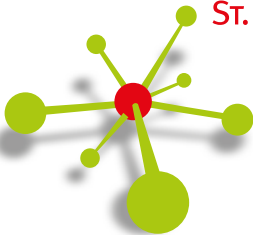


Treffpunkt

SENIORENNETZWERK

ST. JOBST/ERLENSTEGEN



Veranstaltungen

**April bis
September**

2021

**Gemeinsam
Freude erleben
und Leben
gestalten!**

St. Jobst/Erlenstegen



Miteinander Älterwerden in unserem Stadtteil

Gemeinsam Freude erleben und Leben gestalten!

Nach einem langen Jahr (mit) der Corona-Pandemie und umfassenden Einschränkungen sowie Verzicht auf vielerlei an Kontakten, Begegnungen und Zusammenkünften besteht die Hoffnung und die Aussicht, dass im Frühjahr und Sommer wieder kleinere bedachte Aktivitäten möglich sein werden. In der Annahme von (weiteren) gesetzlichen Lockerungen und Öffnungen haben wir im Seniorennetzwerk für die wärmere Jahreszeit die Realisierung unterschiedlicher Angebote vorgesehen – in den drei Bereichen Gesundheitsförderung, Information und Beratung sowie Kultur und Geselligkeit.

Alle Angebote und Veranstaltungen haben eines gemeinsam: Sie bieten die Gelegenheit, mit anderen in Kontakt zu kommen, die Freude einer Gemeinschaft zu erleben sowie das eigene Leben aktiv zu gestalten.

Ihre Gesundheit an Leib und Seele liegt uns am Herzen – wir freuen uns daher, wenn wir mit unseren Veranstaltungen ein wenig zu Ihrem Wohlergehen beitragen können. Die Durchführung erfolgt selbstverständlich mit der gebotenen Vorsicht – sowie nach den rechtlichen Grundlagen und aktuell gültigen Hygiene(schutz)maßnahmen.

Für alle Veranstaltungen gilt:

DIE TEILNAHME AN EINER VERANSTALTUNG IST NUR NACH VORHERIGER ANMELDUNG MÖGLICH!

► Hinweis in eigener Sache: Auszeit im Juli und August 2021

In diesen beiden Monaten befinde ich mich in einer kleinen beruflichen Auszeit. Alle Veranstaltungen in dieser Zeit finden wie im Flyer beschrieben statt. Bestehende Fragen dazu beantworten die (Kurs-)Leitungen direkt vor Ort. Bei anderen nicht aufschiebbaren Fragen können Sie sich im Bedarfsfall an das Pfarramt der Kirchengemeinde St. Jobst wenden: Tel. 95 98 00.

Ab 6. September 2021 bin ich dann in gewohnter Weise wieder im Dienst und für Sie erreichbar.

Ihre Antje Keller

Offenes Angebot für alle Interessierten!

► QiGong zur Sommersonnenwende

3x am Montag: 14. Juni, 21. Juni und 28. Juni 2021

Beginn: 10:45 Uhr (Dauer ca. 75 Minuten)

© Gemeindegelände St. Jobst, Äußere Sulzbacher Str. 146
Lassen Sie uns miteinander den Sommer begrüßen und durch sanfte, effektive und erfrischende Übungen die Lebenskraft neu erwecken und stärken – und das in der besonderen Atmosphäre des gemeinsamen Übens im Freien. Die Teilnahme ist an allen oder einzelnen Terminen möglich.

Leitung: **Katja Leleu**, Heilpraktikerin und QiGong-Lehrerin

→ Teilnahme auf **Spendenbasis** (je ca. 5 bis 12 Euro),
Termine entfallen bei (Dauer-)Regen und starkem Wind,
bitte leichtes **bequemes Schuhwerk** mit möglichst viel
(Zehen-)Spielraum sowie **eigenes Getränk mitbringen**

! ANMELDUNG bei Antje Keller **bis 10. Juni 2021**

► Kontaktbörse – Gefährten finden zur gemeinsamen Freizeitgestaltung

Freitag, 25. Juni 2021, 14 bis ca. 16.00 Uhr

© St. Jobst, großer Saal, Äußere Sulzbacher Str. 146

Möchten Sie gerne interessante Menschen in Ihrem Alter kennenlernen? Nach den vielen (Kontakt-)Einschränkungen im zurückliegenden Jahr bieten wir die Gelegenheit, neue Kontakte zu knüpfen. Bei einem ersten Austausch können Sie herauszufinden, ob ähnliche Interessen bestehen und sich gleich für gemeinsame Aktivitäten vereinbaren. Es braucht nur ein wenig Offenheit und die Bereitschaft, auf andere zuzugehen – den Rahmen dazu gestalten wir. Die Durchführung erfolgt in einer kreativen und (corona-)angepassten Form – bei schönem Wetter auch im Freien auf dem Gemeindegelände.



! ANMELDUNG bei Antje Keller **bis 17. Juni 2021**

► Information und Beratung zum Themenbereich „Wohnen im Alter“

! TEILNAHME NUR NACH ANMELDUNG

jeweils bei Antje Keller **bis spätestens 1 Woche zuvor**

☉ St. Jobst, großer Saal, Äußere Sulzbacher Str. 146

► Dienstag, 11. Mai 2021, 15 Uhr

Wohnformen im Alter und deren Finanzierung

Der Vortrag bietet Antworten u.a. auf folgende Fragen: Was ist, wenn ein Leben zu Hause nicht mehr passend ist? Welche (weiteren) Wohnformen im Alter gibt es: Betreutes Wohnen, Pflegeheime etc.? Was sind ihre Kennzeichen und Unterschiede – und: Wie werden diese finanziert?

Referentin: **Kerstin Wirth**, Pflegestützpunkt

► Montag, 17. Mai 2021, 15 Uhr

Angebote der Unterstützung fürs Leben zu Hause

Ausgehend von dem Wunsch, so lange wie möglich in der eigenen Wohnung zu leben, informiert die Referentin über die Möglichkeiten der Unterstützung und Entlastung, wenn Hilfe und Pflege erforderlich werden – incl. Hinweisen zu dem Angebot einer Wohnraumanpassung.

Referentin: **Gabriele Metschl**, Pflegestützpunkt

► Montag, 07. Juni 2021, 15 Uhr

Betreutes Wohnen – eine alternative Wohnform für Senior*innen ?!

Dieser Vortrag bietet wichtige Informationen und eine kritische Auseinandersetzung zu den (vertrags-)rechtlichen Begrifflichkeiten dieser Wohnform. Für alle, die sich für Betreutes Wohnen interessieren und wissenswerte Hintergründe dazu erfahren wollen!

Referent: **Martin Wiedenbauer**, Stadtseniorenrat

► Mittwoch, 16. Juni 2021, 17:30 bis 19 Uhr

Rechtzeitig für sich Vorsorge treffen

Bei diesem Vortrag von „Verein Leben in Verantwortung (LiV)“ erhalten Sie umfassende Informationen rund um den Themenkomplex Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung: Wer darf im Ernstfall für mich entscheiden, wenn ich dazu nicht mehr in der Lage bin?

► Erläuterungen zu den Einrichtungen im Stadtteil: Besichtigungstouren „light“

! TEILNAHME NUR NACH ANMELDUNG

jeweils bei Antje Keller **bis spätestens 1 Woche zuvor**

☉ St. Jobst, großer Saal, Äußere Sulzbacher Str. 146

Kennen Sie die Einrichtungen für (Betreutes) Wohnen und Pflege in St. Jobst und Erlenstegen?

Seit 2010 unterbreiten wir interessierten StadtteilerInnen alle zwei Jahre das Angebot einer Besichtigung der sechs Einrichtungen in den beiden Stadtteilen.

Nachdem diese Touren aufgrund der Corona-Pandemie bereits im Frühjahr 2020 ersatzlos entfallen mussten, bieten wir im Sommer 2021 eine coronakonforme Variante an.

Statt einem Rundgang durch die Einrichtung erhalten Sie die Informationen komprimiert im Rahmen eines Vortrages.

Die jeweiligen Leitungen vermitteln anschaulich Wissenswertes zum Leben in der Einrichtung und stehen beim gemeinsamen Austausch gerne für individuelle Fragen zur Verfügung.

► Dienstag, 08. Juni 2021

15:00 Uhr: Albert-Schweitzer Seniorenstift

16:30 Uhr: Betreutes Wohnen im Tafelhain

► Dienstag, 15. Juni 2021

15:00 Uhr: Caritas Stift St. Benedikt

16:30 Uhr: Martha-Maria Seniorenzentrum

► Mittwoch, 30. Juni 2021

15:00 Uhr: Senioren-Wohnanlage Platnersberg

16:30 Uhr: Pro Seniore Residenz Nürnberg



Senioren-Wohnanlage Platnersberg

► Sprechstunde für Computer und Smartphone

Mittwochs von 15 bis 16:30 Uhr

Termine April und Mai: Durchführung per Telefon und Teamviewer nach vorheriger **ANMELDUNG!**

(Präsenz-)Termine: 09. + 23. Juni / 22. September 2021
(**ANMELDUNG bis 2 Tage zuvor!**)

📍 St. Jobst, kleiner Saal, Äußere Sulzbacher Str. 146

Für individuelle An- und Nachfragen, u. a.: Produktinformation für den Kauf neuer Geräte, Hilfestellung beim Installieren neuer Geräte, Vertiefung und Auffrischung des Wissens.

Leitung: **Rainer Volck**

► Windows 10 – Auffrischung und Vertiefung

Gemäß dem Sprichwort „Übung macht den Meister“ bieten wir Ihnen an drei Nachmittagen eine Festigung und Wiederholung Ihres bereits erworbenen oder angeeigneten Wissens an.

Start: Dienstag, 28. September 2021, von 15 bis 17 Uhr

Weitere Termine: Donnerstag, 30. September und Dienstag, 05. Oktober 2021

📍 St. Jobst, kleiner Saal, Äußere Sulzbacher Str. 146

Leitung: **Rainer Volck**, Kursgebühr: 30 Euro für 3 Einheiten

→ **Vorbereitungssprechstunde** Donnerstag, 23.09. ab 15 Uhr

! ANMELDUNG bei Antje Keller **bis 20. September 2021**

► Handy-/Tablet-Sprechstunde der Montessori-Schule – Generationenübergreifendes Lernen

→ Durchführung **online als Videosprechstunde** (benötigt: Gerät mit Kamera- und Mikrofonfunktion)

→ ggf. ab Mai **in präsenster Form** am Montagvormittag (abhängig vom Pandemiegeschehen)

→ **Informationen sowie ANMELDUNG (!)** bei Antje Keller oder per Mail bei Lehrer **Benjamin Stockmayer:**
benjamin.stockmayer@montessori-nuernberg.de
bzw. Handy 0151 / 68 44 97 91

► Für absolute Anfänger und (Neu-)Einsteiger – Erste Schritte mit Smartphone oder Tablet (Android)

Sie lernen Ihr Smartphone kennen: Grundfunktionen wie Kommunikation und Internetsuche, Einstellungen, technische Informationen sowie Bedienen der wichtigsten Applikationen (Apps) und praktisches Üben der Bedienung.

Start: Dienstag, 15. Juni 2021, von 15 bis 17 Uhr

Weitere Termine: Donnerstag, 17. Juni und Dienstag, 22. Juni 2021

📍 St. Jobst, kleiner Saal, Äußere Sulzbacher Str. 146

Leitung: **Rainer Volck**, Kursgebühr: 30 Euro für 3 Einheiten

→ **Voraussetzung:** Teilnahme an Vorbereitungssprechstunde am Freitag, 11. Juni, ab 14 Uhr

! ANMELDUNG bei Antje Keller **bis 07. Juni 2021**

► Vorträge

! ANMELDUNG bei Antje Keller **bis mind. 1 Woche zuvor**

Einkaufen im Internet – Bestellen ohne Stress

Dienstag, 01. Juni 2021, 15 Uhr

📍 St. Jobst, großer Saal, Äußere Sulzbacher Str. 146

Inhalte: Internetkäufe, Voraussetzungen für Käufe, Angebots- und Preisvergleiche, Bezahlmodi, Reklamationen sowie mögliche Gefahren beim Interneteinkauf.

Referent: **Kurt Schertel**

Computer Club Nürnberg 50 plus (CCN)

Wie mache ich meinen Computer (Windows 10) sicher?

Mittwoch, 16. Juni 2021, 15 Uhr

📍 St. Jobst, großer Saal, Äußere Sulzbacher Str. 146

Computersicherheit ist heute deutlich mehr als nur die Verwendung eines Antivirus- und Inter-Security-Programms. Es gibt weitere Möglichkeiten, um sich wirksam gegen ständig steigende Bedrohungen aus dem Internet zu wappnen. Dies ist vor allem dann von Bedeutung, wenn sie hochsensible Daten austauschen – wie z.B. beim Online-Banking oder Bezahlen von Einkäufen im Internet.

Referenten: **Uwe Bäumler und Helmut Wich**

Computer Club Nürnberg 50 plus (CCN)

Yoga – sanftes Üben

zwei fortlaufende Kurse
am Montagvormittag,
11 bis 12 Uhr sowie
Freitagvormittag,
9:30 bis 10:30 Uhr

Geplante Kursbeginne:
Mitte April 2021 sowie
Mitte September 2021



→ Realisierung eines Online-Kurses am Montag, wenn die Kurse vor Ort pandemiebedingt nicht möglich sind.

○ St. Jobst, großer Saal, Äußere Sulzbacher Str. 146

Yoga – das ist Körper, Atem, Seele und Geist. Viele einfache Bewegungen und Körperhaltungen lassen sich auch im Alter noch gut erlernen und ausführen. Die Übungen geben frische Kraft und Lebensfreude und fördern die Selbstheilungskräfte. Die Entspannungs- und Meditationstechniken verhelfen zu innerer Ruhe.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung und ggf. ein Kissen

Leitung: **Anke Sörgel**, Yoga-Lehrerin

Kursgebühr: 80 Euro für insgesamt 10 Einheiten
(Krankenkassen-Förderung möglich)

→ Information und **ANMELDUNG (!)** bei Antje Keller

Balance- und Krafttraining „Sicher bewegen im Alltag“

zwei fortlaufende Kurse am Dienstagvormittag,
9:45 bis 10:45 Uhr sowie 11 bis 12 Uhr

Geplante Kursbeginne: 04. Mai 2021
sowie Mitte September 2021

○ St. Jobst, großer Saal, Äußere Sulzbacher Str. 146

Spüren Sie eine nachlassende Muskelkraft oder schlechtere Balance? Dann werden Sie aktiv! Mit einfachen Hilfsmitteln und gezielten Übungen trainieren Sie Ihr Gleichgewicht und kräftigen die Muskulatur. Unter Anleitung einer Physiotherapeutin verbessern Sie in der lockeren Atmosphäre einer Gruppe Ihre Bewegungssicherheit.

Leitung: **Karin Weber**, Physiotherapeutin

Kursgebühr: 60 Euro für insgesamt 10 Einheiten

→ Information und **ANMELDUNG (!)** bei Antje Keller

Tai Chi und QiGong für mehr Lebensqualität

fortlaufender Kurs am Dienstag(nach)mittag,
13:30 bis 14:30 Uhr

Geplante Kursbeginne: Mai 2021 sowie September 2021

○ St. Jobst, großer Saal, Äußere Sulzbacher Str. 146

Die sanften, fließenden Bewegungen fördern gesundheitliches Wohlbefinden, Vitalität und Lebensmut. Herz und Kreislauf werden gestärkt, der Körper bewusst wahrgenommen. Die Körperhaltung wird korrigiert und verbessert, was zu einer Schonung der Gelenke führt. Der Kurs ist ein gutes Training für einen sicheren Gang und den Gleichgewichtssinn. Tai Chi ist damit auch gut geeignet zur Sturzvorsorge. Für Rücken und Kreislauf werden die Übungsstunden mit einfachen QiGong-Übungen abgerundet.

Leitung: **Inge Schramm**, Tai Chi- und QiGong-Trainerin

Kursgebühr: 60 Euro für insgesamt 10 Einheiten

→ Information und **ANMELDUNG (!)** bei Antje Keller



! Bitte beachten Sie: Bei Teilnahme an einem Kursangebot (mit Ausnahme der Gymnastikkurse in Kooperation mit dem BZ) bitten wir Sie grundsätzlich um Überweisung der Kursgebühr auf folgendes Konto:

**Evang. Diakonieverein St. Jobst e.V., Sparkasse Nürnberg,
IBAN DE86 7605 0101 0001 5559 18**

Als **Verwendungszweck** bitte „SNW + (Kursname)“ angeben, sprich: „SNW-Yoga“ „SNW-Balance“ / „SNW-Gedächtnis“ / „SNW-TaiChi“.

→ Die Möglichkeit der Barzahlung besteht am 1. Kurstag!

Gedächtnis trainieren mit Freude

Fortlaufender Kurs am Donnerstagvormittag

→ **Aktuell in zwei Kleingruppen von 9:30 bis 10:30 Uhr und 10:45 bis 11:45 Uhr**

→ **Geplante Kursbeginne: April sowie September 2021**

📍 St. Jobst, kleiner Saal, Äußere Sulzbacher Str. 146

Das Konzept des ganzheitlichen Gedächtnistrainings beteiligt Körper, Seele und Geist und trägt zu einer Steigerung der Gehirnleistung in jedem Lebensalter bei. Die gemeinsame Freude und der Spaß an der Sache kommen dabei nicht zu kurz.

Leitung: **Karin Seiler**, Gedächtnistrainerin

Kursgebühr: 50 Euro für insgesamt 10 Einheiten

→ **Informationen und ANMELDUNG (!)** bei Antje Keller

Rückenfit – Rückenkräftigung

„Beweglich sein – beweglich bleiben“

In Kooperation mit dem Bildungszentrum der Stadt Nürnberg

Geplanter Kursbeginn im Frühjahr:

Donnerstag, 22. April 2021, 14 bis 15 Uhr, Kurs-Nr. 28339

Geplanter Kursbeginn im Herbst:

Donnerstag, 16. September 2021, 14 bis 15 Uhr

📍 St. Jobst, großer Saal, Äußere Sulzbacher Str. 146

Dieser Kurs ist eine Kombination aus körpergerechtem Training zur Kräftigung der Rückenmuskeln und Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung. Sie lernen ein Übungsprogramm kennen, das den Rücken stärkt, die Haltung verbessert, Verspannungen lindert und Rückenschmerzen vorbeugt. Bei Bedarf werden die Übungen für Gehörlose auch in deutscher Gebärdensprache erklärt.

Leitung: **Isolde Hertel**, Gymnastiklehrerin

Kursgebühr: 42 Euro für 8 Einheiten

(Frühjahrskurs)

67 Euro für insgesamt

12 Einheiten (Herbstkurs)

Eine Krankenkassen-Förderung ist für beide Kurse möglich.

→ **Informationen und ANMELDUNG (!)** bei Antje Keller oder direkt im Bildungszentrum, **Tel. 2 31 58 39** bzw. persönlich bei **Katharina Zehner** am Gewerbemuseumsplatz 1



Rückenfit – Rückenkräftigung Wirbelsäulengymnastik für Männer

In Kooperation mit dem Bildungszentrum der Stadt Nürnberg

Geplanter Kursbeginn im Frühjahr:

Donnerstag, 22. April 2021, 15:30 bis 16:30 Uhr, Kurs-Nr. 28341

Geplanter Kursbeginn im Herbst:

Donnerstag, 16. September 2021, 15:30 bis 16:30 Uhr

📍 St. Jobst, großer Saal, Äußere Sulzbacher Str. 146

Dieses Training stärkt den Rücken! Es werden Dehn- und Kräftigungsübungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Lockerungsfähigkeit durchgeführt. Rückengerechte Bewegungsabläufe im Alltag und Beruf werden angeleitet und durch anatomische Grundlagen unterfüttert. Dadurch kann eine langfristige Verhaltensänderung erreicht werden um Rückenbeschwerden vorzubeugen.

Leitung: **Isolde Hertel**, Gymnastiklehrerin

Kursgebühr: 42 Euro für 8 Einheiten (Frühjahrskurs)

67 Euro für insgesamt 12 Einheiten (Herbstkurs)

Eine Krankenkassen-Förderung ist für beide Kurse möglich.

→ **Informationen und ANMELDUNG (!)** bei Antje Keller – oder direkt im Bildungszentrum, **Tel. 2 31 58 39** bzw. persönlich bei **Katharina Zehner** am Gewerbemuseumsplatz 1



Laufgruppe Nordic Walking!

Jeden Donnerstag ab ab 8 Uhr

Strecke: ca. 6 km,

Dauer: etwa 1 Stunde

📍 **Treffpunkt:** Endhaltestelle
Straßenbahn Linie 8

Halten Sie sich fit und tun Sie etwas für Ihre Gesundheit – mit Nordic Walking! Wer Lust und Freude am gemeinsamen Laufen mit Stöcken hat, kann gerne mitkommen.

Ehrenamtliche Leitung: **Heidemarie Börnke**

→ **Bitte bei Interesse vorab ANMELDEN (!)**
bei **Heidemarie Börnke**, **Tel. 59 54 50**



Literatur-Café

Montags, zweimal im Monat, 14:30 bis ca. 16 Uhr

📍 St. Jobst, großer Saal, Äußere Sulzbacher Str. 146

Wenn Sie Interesse und Freude an Literatur haben, sind Sie genau richtig. Hier erfahren

Sie Wissenswertes über das Leben und Werk ausgewählter Autoren. Aufgrund der aktuell nötigen Begrenzung auf kleinere Gruppen bieten wir ein Thema an zwei Nachmittagen an um allen Interessierten eine Gelegenheit zur Teilnahme zu ermöglichen.

Hinweis: Die Durchführung erfolgt zumindest im Mai in Form eines Vortrages, d.h. ohne Kaffee & Kuchen (bitte bei Bedarf eigenes Getränk mitbringen).

Leitung: **Anette Sudermann**

Erbetener Kostenbeitrag: jeweils ca. 5 Euro

Termine & Thema (einzeln besuchbar):

03. + 10. Mai 2021: Die Frauen der Familie Mann

21. + 28. Juni 2021: Heinrich Heine

13. + 20. September 2021: Hermann Hesse

→ **ANMELDUNG (!)** bei Antje Keller **bis 27. April, 15. Juni sowie 09. September 2021**

Tanzen stimmt die Seele heiter

Ab Juni 2021: 2x monatlich am Dienstag von 17 bis 18:30 Uhr

📍 St. Jobst, Äußere Sulzbacher Str. 146

Lassen Sie sich bezaubern von dem besonderen Erlebnis Volksweisen aus aller Welt gemeinsam in der Gruppe zu tanzen. Ein Partner ist nicht erforderlich – auch das Alter spielt keine Rolle, denn die Freude am Tanzen ist zeitlos.

Die **Realisierung erfolgt** abhängig vom Pandemiegesehen und den Wetterbedingungen **im Freien oder im großen Saal.**

Leitung: **Barbara Reichelt**, Tanzleiterin

Erbetener Kostenbeitrag: jeweils ca. 3 Euro

→ **Informationen und ANMELDUNG (!)** bei Antje Keller



▼ Kulturspaziergänge

▷ Versteckte Plätze und Gärten rund um die Burg

Montag, 31. Mai 2021

Gemeinsam entdecken und erkunden wir bei einem Spaziergang weniger bekannte Plätze rund um die Nürnberger Kaiserburg – wie den Bürgermeistergarten und den Sybilla Merian-Garten.



▷ Hesperidengärten mit Abstecher zum blühenden Johannisfriedhof

Donnerstag, 17. Juni 2021

Beim Flanieren durch den wunderschönen Barockgarten erfahren Sie u.a. Wissenswertes zu den Hesperiden und bei einem gemeinsamen Rundgang über den Johannisfriedhof gibt es kleine ausgewählte Einblicke in dessen jahrhundertealte Geschichte.

Begleitung: **Heidmarie und Dieter Börnke**

→ **Informationen und**

ANMELDUNG (!)

bei Antje Keller **bis**

20. Mai sowie 10. Juni



Neu!

Stammtischtreffen

**Donnerstag, 29. April 2021,
Dienstag, 18. Mai 2021 sowie
Dienstag, 21. September 2021, jeweils ab 14:30 Uhr**

Neu!

☉ St. Jobst, kleiner Saal, Äußere Sulzbacher Str. 146

Einladung Gemeinschaft in einer kleinen Gruppe (entsprechend der gesetzlichen Vorgaben) zu genießen und sich über aktuelle Themen auszutauschen. Belastendes und Lebensbejahendes – beides erhält gleichermaßen Raum!

Leitung: **Antje Keller**

→ **ANMELDUNG (!)** bis jeweils spätestens eine Woche zuvor!

„Gut für die Seele“ – ein Frühstückstreff für Ältere in schwierigen Lebenssituationen

2x im Monat am Mittwoch von 10 bis 12 Uhr

→ **Konkrete Termine bitte erfragen** – mit **ANMELDUNG!**

☉ St. Jobst, kleiner Saal, Äußere Sulzbacher Str. 146

Fühlen Sie sich erschöpft, einsam oder fallen Ihnen die alltäglichen Erledigungen schwer? Hier haben Sie die Möglichkeit, bei einer Tasse Kaffee über persönliche Belastungen zu sprechen und andere Menschen kennen zu lernen, denen es ähnlich geht.

→ bei Interesse wenden Sie sich bitte an Antje Keller oder direkt an **Meike Lezius**, Beratungsstelle „Ruhepunkt“ für ältere Menschen in schwierigen Lebenssituationen beim Krisendienst Mittelfranken, **Tel. 42 48 55 15**

→ darüber hinaus besteht die Möglichkeit einer Einzelberatung im Rahmen eines Hausbesuches: bei Bedarf bitte an **Meike Lezius** wenden!

Spaziergangs-Tandems – Wer geht, sieht mehr!

Neu!

Möchten Sie mit anderen spazieren gehen? Oder wären Sie bereit, jemanden zum Spaziergang abzuholen?

In der Natur lässt es sich gut ins Gespräch kommen. Immer wieder gibt es etwas zu entdecken. Für die physische und psychische Gesundheit gibt es (fast) nichts Besseres, als sich zu zweit für Bewegung und Begegnung zusammen zu tun. Zeit, Länge und Häufigkeit der Spaziergänge vereinbaren Sie selber unter- und miteinander.

→ **ANMELDUNG (!)** und **Vermittlung** über Antje Keller



WIR GEMEINSAM in St. Jobst/Erlenstegen

Unterstützung aus vertrauter Nachbarschaft – über den Zaun hinweg

Im Seniorennetzwerk St. Jobst/Erlenstegen gibt es eine kleine Gruppe engagierter Bürgerinnen und Bürger, die auf ehrenamtlicher Basis eine nachbarschaftliche und unbürokratische Hilfe von nebenan anbieten, unter anderem für

- **regelmäßige Kontakte** (persönlich oder telefonisch);
- **eine gemeinsame Unternehmung** (wie Spaziergang, Kartenspiel etc.);
- eine **Begleitung** zum Arzt, Einkaufen oder zum Erlenstegener Wochenmarkt;
- kleine Besorgungen als **Alltagsunterstützung**.

! Alle, die aktuell **Unterstützung** aus der Nachbarschaft
• **benötigen**, können sich gerne an Antje Keller wenden. Bestmöglich kann die Hilfe direkt vermittelt werden.

! Alle, die **Unterstützung geben** können und wollen –
• oder sich bereits für Ältere im Stadtteil einsetzen und Fragen hierzu haben, sind herzlich zu den regelmäßigen Treffen aller engagierten BürgerInnen eingeladen:
nächste Termine auf Anfrage bei Antje Keller.

Wichtiger Hinweis: Angegebene Gebühren dienen grundsätzlich der Deckung entstehender Kosten. Es ist uns allerdings ein großes Anliegen, dass jede(r) interessierte Stadtteilbürger(in) die Möglichkeit zur Teilnahme an den Veranstaltungen und Kursen erhält und nicht aus finanziellen Gründen scheitert. Bitte wenden Sie sich bei Bedarf bezüglich einer Ermäßigung gerne an die Koordinatorin Antje Keller.

Im Seniorennetzwerk St. Jobst/Erlenstegen wirken Einrichtungen, Organisationen, Initiativen und ehrenamtlich Engagierte der Seniorenarbeit zusammen. Ziel ist die Verbesserung der Lebensbedingungen älterer Menschen in diesem Stadtteil sowie das Gestalten von Plattformen der Begegnung.

Haben Sie Fragen, Anregungen oder eigene Ideen, dann wenden Sie sich gerne an:

**Ansprechpartnerin
und Koordinatorin**

Antje Keller

Dipl.-Soz.-Päd. und Diakonin

Seniorennetzwerk St. Jobst/Erlenstegen
c/o Evang. Diakonieverein St. Jobst e.V.
Äußere Sulzbacher Str. 146
90491 Nürnberg

Tel. 0911 / 959 80 23

E-Mail: seniorennetzwerk.keller@st-jobst.de



Gefördert durch die Stadt Nürnberg