



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 September - Dezember 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
Wirbelsäulengymnastik		Wirbelsäulengymnastik	Wirbelsäulengymnastik	
Yoga	Wirbelsäulengymnastik		Wirbelsäulengymnastik	
	Qi Gong-Kurs		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
Anmeldung erforderlich unter 09131 90768-00 oder info@dreycedern.de

Qi Gong

Termine dienstags, 16:00 - 17:00 Uhr 
Leitung Marion Ruppner, Qi Gong-Lehrerin
Kosten 80,00 € / 100,00 € Mitglieder, 10 Termine
Anmeldung erforderlich 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 15,00 € 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 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	Freitag, 27.09.2024, 15:30 - 17:30 Uhr und Freitag, 29.11.2024, 15:00 - 17:00 Uhr
Leitung	Prof. Dr. Sabine Engel, Psychogerontologin
Kosten	kostenfrei, wir bitten um eine Spende
Anmeldung	erforderlich unter 09131 90768-00 oder info@dreycedern.de, mindestens eine Woche vorher

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.

Veranstaltungen im Rahmen der 5. Bayerischen Demenzwoche 2024

Samstag, 21.09.2024, 13:00 Uhr: Vortrag über Demenz in der Stadtbibliothek Erlangen

Die Fachstelle für pflegende Angehörige und Menschen mit Demenz informiert über erste Symptome der Demenz sowie mögliche Hilfs- und Entlastungsmöglichkeiten für Betroffene und Angehörige.

Gerne dürfen im Anschluss Fragen gestellt werden. Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Mittwoch, 25.09.2024, 10:00 Uhr: Vortrag zum Thema Ernährung bei Demenz im Pflegestützpunkt Erlangen

In diesem Vortrag informiert die Fachstelle für pflegende Angehörige und Menschen mit Demenz über das Thema „Ernährungsauffälligkeiten und Schluckstörung bei Demenz“ und stellt zugleich Maßnahmen vor, welche die Ernährungssituation erleichtern können. Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Veranstaltungen zum Thema Demenz der Arbeitsgemeinschaft „Leben mit Demenz in Stadt und Land“

25.09. - 27.09.2024: Ausstellung „DEMENSCH“ mit Karikaturen von Peter Gaymann im Landratsamt Erlangen

Die Ausstellung zeigt, dass Humor ein guter Begleiter sein kann - auch in schwierigen Lebenslagen, beispielsweise bei der Begleitung eines Menschen mit Demenz. Der Eintritt ist frei.

Dienstag, 29.10.2024, 16:00 Uhr: Digitaler Vortrag zum Thema Live-In-Kräfte

In diesem Vortrag erhalten Sie Informationen über die Betreuung im häuslichen Umfeld, früher auch als sogenannte „24-Stunden-Versorgung“ bekannt. Weitere Informationen entnehmen Sie zu gegebener Zeit bitte unserer Homepage.


Donnerstag, 14.11.2024, 16:00 Uhr: Filmvorführung in den Lamm-Lichtspielen Erlangen

Gezeigt wird der Film „Romys Salon“ über ein junges Mädchen, welches die fortschreitende Demenzerkrankung ihrer Großmutter erlebt. Zu Beginn der Veranstaltung haben Sie die Möglichkeit, Infostände zu besuchen und im Anschluss an den Film findet ein Austausch mit Fachkräften statt.



Fortlaufende Angebote

Malkurs für Menschen mit Demenz


Termine	dienstags, 15:00 – 17:00 Uhr (6 Termine)
Leitung	Julia Hesel, Fachberaterin; Unterstützung durch Betreuungspat*innen
Kosten	75,00 € für 6 Einheiten + 17,50 € Material 
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	Julia Hesel, Fachberaterin; Gesprächskreis: Velislava Marinova-Schmidt, Fachberaterin
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 27.09., 25.10., 22.11., 13.12.2024
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	Claudia Lottes / Veronika Stein, 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 27.09., 25.10., 22.11., 13.12.2024
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

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 ab 18.09.2024 (8 Termine)

Leitung Tillmann Ochner, zertifizierter Gedächtnistrainer

Kosten 88,00 € / 80,00 € Mitglieder 

Anmeldung erforderlich unter 09131 90768-00 oder info@dreycedern.de, Quereinstieg möglich

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 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 14-tägig, freitags, 10:00 - 11:30 Uhr am 13.09., 27.09., 11.10., 08.11., 22.11., 06.12., 20.12.2024

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

Ihr Engagement als Ehrenamtliche*r wird 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



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.

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. Sie können Neues kennenlernen, sich austauschen, auftanken und Freude und Leichtigkeit erleben. Im Oktober gehen wir "Kulinarisch durch den Herbst" und erleben Freude beim gemeinsamen Zubereiten und Essen. Beim „Advents-Café“ im Dezember gestalten wir uns einen "Lichtblick" für die Wintermonate.

- Termine** Freitag, 11.10.2024 und Donnerstag 12.12.2024 von 14:00 – 16:00 Uhr
Leitung Jasmin Gobin und Janina Rippel, Fachberaterinnen
Kosten kostenfrei
Anmeldung bis eine Woche vorher unter 09131 90768-00 oder info@dreycedern.de

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

Aktionstag „Hoffnung in bewegten Zeiten –

Wie wir Herausforderungen mit Zuversicht begegnen können“

Samstag, 09.11.2024, 09:00 – 16:30 Uhr, Ort wird noch bekannt gegeben.

Weitere Informationen ab Oktober unter: www.dreycedern.de

erlanger
bündnis
gegen
DEPRESSION

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!



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.



Stadviertelprojekt „Altstadt trifft Burgberg“

Altstadt  Burgberg

Telefonische Sprechzeiten

Dienstag und Donnerstag 10:00 – 13:30 Uhr
Mittwoch 09:00 – 13:30 Uhr
Projektkoordination Lea Sandberg

Tel. 09131 90768-36

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

Angebote und Veranstaltungen

Offenes Nachbarschaftsfrühstück

Termine donnerstags, 10:00 – 12:00 Uhr am 19.09., 17.10., 21.11. und 19.12.2024
Ort Gemeindehaus b11, Bayreutherstr. 11, 91054 Erlangen
Kosten kostenfrei
Anmeldung nicht erforderlich

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

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

Und das besonders in der Weihnachtszeit. Daher laden wir zu einer Adventsausgabe unseres Musiktreffs im Malteserstift St. Elisabeth ein. Sie singen gerne oder spielen ein Instrument? Dann kommen Sie doch vorbei! Das Treffen wird von einer erfahrenen Musikerin angeleitet und ist kostenfrei.
Wann und wo? Donnerstag, 4.12.2024 um 15:00 Uhr im Malteserstift St. Elisabeth, Rudelsweiherstraße 11a, 91054 Erlangen

Altstadtgeschichte erleben!

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



Bleiben Sie informiert und melden Sie sich per E-Mail unter info@altstadt-trifft-burgberg.de zum projekteigenen monatlich erscheinenden Newsletter an!

Altstadt trifft Burgberg wird gefördert
aus Mitteln der deutschen 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: BYLADEMIERH