgeberteam der Digitalen Engel über das Thema "Digitaler Nachlass" und erklärt, wie Sie Ihren Digitalen Nachlass bereits jetzt regeln können.
- **“Reiseplanung vom Sofa aus” am 18.03.2025, 10:00 - 12:00 Uhr:**
Die nächste Reise steht bevor und Sie möchten diese gerne bequem über das Internet von zu Hause aus buchen. Das Team der Digitalen Engel wird Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie über das Internet, z.B. Webseiten von Reiseanbietern, Apps oder auch Fahrpläne des öffentlichen Personennahverkehrs nutzen können.