

Programm am Nachmittag

-Workshops -
14:00 - 16:00 Uhr
mit Anmeldung

Workshop 1:

„TaKeTiNa – Bewegung nach Innen“ (max. 14 TN)

Den eigenen Körper durch rhythmisches Sprechen und Singen sowie Schritt- und Klatschbewegungen als Instrument kennenlernen und nutzen.

Irina Föhrenbach
TaKeTiNa-Rhythmspädagogin,
Musikerin, Stimmbildnerin,
Singende Clownine
(www.irinafoehrenbach.de)



vhs Erlangen, Friedrichstr. 17
Raum „Club International“

Workshop 2:

„Yoga ist für alle da“ (max. 12 TN)

Die positiven Auswirkungen des Yoga auf die innere Stärke, aktive Entspannung und geistige Klarheit erfahren.

Yesim Meutes
Freiberufliche Yoga-Lehrerin



vhs Erlangen, Friedrichstr. 17
Gymnastikraum

Workshop 3:

„Masken - Die Magie der Verwandlung“ (max. 12 TN)

Zahlreiche Charaktermasken, Perücken und Spiegel laden zum Ausprobieren ein.

Susanne Carl
Künstlerin
(<https://www.susanne-carl.de/>)



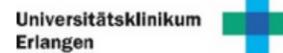
vhs Erlangen, Friedrichstr. 17
Raum 08

Für alle Workshops
ist eine Anmeldung erforderlich
per Mail buendnis-gegen-depression@dreycedern.de
oder Telefon 09131 – 90 768 00

Veranstalter

Erlanger Bündnis gegen Depression

Mit Unterstützung von



Gerontopsychiatrische
Fachkoordination (Gefa) Mittelfranken



Psychologische Beratung
bei Ehe- und Partnerschafts-,
Familien- und Lebensfragen
Ingeborg Stübgen-Baumgart



DGS oder
andere Unterstützung
benötigt?



Kinderbetreuung benötigt
(2-7 Jahre)?

Bitte mitteilen bis spätestens 25.10. unter:
buendnis-gegen-depression@dreycedern.de
oder 09131 – 90 768 00

Bei der Anmeldung bitte Ihre E-Mail-Adresse nennen!

Herausgeber:

Erlanger Bündnis gegen Depression
Kontakt über Verein Dreycedern e.V.
Altstädter Kirchenpl. 6, 91054 Erlangen
09131-9076800
<https://dreycedern.de/>

Bildnachweis

©AdobeStock_76816169



Barrierefreie
Veranstaltung!
Bitte Hinweise auf der
Rückseite beachten!

Aktionstag Depression

We Are Family: Depression in der Familie

11.11.2023
9:00 - 16:00 Uhr
vhs Erlangen

Gefördert durch:

STIFTUNG DEUTSCHE
DEPRESSIONSHILFE
UND SUIZIDPRÄVENTION

DB DEUTSCHE BAHN
STIFTUNG

We Are Family - Wir sind eine Familie. Wir gehen gemeinsam durch helle und auch durch dunkle Zeiten.

Das „Dunkel“ steht für eine Depression, die sich in jedem Alter, in jeder Lebenssituation, in jeder Familie leise in unser Leben schleichen kann.

Was, wenn wir das Gefühl haben, das „Dunkel“ ist nicht nur kurz zu Besuch, sondern hat sich eingerichtet, um länger zu bleiben?

Wie können wir als Teile der Familie das Helle wiederfinden? Wie können wir einen geliebten Menschen dabei unterstützen, wieder kleine Lichtblicke zu sehen, neue Wege zu erkennen?

Was tun, wenn in unserem eigenen Leben alles trostlos und dunkel erscheint?

Darüber wollen wir an unserem diesjährigen Aktionstag Depression mit Ihnen sprechen. Wir möchten Sie dabei unterstützen, Anlaufstellen und Hilfsangebote in der Umgebung kennenzulernen und für Sie passende Angebote wahrzunehmen.

Wir laden Sie herzlich ein zu unserem Aktionstag „We Are Family: Depression in der Familie“.

Wann?

11. November 2023
09:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Wo?

vhs Erlangen

Friedrichstr. 19, Erlangen

Vorträge am Vormittag (ohne Anmeldung)

Friedrichstr. 17, Erlangen

Workshops am Nachmittag (mit Anmeldung)



Programm am Vormittag

-Vorträge -
09:30 - 12:30 Uhr
ohne Anmeldung

09:00 – 09:30 Uhr
Ankommen und Austausch

09:30 – 09:45 Uhr
Begrüßung
Grußwort der Bündniskoordination
Grußwort des Stadtrats Christian Lehrmann

09:45 – 10:30 Uhr
Vortrag „Depression in der Familie“

Regina Mehl
Dipl. Sozialpädagogin (FH),
Systemische Beraterin und
Familientherapeutin (DGSGF)

vhs Erlangen, Friedrichstr. 19
Großer Saal



10:45 – 11:30 Uhr
Vortrag „Depression bei Kindern und Jugendlichen“

Dr. med. Johannes Wilkes
Facharzt für Kinder- und
Jugendpsychiatrie
und - psychotherapie

vhs Erlangen, Friedrichstr. 19
Großer Saal



11:45 – 12:30 Uhr
Vortrag „Depression bei betreuenden Angehörigen“

Prof. habil. Dr. Sabine Engel
Dipl. Psychogerontologin, Klinische
Neuropsychologin (GNP)

vhs Erlangen, Friedrichstr. 19
Großer Saal



12:45 – 13:45 Uhr
Pause und Austausch
Verpflegung und Infostände

Rahmenprogramm zum Aktionstag

10.11.2023 18 Uhr

**Lesung:
Die Gedanken sind Blei**

vhs Erlangen
Friedrichstr. 19
91054 Erlangen



Eintritt frei

18.11.2023 18.30 Uhr

**Theater:
Der schwarze Hund**

Kellertheater
im Marie-Therese-
Gymnasium
Schillerstraße 12
91054 Erlangen



Genauere Informationen zum Programm des Aktionstages und
Rahmenprogramm erhalten Sie unter
www.dreycedern.de/depression-im-alter/erlanger-buendnis-gegen-depression-2/aktionstage-gegen-depression/

oder unter folgenden QR-Code:

