



Lebensfreude altert nicht!

Veranstaltungsreihe
zu Depression im Alter

freiburger
bündnis
gegen
DEPRESSION



20. Januar bis 24. März 2012

Fast alle Menschen kennen Zeiten, in denen sie sich traurig oder niedergeschlagen fühlen. Als Reaktion auf Misserfolge, Trennungen oder Verluste gehören sie zum normalen Auf und Ab des Lebens. Mit dem Älterwerden können sich gesundheitliche sowie finanzielle Einschränkungen oder Verlusterlebnisse in der Familie, im Freundeskreis oder im Beruf häufen.

Alter schützt nicht vor Depression – doch was ist normaler Kummer und Trauer und wo beginnt eine Depression?

- ◆ Wie lassen sich Depressionen erkennen und überwinden?
- ◆ Wie lassen sich Erkrankungsrisiken mindern, was wirkt vorbeugend?
- ◆ Was hilft bei Erkrankung?
- ◆ Wie können andere unterstützen?

Mit diesen und weiteren Fragen befasst sich diese Reihe zu Depression im Alter.

- ◆ in Vorträgen zu Diagnose und Therapie sowie Vorbeugung
- ◆ mit Angeboten zu Begegnung, Bewegung und Kultur
- ◆ mit Angeboten auch in spanischer und russischer Sprache
- ◆ in Kursen zum Umgang mit Depression

Januar

Wann	Was	Wo
Freitag 20.01. 18.30 Uhr	Eröffnungsvortrag Lebensfreude altert nicht! Depression im Alter erkennen und behandeln Prof. Dr. med. Michael Hüll Ärztlicher Leiter des Zentrums für Geriatrie und Gerontologie Freiburg (ZGGF), Universitätsklinikum Freiburg	Audimax im KG II Platz der alten Synagoge Linien 1, 3, 5, 27 Stadttheater
Dienstag 24.01. – 31.01.	Büchertisch mit Literatur zum Thema Depression Die Bücher können sofort ausgeliehen werden. www.freiburg.de/stadtbibliothek	Stadtbibliothek, Stadt Freiburg Münsterplatz 17 Linien 1, 2, 3, 5 – Bertoldsbrunnen
Montag 30.01. 16.30 Uhr	Schnupperstunde Hatha Yoga Carola Scharck Übungsleiterin für Seniorengymnastik Wöchentliches Angebot jeweils 3 €	Begegnungsstätte Runzstraße im Emmi-Seeh-Heim, Runzstraße 77 Tel. 32 16 0 Linie 1 – Alter Messplatz

Februar

Wann	Was	Wo
Freitag 3.02. Sonntag 5.02. 17.30 Uhr Mittwoch 8.02. 21.30 Uhr	Film Wolke 9 Film von Andreas Dresen (2008), 98 min. Die 70jährige Inge findet mit dem 76jährigen Karl spätes Glück und sexuelle Erfüllung. „... viel Mut in einem schlichten, klaren, doch unvergleichlich gutem Film „	Kommunales Kino e.V. Urachstraße 40 Tel. 28 99 89 6 €, ermäßigt 4 € Linie1 Schwabentorbrücke Linie 2 Lorettostraße Höllentalbahn Wiehre Bahnhof
Dienstag 7.02. 9 Uhr	Schnupperstunde Osteoporosegymnastik Carola Schark Übungsleiterin für Seniorengymnastik Wöchentliches Angebot	Begegnungsstätte Runzstraße im Emmi-Seeh-Heim, Runzstraße 77 Tel. 32 16 0 Linie 1 – Alter Messplatz
Dienstag 7.02. und 14.02. 16 – 18 Uhr	Kurs für Freiwillige und Ehrenamtliche Wie viel fordern – wie viel lassen? Umgang mit Depression Meike Meyer, Dipl. Sozialarbeiterin Universitätsklinikum, Abtl. Psychiatrie u. Psychotherapie	Bildungs-, Begegnungs- und Beratungszentrum Heinrich-Hansjakob-Haus Talstraße 29 Tel. 70 31 30, bitte anmelden Linie 1 – Schwabentorbrücke Linien 2, 3, 5 – Johanneskirche
Donnerstag 9.02. 15 Uhr	Доклад и дискуссия Депрессия в пожилом возрасте Профессор, доктор Дина Гордон Врач на пенсии Vortrag und Gespräch in russischer Sprache Frau Prof. Dr. Dina Gordon, Ärztin i.R.	Begegnungsstätte Landwasser Spechtweg 35 Tel. 13 27 99 Linie 1 – Diakoniekrankenhaus
Samstag 11.02. ab 10 Uhr	Tag der offenen Tür zu Bewegung und Prävention Musik, Bewegung, Tanz, Nordic-Walking und Gymnastik Dozenten des Heinrich-Hansjakob-Haus stellen sich und ihre Kurse vor. Mitmachmöglichkeiten und Ausprobieren, Beratung und Tipps bei der Auswahl individuell passender Angebote Näheres im Monatsprogramm	Bildungs-, Begegnungs- und Beratungszentrum Heinrich-Hansjakob-Haus Talstraße 29 Tel. 70 31 30 Linie 1 – Schwabentorbrücke Linien 2, 3, 5 – Johanneskirche
Montag 13.02. 15 Uhr	Schnupperstunde Kraft und Balance Carola Schark Übungsleiterin für Seniorengymnastik Wöchentliches Angebot	Begegnungsstätte Runzstraße im Emmi-Seeh-Heim, Runzstraße 77 Tel. 32 16 0 Linie 1 – Alter Messplatz
Montag 27.02. 15.00 – 16.00 Uhr	Тренировка памяти По-русски Gedächtnistraining in russischer Sprache 8 Termine	Begegnungsstätte Freytagstraße Freytagstraße 6, 79114 Freiburg Tel. 89 21 46 Linie 1, Betzenhauser Torplatz
Dienstag 28.02. 18 – 21 Uhr	Forum Ethik Jetzt noch Psychotherapie? Herausforderung Gelingendes Altern Alleinsein im Alter Dr. Johannes Kipp, Psychotherapeut, Kassel Psychotherapieformen im Alter und Erkenntnisse der Gerontopsychologie Dr. Petra Dykierck, Psychologische Psychotherapeutin, Freiburg Moderation: Jonas Pavelka, Katholische Akademie	Katholische Akademie Freiburg Wintererstraße 1 Tel. 3 19 18 – 0 Linien 2, 10, 14, 27 – Siegesdenkmal 5 € ermäßigt 2,50 €

März

Wann	Was	Wo
------	-----	----

Wann	Was	Wo
Mittwoch 7.03. 10.45 Uhr	Schnupperstunde - Gymnastik für Aktive Carola Scharck Übungsleiterin für Seniorengymnastik Wöchentliches Angebot	Begegnungsstätte Runzstraße im Emmi-Seeh-Heim, Runzstraße 77 Tel. 32 16 0 Linie 1 – Alter Messplatz
Mittwoch 7.03. 17.30 – 19 Uhr	Für Angehörige Fragen und Antworten zu Depression im Alter Impulsreferat und Gespräch Dr. med. Margrit Ott Zentrum für Geriatrie und Gerontologie (ZGGF), Universitätsklinik Freiburg	Bildungs-, Begegnungs- und Beratungszentrum Heinrich-Hansjakob-Haus Talstraße 29 Tel. 70 31 30, bitte anmelden Linie 1 – Schwabentorbrücke Linien 2, 3, 5 – Johanneskirche
Freitag 9.03. 10 Uhr	Schnupperstunde – Gymnastik für Frauen Nicole Lux, Sportlehrerin Wöchentliches Angebot, jeweils 3 €	Begegnungsstätte Runzstraße im Emmi-Seeh-Heim, Runzstraße 77 Tel. 32 16 0 Linie 1 – Alter Messplatz
Samstag 10.03. 15.30 Uhr	Vortrag und Gespräch Migration und Depression Italienische und spanische Übersetzung möglich Dr. Isaac Bermejo, Dipl. Psychologe Celenus Kliniken Offenburg GmbH	Punto – italienische Gruppe im Heinrich-Hansjakob-Haus Talstraße 29 Tel. 7 0 31 30 Linie 1 Schwabentorbrücke Linien 2, 3, 5 Johanneskirche
Sonntag 11.03. 14 Uhr	Kulturcafé am Sonntagnachmittag (Un)bekannte Oberau Spaziergang mit Führung durch die Oberau Carola Scharck, Stadtführerin für Vistatours anschließend Kaffeetrinken	Begegnungsstätte Runzstraße im Emmi-Seeh-Heim, Runzstraße 77 Tel. 32 16 0 Linie 1 – Alter Messplatz
Mittwoch 14.03. 18 Uhr	Conferencia y discusión La Jubilación: Como darle sentido a esta etapa de la vida y prevenir la depresión Vortrag und Gesprächsrunde in spanischer Sprache Dr. Isaac Bermejo, Psicologo Celenus Kliniken Offenburg GmbH	Caritas -Fachdienst Migration Konturstraße 36 Linie 5 - Rennweg
Donnerstag 15.03. 19 – 21 Uhr	Forum Gute Nachbarschaft - mehr Lebensqualität im Alter!? Wohnverwandtschaften – Christel Werb, Bugginger Straße 50 und Quartiersarbeit Weingarten West Quartiersarbeit und Nachbarschaftshilfe Volker Wörnhör, Quartierskoordinator Bauverein Breisgau eG Rieselfelder Netzwerke - eine Idee für den altersgerechten Stadtteil? – Dr. Clemens Back, Stadtteilarbeiter KIOSK e.V. Beispiele aus der Arbeit von Koko e.V. – KoKo e.V. – Konstruktive Konfliktbearbeitung in Stadtteil und Nachbarschaft durch Mediation Nachbarschaft im Hausnotrufsystem Gerd Lang, Leitung Hausnotruf Moderation: Susanne Meier-Faust, Volkshochschule Freiburg	Stadtteiltreff Glashaus im Rieselfeld Maria-von-Rudloff-Platz 2 Tel. 7 67 95 69 Linie 5 Maria-von-Rudloff-Platz
20.03. 18 – 19.30 Uhr	Gesprächsvortrag Depression und Medikamente Fluch oder Segen? Dr. med. Gabriel Richter Abteilung für Gerontopsychiatrie Zentrum für Psychiatrie Emmendingen	Bildungs-, Begegnungs- und Beratungszentrum Heinrich-Hansjakob-Haus Talstraße 29 Tel. 70 31 30 Linie 1 – Schwabentorbrücke Linien 2, 3, 5 – Johanneskirche
23.03. bis 24.03. ganztags	Grundlagenseminar Depressionen im Alter Für Pflegefachkräfte und Mitarbeiter der Sozialdienste	Caritas-Akademie für Gesundheits- u. Sozialberufe e.V., Maria-Theresia-Str. 10 Tel. 7 08 61 0

ganztags	Für Pflegefachkräfte und Mitarbeiter der Sozialdienste Dr. med. Neidhart Arzt und Supervisor mit Schwerpunkt Gerontopsychiatrie	Tel. 7 08 61 – 0 Linie 2 – Lorettostraße 285 €, bis zum 10.02.2012 15 € Frühbucherrabatt
24.03. 13.30 – 17.30 Uhr	Workshoptag Erfahrungen austauschen - sich begegnen Selbsthilfegruppen für Menschen mit Depression für Interessierte und Aktive in Gruppen AOK Südl. Oberrhein, Selbsthilfegruppen und Selbsthilfebüro	Selbsthilfebüro Freiburg Schwarzwaldstraße 78d Tel. 2 16 87-35 Ort bitte nachfragen
29.03. 17.00 Uhr	Вернисаж Malend unterwegs in der „neuen“ Heimat Введение и музыка Позже новый курс „Охота рисовать?“ Для всех интересующихся Vernissage mit Einführung und Musik Ggf. später Kurs „Lust auf Malen?“ für alle Interessierten	Weitere Infos Begegnungsstätte Freytagstraße Freytagstraße 6 79114 Freiburg Tel. 89 21 46

Veranstaltungen in Planung

Wann	Was	Wo
28.04. 10 – 14.30 Uhr	Tag für pflegende Angehörige AOK – Südlicher Oberrhein, Johanniter e.V., Heinrich-Hansjakob-Haus, Stadtseniorenrat Freiburg e.V., Seniorenbüro mit Pflegestützpunkt, Tel. 201-3032	Historisches Kaufhaus Münsterplatz 24 79098 Freiburg Linien 1, 2, 3, 5 – Bertoldsbrunnen
	Тренировка памяти По-русски Gedächtnistraining in russischer Sprache	Weitere Infos Begegnungsstätte Freytagstraße Freytagstraße 6, 79114 Freiburg Tel. 89 21 46
	Theaterprojekt für Menschen mit Depressionen Spielräume Ideen, Erleben und Kontakte	weitere Infos: Selbsthilfebüro Freiburg Schwarzwaldstraße 78d Tel. 2 16 87-35



Lebensfreude altert nicht!

Weitere Angebote zu Begegnung, Bewegung, Bildung und Kultur

finden sich in den Programmen der zahlreichen Begegnungsstätten, Clubs, Vereine und Initiativen sowie Bildungseinrichtungen in Freiburg. Viele dieser Programme sind in der Infothek des Seniorenbüros zum Mitnehmen ausgelegt.

Adressen und Kurzbeschreibungen enthalten folgende Broschüren

- Senioren aktiv – Bildungswegweiser für Freiburg
Hrsg.: Stadtseniorenrat Freiburg e.V., Schusterstraße 19, 79098 Freiburg
- Älter werden in Freiburg – Wegweiser
Hrsg.: Seniorenbüro mit Pflegestützpunkt und Stadtseniorenrat Freiburg e.V.

Spezielle Informationen und Unterstützungsangebote enthalten

- Freiburger Veranstaltungskalender Demenz – seelische Gesundheit – psychische Erkrankungen im Alter ; halbjährliche Zusammenstellung von Vorträgen und Kursen, für Interessierte, Angehörige, Ehrenamtliche und die Fachöffentlichkeit
- Broschüre „Demenz und psychische Erkrankungen im Alter – Unterstützungsangebote im Freiburg“
Hrsg.: Seniorenbüro mit Pflegestützpunkt Stadt Freiburg

**Die Veranstaltungsreihe ist ein gemeinsames Projekt
im Rahmen des Freiburger Bündnisses gegen Depression e.V. von:**

Begegnungsstätte Runzstraße im Emmi-Seeh-Heim

Runzstraße 77, 79102 Freiburg

Tel. 32 16 0

www.awo-bgst-runzstrasse.de

Heinrich-Hansjakob-Haus

Begegnungs-, Beratungs- und Bildungszentrum, Talstraße 29, 79102 Freiburg

Tel. 70 31 30

www.heinrich-hanskajob-haus.de

Caritas-Akademie für Gesundheits- und Sozialberufe e.V.

Maria-Theresia-Straße 10, 79102 Freiburg

Tel. 7 08 61 - 0

www.caritasakademie-freiburg.de

Freiburger Bündnis gegen Depression

Tel. 018 03 07 61 03

www.freiburger-buendnis-gegen-depression.de

Landratsamt Breisgau-Hochschwarzwald – Gesundheit

Sautierstraße 30, 79104 Freiburg

www.breisgau-hochschwarzwald.de

Katholische Akademie der Erzdiözese Freiburg

Wintererstraße 1, 79104 Freiburg

Tel. 3 19 18 - 0

www.katholische-akademie-freiburg.de

Selbsthilfebüro Freiburg

Schwarzwaldstraße 78d, 79117 Freiburg

Tel. 21 68 73 5

www.selbsthilfegruppen-freiburg.de

Seniorenbüro mit Pflegestützpunkt Stadt Freiburg

Fehrenbachallee 12, 79106 Freiburg

Fehrenbachallee 12, 79106 Freiburg
Tel. 201 – 30 32
www.freiburg.de/senioren

Stadtteilzentrum Glashaus im Rieselfeld

Maria-von-Rudloff-Platz 2, 79111 Freiburg
Tel. 76 79 56 - 0
www.rieselfeld.org

Universitätsklinikum Freiburg

Zentrum für Geriatrie und Gerontologie (ZGGF)
Lehener Straße 88, 70106 Freiburg
Tel. 270 - 70 70 0
www.uniklinik-freiburg.de/zggf

Universitätsklinikum Freiburg

Abt. Psychiatrie und Psychotherapie
Hauptstraße 5, 79104 Freiburg
www.uniklinik-freiburg.de

Volkshochschule Freiburg e.V.

Rotteckring 12, 79098 Freiburg
Tel. 36 89 51 - 0
www.vhs-freiburg.de

Zentrum für Psychiatrie Emmendingen (ZPE)

Neubronnstraße 25, 79312 Emmendingen
Tel. 0 76 41 / 461 - 0
www.zfp-emmendingen.de

**Ein gemeinsames Projekt im
Rahmen des Freiburger Bündnis
gegen Depression e.V. von:**

- ◆ Begegnungsstätte Runzstraße im Emmi-Seeh-Heim
- ◆ Bildungs-, Begegnungs- und Beratungszentrum



Ein gemeinsames Projekt im Rahmen des Freiburger Bündnis gegen Depression e.V. von:

- ◆ Begegnungsstätte Runzstraße im Emmi-Seeh-Heim
- ◆ Bildungs-, Begegnungs- und Beratungszentrum
Heinrich-Hansjakob-Haus
- ◆ Caritas-Akademie für Gesundheits- und Pflegeberufe e.V.
- ◆ Katholische Akademie Freiburg
- ◆ Landratsamt Breisgau-Hochschwarzwald –
Gesundheit
- ◆ Selbsthilfebüro Freiburg
- ◆ Stadtteilzentrum Glashaus im Rieselfeld
- ◆ Universitätsklinikum Freiburg
 - Zentrum für Geriatrie und Gerontologie (ZGGF)
 - Abt. für Psychiatrie und Psychotherapie
- ◆ Volkshochschule Freiburg
- ◆ Zentrum für Psychiatrie Emmendingen (ZPE)



Organisation und Koordination

Seniorenbüro mit Pflegestützpunkt
der Stadt Freiburg
Fehrenbachallee 12, 79106 Freiburg
Tel. 201-3032
seniorenbuero@stadt.freiburg.de
www.freiburg.de/senioren

Freiburg 
I M B R E I S G A U