

Angebote im Juni & Juli 2020

SENIORENNETZWERK
ST. JOBST/ERLENSTEGEN



Pünktlich zum Start in den Sommer freuen wir uns über weitere Lockerungen und Öffnungen: Seit Juni sind seitens der Bayerischen Staatsregierung nun wieder Präsenzangebote im Bereich Erwachsenenbildung sowie sportliche Aktivitäten unter Auflagen erlaubt. Dies nehmen wir im Netzwerk zum Anlass für einen kleinen vorsichtigen Neustart - natürlich unter Einhaltung der geforderten Schutz- und Hygienemaßnahmen → siehe angefertigtes Konzept. Grundsätzlich gilt für die Angebote im Sommer:

- ➔ **Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung für jede Veranstaltung!**
- Durchführung im Freien oder virtuell per Videokonferenz
- bei Präsenzangebot kleine Gruppen → mit Abstandsgebot und ggf. Mundschutz
- Freiwillige, eigenverantwortliche Teilnahme!

Hinweis: Alle Teilnehmenden an Kursen des Seniorennetzwerkes erhalten gesondert Informationen über eine mögliche Weiterführung im Sommer (oder erst ab Herbst) → für nähere Ausschreibung zu den Kursangeboten siehe Netzwerkflyer S. 8 - 11.

QiGong zur Sommersonnenwende: 2x Montag: 22. und 29. Juni 2020, ab 10.45 Uhr

Lassen Sie uns miteinander den Sommer begrüßen und durch sanfte, effektive und erfrischende Übungen die Lebenskraft neu erwecken und stärken - und das im Freien auf dem Gemeindegelände. → Termine entfallen bei (Dauer-)Regen und starkem Wind!
- Dauer: 75 Minuten - Kosten: Um Spenden wird gebeten! (Richtwert: je 4 bis 10 €) - Leitung: **Katja Leleu**, QiGong-Lehrerin
- mitzubringen: leichtes bequemes Schuhwerk mit möglichst viel (Zehen-)Spielraum sowie eigenes Getränk

➤ **Anmeldung bei Antje Keller bis 15.06.2020**

NEU! Spazierengehen in Gemeinschaft = jeden Mittwoch, ab 9.00 oder 14.30 Uhr

Haben Sie Freude an der Bewegung in der Natur und Interesse an einem gemeinschaftlichen Spaziergang von ca. 3.000 Schritten? Dann kommen Sie mit, denn: Wer rastet, der rostet! Die Teilnahme ist kostenfrei und erfolgt auf eigene Gefahr.

→ Treffpunkt: Straßenbahn-Endhaltestelle Erlenstegen - Dauer: ca. 1 Stunde - Begleitung: **Heidemarie Börnke**

➤ **Nähere Informationen und Anmeldung bei Antje Keller - bzw. ab 01.07. bei Heidemarie Börnke: Tel. 59 54 50**

NEU! „Atme Dich frei! Auf- und Durchatmen in Zeiten von Corona“

Leiden Sie beim Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes immer wieder an Atemnot? Intention dieser Seminareinheit ist es, den Atem mit Hilfe von leichten Dehn- und Bewegungsübungen zu vertiefen, beleben und erleichtern.

- Dauer: ca. 60 Min. - Gebühr: 10 € - Leitung: **Susanne Schrage**, Stimm- und Atempädagogin

→ Durchführung als Online-Angebot: **Freitag, 26. Juni 2020, 9.00 Uhr**

(benötigt wird dafür ein Laptop oder Smartphone mit Kamera- und Mikrofon-Funktion)

→ bei Interesse Möglichkeit eines fortlaufenden Übens in virtueller Gruppe!

→ alternativ: Präsenzveranstaltung im Freien auf dem Gemeindegelände:

Mittwoch, 24.06.2020, 16.00 Uhr (Hinweis: Termin entfällt bei Regen!)

➤ **Anmeldung bei Antje Keller bis 15.06.2020**



Laufgruppe Nordic Walking = jeden Donnerstag ab 8.00 Uhr

Haben Sie Freude an der Bewegung in der Natur und Interesse an einem gemeinschaftlichen Spaziergang von ca. 3.000 Schritten? Dann kommen Sie mit, denn: Wer rastet, der rostet! Die Teilnahme ist kostenfrei und erfolgt auf eigene Gefahr.

- Strecke: ca. 6 km - Dauer: ca. 1 Stunde - Treffpunkt: Endhaltestelle Straßenbahn Linie 8

➤ **Bitte bei Interesse Anmeldung direkt bei Heidemarie Börnke: Tel. 59 54 50**

Sprechstunde für Computer und Smartphone: 17. Juni / 01. + 15. Juli 2020, 15-17 Uhr

→ beachte: Durchführung per Telefon & Teamviewer: Keine Präsenzveranstaltung im Gemeindehaus St. Jobst! - Ltg.: **Rainer Volck**

➤ **Telefonische Anmeldung bei Antje Keller bis 30.06. - bzw. im Pfarramt bis 14.07. unter Tel. 95 98 00**

Smartphone-/Tablet-Sprechstunde mit SchülerInnen der Montessori-Schule

Im Zeitraum: 13.-16. und 20.-23. Juli 2020

→ beachte: Durchführung nur online als Videosprechstunde möglich! (benötigt: Gerät mit Kamera- und Mikrofonfunktion)

➤ **Information und Anmeldung per Mail bei Lehrer Benjamin Stockmayer: benjamin.stockmayer@montessori-nuernberg.de**

Ich bin den gesamten Juni über für Sie erreichbar. (Urlaub im Juli und August)

Ihre **Antje Keller** - Tel. 95 98 023 oder Mail: seniorennetzwerk.keller@st-jobst.de