



### Malkurse für Menschen mit Demenzerkrankung

**Termine:** Dienstag, 15:30 – 17:30 Uhr ODER Mittwoch, 15:00 – 17:00 Uhr

**Leitung:** Maria Lourdes Mercado de Kram, Künstlerin und Betreuungspatin, sowie eine Fachberaterin

**Kosten:** 60,00 € für 6 Einheiten + 15,00 € Material, nur wahrgenommene Termine werden bezahlt, Schnuppertermin möglich

**Anmeldung:** erforderlich unter 09131/90768-00

### Monatliche Angebote:

#### ● Frühstückstreff für Menschen mit beginnender Demenz und ihre Angehörigen

**Termine:** jeweils Dienstag, 10:00 – 12:30 Uhr am 02.10., 06.11., 04.12.2018

**Leitung:** Fachberaterin der Fachstelle, Unterstützung durch ehrenamtliche Betreuungspatinnen

**Kosten:** 3,00 € pro Termin

**Anmeldung:** jeweils bis 1 Tag vor dem Termin unter 09131/90768-00

#### ● Offener Treff am Nachmittag: „ANKER werfen!“ – für Menschen mit fortschreitender Demenz

**Termine:** jeweils Dienstag, 16:00 – 18:00 Uhr am 16.10., 20.11.2018

**Leitung:** Fachberaterin der Fachstelle, Unterstützung durch ehrenamtliche Betreuungspatinnen

**Kosten:** 12,50 € pro Termin

**Anmeldung:** jeweils bis 1 Tag vor dem Termin unter 09131/90768-00

#### Gesprächskreise für erwachsene Kinder, bzw. PartnerInnen von Demenzerkrankten

**Termine:** verschiedene Gruppen, dienstags je einmal im Monat

**Leitung:** Fachberaterin der Fachstelle

**Kosten:** 3,00 € pro Termin

**Anmeldung:** erforderlich unter 09131/90768-00

#### Gesprächskreise für Angehörige von Menschen in der Frühphase einer Demenz

**Termine:** einmal im Monat, Dienstag, 10:30 – 12:30 Uhr

**Leitung:** Fachberaterin der Fachstelle

**Kosten:** 3,00 € pro Termin

**Anmeldung:** erforderlich unter 09131/90768-00

### VORANKÜNDIGUNG:

**Seniorentag der Stadt Erlangen am 16.11.2018, Heinrich-Lades-Halle**

Bitte achten Sie ab Mitte Oktober auf gesonderte Veröffentlichung in der Presse und auf Faltblättern!



### ERKLÄRUNG:

Alle Veranstaltungen mit einem  wenden sich an Menschen mit Depression, beginnender Demenz, Angehörige und andere Interessierte. Alle Veranstaltungen die mit einem  versehen sind, werden u. U. von den Kranken-/ Pflegekassen gefördert

**Kontakt: Verein Dreycedern e.V. - Altstädter Kirchenplatz 6 - 91054 Erlangen**  
**info@dreycedern.de - www.dreycedern.de - Tel.: 09131 / 90768-00**

Bildnachweis: alle fotolia und S. Ronneberger und S. Ziegler



Haus der Gesundheit  
**Verein Dreycedern e. V.**

■ **Treffpunkt Gesundheitsbildung in**

**der zweiten Lebenshälfte**

■ **Beratungsstelle DiA – Depression im Alter**

■ **Fachstelle für pflegende Angehörige und Demenzerkrankte**

## Veranstaltungen Okt. – Dez. 2018



■ **Treffpunkt Gesundheitsbildung in der zweiten Lebenshälfte**

### Regelmäßige Bewegung im Verein Dreycedern

Von Montag bis Freitag bieten wir Ihnen ein umfangreiches Bewegungsprogramm mit

- **Gesundheitsschützendes Qigong**
- **Wirbelsäulengymnastik (WSG)**
- **Schongymnastik (Schon)**
- **Gymnastik für Bein, Hüfte und Knie speziell bei Beschwerden in diesen Bereichen (B-H-K)**
- **Sturzprophylaxe (Sturz)**
- **Bewegungstraining speziell für Männer (Männer)**
- **Fit ins Wochenende – Bewegung für Menschen, die an einer leichten bis mittelschweren Demenz leiden (Fit)**

Wochenplan					
	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Vormittag	WSG	WSG	WSG	WSG	WSG
		WSG	WSG	WSG	Schon
		Sturz		B-H-K	Fit
				Männer	
Nachmittag	Qigong 1				
	Qigong 2				

Rufen Sie uns an (09131/90768-00) und erfragen Sie, in welchem Kurs noch Plätze frei sind und die weiteren Konditionen. Der erste Termin zum Schnuppern ist kostenfrei. In der Regel ist bei freien Plätzen Quereintritt möglich.

### Veranstaltungen ■ Kurse ■ Workshops

#### Malkurs: Die Leichtigkeit des Aquarells

**Termine:** jeweils Montag, 15:15 – 17:15 Uhr

**Kosten:** 11,00 € pro Einheit

**Anmeldung:** Klemens Wuttke, Tel.: 0911/5401828

#### Flötengruppe

**Termine:** jeweils Montag, 10:00 – 11:00 Uhr

**Kosten:** 6,00 € pro Termin

**Anmeldung:** Margarete Wittenberg, Tel.: 09131/502387

## Selbsthilfe

### Selbsthilfegruppe Macula-Degeneration

**Termine:** in der Regel vierteljährig  
**Kontakt:** Enno Diercks, Telefon: 09131/9704  
oder Gudrun Weydanz, Telefon: 09131/57515

### Selbsthilfegruppe Tinnitus

**Termine:** i.d.R. jeden 3. Mittwoch im Monat, 18:00 – 19:30 Uhr  
**Kontakt:** Sabine Schoen, Telefon: 09131/41243

### Selbsthilfegruppe „Kriegskinder – Kriegsenkel“

**Termine:** i.d.R. jeden 2. Montag im Monat, 18:30 - 20:30 Uhr  
**Kontakt:** Christl Martin, Telefon: 09131/44667

### Selbsthilfegruppen zum Thema Depression:

1. Gruppe: in der Regel 14 tägig, Dienstag, 19:00 – 20:30 Uhr  
2. Gruppe: in der Regel 14 tägig, Mittwoch, 17:30 – 19:00 Uhr  
**Kontakt:** Sekretariat Dreycedern, Telefon: 09131/90768-00



## ■ Beratungsstelle DiA – Depression im Alter

### Telefonische Sprechzeiten:

Mo, Di, Do: 9:30 – 11:30 Uhr  
Mi: 14:00 – 16:00 Uhr

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

## Veranstaltungen

✿ **Chor „Singen tut gut!“ für Menschen mit Demenz, Depression, und alle, die schon immer mal in Gemeinschaft singen wollten, und sich nie trautes...**

**Termine:** jeweils Donnerstag, 17:00 – 18:00 Uhr am 11.10., 18.10., 08.11., 22.11., 06.12., 20.12.2018 (Einstieg jederzeit möglich!)

**Leitung:** Anette Mahlberg, Dipl. Musiktherapeutin

**Kosten:** 3,00 € pro Termin

**Anmeldung:** jeweils bis 1 Tag vor dem Termin unter 09131/90768-00

✿ **INTEGRATIVE Adventsfeier für Mitglieder, Freunde, Klientinnen und Klienten**

**Termin:** Dienstag, 11.12.2018, 16:30 – 18:00 Uhr

**Anmeldung:** bis 06.12.2018 unter 09131/90768-00

### Aktionstag gegen Depression 2018

„Was tut meiner Seele gut? Prävention und Behandlung von Depression“

**Termin:** Samstag, 17.11.2018, 10:00 – 14:00 Uhr  
vhs Erlangen, Friedrichstraße 19, Erlangen

Weitere Informationen zum Programm finden Sie unter [www.dreycedern.de](http://www.dreycedern.de) oder ab Oktober auf Faltblättern des „Erlanger Bündnis gegen Depression“ bzw. dem Programm der vhs Erlangen



## ■ Fachstelle für pflegende Angehörige und Demenzerkrankte



### Telefonische Sprechzeiten:

Mo, Di, Do: 9:30 – 11:30 Uhr  
Mi: 14:00 – 16:00 Uhr

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

✿ **Chor „Singen tut gut!“ für Menschen mit Demenz, Depression, und alle, die schon immer mal in Gemeinschaft singen wollten und sich nie trautes...**

**Termine:** jeweils Donnerstag, 17:00 – 18:00 Uhr am 11.10., 18.10., 08.11., 22.11., 06.12., 20.12.2018 (Einstieg jederzeit möglich!)

**Leitung:** Anette Mahlberg, Dipl. Musiktherapeutin

**Kosten:** 3,00 € pro Termin

**Anmeldung:** jeweils bis 1 Tag vor dem Termin unter 09131/90768-00

● **Schulung für Angehörige von Demenzerkrankten: "EduKation" - Entlastung durch Förderung der Kommunikation**

**Termine:** jeweils Mittwoch, 17:30 – 19:30 Uhr, ab 17.10.2018 (10 Termine)

**Leitung:** Claudia Lottes, Fachberaterin

**Kosten:** 95,00 € für 10 Termine zzgl. Begleitbuch 25,00 €

**Anmeldung:** bis 10.10.2018 unter 09131/90768-00

● **Offene Sprechstunde: „Ich habe eine Frage zum Thema Demenz!“ - Antworten von Frau Prof. Dr. Sabine Engel, Psychogerontologin**

**Termine:** Donnerstag, 04.10.2018, 17:00 – 19:00 Uhr  
Freitag, 23.11.2018, 16:00 – 18:00 Uhr

**Leitung:** Prof. Dr. Sabine Engel, Psychogerontologin

**Kosten:** kostenfrei, wir bitten um eine Spende

**Anmeldung:** nicht erforderlich

✿ **Begleiteter Besuch zum Start des Generationencafés**

**Termin:** Dienstag, 13.11.2018, 14:00 - 16:00 Uhr

**Ort:** Bistro Wabene, Henkestraße 53, Erlangen

**Anmeldung:** bis 08.11.2018 unter 09131/90768-00

✿ **INTEGRATIVE Adventsfeier für Mitglieder, Freunde, Klientinnen und Klienten**

**Termin:** Dienstag, 11.12.2018, 16:30 – 18:00 Uhr

**Anmeldung:** bis 06.12.2018 unter 09131/90768-00

● **Parseminar: Entlastung durch Förderung der Kommunikation „EduKation Familie" - Das Angebot für Menschen mit Demenz in der Frühphase gemeinsam mit ihren PartnerInnen**

Erfragen Sie die aktuellen Informationen u. a. zu Terminen und Anmeldung unter 09131/90768-00

### Fortlaufende Angebote:

**Speziell für Demenzerkrankte – Bewegungskurs „Fit ins Wochenende“**

**Termine:** jeweils Freitag, 11:00 – 12:00 Uhr; anschließendes 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 unter 09131/90768-00