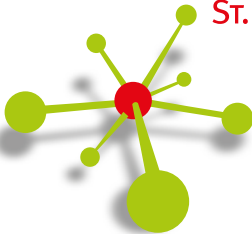


Treffpunkt

SENIORENNETZWERK

ST. JOBST/ERLENSTEGEN



Veranstaltungen

**Mai bis
Dezember
2022**

**Gemeinsam
Miteinander
Füreinander**

St. Jobst/Erlenstegen



Miteinander Älterwerden in unserem Stadtteil

Gemeinsam – Miteinander – Füreinander

An der Gestaltung des Programms im Seniorennetzwerk St. Jobst/Erlenstegen beteiligt sich eine Vielzahl Engagierter. Besonders erfreulich: Auch nach zwei Jahren Pandemie können viele der bewährten Veranstaltungen und Aktivitäten fortgeführt werden – manche wie der Literatur-Treff und die Digitalen Angebote nun unter neuer Leitung. Leider pausiert das beliebte Balance- und Krafttraining seit geraumer Zeit – die Hoffnung ist groß, dass bis spätestens Herbst eine geeignete Kursleitung gefunden ist und das für viele so wichtige Angebot zur Sturzvorsorge eine Fortsetzung erfährt.

Lassen Sie sich von dem bunten und breiten Spektrum der Angebote inspirieren, die eines gemeinsam haben: Sie bieten die Gelegenheit zum Kontakt und Gemeinschaft mit anderen und befördern das Gefühl von Verbundenheit und Zugehörigkeit zu unserem Stadtteil.

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. Aufgrund der Corona-Pandemie gilt: Die Durchführung erfolgt selbstverständlich mit der gebotenen Vorsicht – sowie nach den jeweiligen rechtlichen Grundlagen und erforderlichen Hygienemaßnahmen.

► Was uns stark macht – Wie man Krisen übersteht und daran wächst

Mittwoch, 1. Juni 2022, 14 bis 17 Uhr

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

Hochgradig belastende Lebenssituationen widerfahren früher oder später jedem im Leben. Manche scheinen relativ schnell wieder „auf die Beine zu kommen“, andere zerbrechen fast daran. Woran liegt das? Psychische Widerstandskraft oder Resilienz ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sogar gestärkt daraus hervorzugehen. Der Frage, wie sich diese innere Stärke erlernen lässt, wollen wir auf verschiedenen Wegen nachgehen: Vortrag, Austausch, praktische Übungen.

Referentin: **Ariane Engelhardt-Krahe**, Psychogerontologin

→ Erbetener Kostenbeitrag: 10 bis 15 Euro

! ANMELDUNG bei Antje Keller **bis 25. Mai 2022**



Offenes Angebot für alle Interessierten!

► QiGong im Sommer

2x am Freitag: 24. Juni und 08. Juli 2022

Beginn: 11 Uhr (Dauer: ca. 90 Minuten)

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

Lassen Sie uns miteinander den Sommer begrüßen und durch sanfte, effektive und erfrischende Übungen die Lebenskraft neu erwecken und stärken. Die Teilnahme ist an einem oder beiden Terminen möglich.

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

→ Erbetener Beitrag: 8 bis 15 Euro pro Termin
Bitte leichtes **bequemes Schuhwerk** mit viel (Zehen-) Spielraum sowie **eigenes Getränk mitbringen**

! ANMELDUNG bei Antje Keller **bis 20. Juni 2022**

► Sommer-Swing-Konzert – Miteinander beschwingt in den Sommer

Mittwoch, 29. Juni 2022, ab 19 Uhr

☉ Evang. Gemeindehaus St. Jobst,
Äußere Sulzbacher Str. 146 – Kirchhof oder großer Saal

Lassen Sie uns miteinander das Leben ganz ungezwungen und beschwingt mit musikalischen Klängen und einem gemütlichen Beisammensein feiern! Im besten Falle bei angenehmen sommerlichen Temperaturen draußen im Freien auf dem lauschigen Jobster Kirchhof – anderenfalls machen wir es uns im großen Saal gemütlich. Die ukrainische Künstlerin und Profimusikerin **Oksana Martyniuk** wird uns mit ihrem Akkordeon erfreuen und viele bekannte (Lebens-)Melodien erklingen lassen – Wiedererkennung garantiert! Sie spielt das Instrument seit ihrem 8. Lebensjahr und hat ihren Abschluss an der Musikakademie in Kiew gemacht, bevor es sie nach vierjähriger Welttournee vor einigen Jahren nach Nürnberg zog.

Hinweis: Für kühle Getränke (mit und ohne Alkohol) etc. ist gesorgt!

→ Der Eintritt ist frei – Spenden erbeten!



! TEILNAHME NUR NACH ANMELDUNG

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

► Eine Demenz verändert alles?!

Dienstag, 27. September 2022, 17:30 Uhr

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

Der Vortrag gibt Informationen über das Krankheitsbild und vorhandene Angebote der Unterstützung. Außerdem werden praktische Tipps für den Alltag und zum förderlichen Umgang mit einem Menschen / Angehörigen mit Demenz vermittelt.

Referentin: **Barbara Lischka** / Angehörigenberatung e.V.



► Im Alter zu Hause leben – Was kann (mir) dabei helfen?

Dienstag, 25. Oktober 2022, 17 Uhr

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

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. Anhand unterschiedlicher Lebenssituationen zeigt sie auf, was – und wer – Sie bei der Versorgung zu Hause unterstützen kann und gibt Hinweise, wann die Grenze des Möglichen erreicht ist.

Referentin: **Gabriele Volz** /

Fachstelle für pflegende Angehörige, Stadtmission Nürnberg e.V.
– mit Beteiligung der Evang. Diakoniestation St. Jobst



► Trauer als Hilfe

Dienstag, 08. November 2022, 15 Uhr

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

Trauer als Hilfsangebot des Körpers zur Überwindung eines schweren Verlustes verstehen lernen.

In seinen Vortrag stellt Pfarrer Habbe die verschiedenen Reaktionen der Trauer in einen größeren Zusammenhang: wie sie helfen und was dabei hilft. Dabei streift er auch die Riten und Bräuche der vergangenen Jahrhunderte bis heute. Im Anschluss Gelegenheit zum gemeinsamen Austausch.

Referent: **Dr. Joachim Habbe** / Evang. Pfarrer, Leiter des ökumenischen Trauercafé Langwasser

► Wozu Betreuung?

Ich lasse mich doch nicht bevormunden!

Dienstag, 15. November 2022, 17 Uhr

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

Der Vortrag bietet wichtige Informationen rund um den Themenkomplex rechtliche Betreuung und nimmt vor allem die Chancen und Nutzen in den Blick. Er erläutert die Rechte von Betreuten sowie die Pflichten der Betreuer*innen, zeigt die Vorzüge einer Betreuungsverfügung auf und was passieren kann, wenn ich keine Vorsorge treffe. Alles in allem will die Veranstaltung das immer noch verbreitete Vorurteil einer Bevormundung entkräften und die Sorge davor nehmen.

Referentin: **Marit Hamer** /

Leben in Verantwortung e.V. (LiV)

► 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.

▷ Kurstermine Frühjahr:

Mi 25. Mai, Di 31. Mai und Do 02. Juni, Dauer: 14 bis 16 Uhr

→ Vorbereitungssprechstunde für die Geräte:
Montag, 23. Mai 2022 ab 10 Uhr

▷ Kurstermine Herbst:

Mo 17., Do 20. und Mo 24. Oktober, Dauer: 14 bis 16 Uhr

→ Vorbereitungssprechstunde für die Geräte:
Montag, 10. Oktober 2022 ab 14 Uhr

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

Leitung: **Helmut Wich und Harald Möckel**

Kursgebühr: 30 Euro für 3 Einheiten

! ANMELDUNG bei Antje Keller **bis 17.05. bzw. 04.10.2022**

► Smartphone-/Tablet-Sprechstunde in der Montessori-Schule

→ Klärung Ihrer Fragestellungen im Umgang mit Ihrem Handy – nach Möglichkeit in Präsenz

→ Terminvereinbarung mit Lehrer **Benjamin Stockmayer**

Mail: benjamin.stockmayer@montessori-nuernberg.de
bzw. Tel. 0151 / 68 44 97 91



► Computer- und Internet-Sprechstunde

Mittwochs von 14 bis max. 16 Uhr

Termine: 18. Mai / 22. Juni / 13. Juli / 21. September / 05. + 26. Oktober / 09. + 30. November / 14. Dezember 2022

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

Für individuelle An- und Nachfragen – hauptsächlich im Bereich Notebook (Windows 10)

- Produktinformation für den Kauf neuer Geräte
- Hilfestellung beim Installieren neuer Geräte
- Vertiefung und Auffrischung des Wissens

Leitung: **Harald Möckel und Helmut Wich**

! ANMELDUNG bei Antje Keller **bis spätestens 2 Tage vor Termin**

► „Ich lerne mein Smartphone kennen“ – Einführung in Android-Betriebssystem

Generationenübergreifendes Lernen in der Montessori-Schule

Start: Dienstag, 28. Juni 2022, von 10:30 bis 11:30 Uhr

Weitere Termine: Freitag, 01. Juli und Dienstag, 05. Juli 2022

Ausweichtermine: 12. / 15. und 19. Juli 2022

→ **zusätzliche Herbst-Termine geplant**

○ Montessori Zentrum Nürnberg, Dr.-Carlo-Schmid-Str. 128

Kurs-Inhalte: Grundfunktionen wie z.B. Internetsuche und Einstellungen sowie Bedienen der wichtigsten Applikationen (Apps) und praktisches Üben der Bedienung des Touchscreen-Bildschirms in 1:1-Begleitung durch eine*n Schüler*in.

Leitung: **Benjamin Stockmayer**, Lehrer im Fachbereich Wirtschaft, Kursgebühr: auf Spendenbasis

! ANMELDUNG bei Antje Keller **bis 22. Juni 2022**

► Für alle Interessierten

Vortrag: Keine Angst vor Online-Banking

Montag, 14. November 2022, 14 Uhr

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

Die Banken dünne das örtliche Filialnetz immer weiter aus – sind auch Sie betroffen? Schnuppern Sie mit uns durch die Welt des Online-Bankings und seiner Möglichkeiten. Mit einem Klick zu Ihrer Bank haben Sie Ihre Finanzen im Griff – wie das geht, können Sie theoretisch im Vortrag erfahren und zudem beim Workshop am 22.11. praktisch erproben.

Referent: **Helmut Wich**, Computer Club Nürnberg 50 plus (CCN)

Workshop: Online-Banking – der sichere Klick zur Bank

Dienstag, 22. November 2022, 14 Uhr

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

Sie lernen die Funktionen des Online-Bankings sowie Sicherheitssysteme bei einem Bankrechner kennen.

Teilnahmevoraussetzung: Notebook mit Windows 10/11 sowie Internetzugang, erbetener Kostenbeitrag: 10 Euro

Referenten: **Harald Möckel und Helmut Wich** (CCN)

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

Yoga – sanftes Üben

fortlaufender Kurs am Montag, 11 bis 12 Uhr

Kursbeginn: 02. Mai sowie 19. September 2022

→ je nach Corona-Lage in hybrider Form (in Präsenz und Online per Videokonferenz) oder auch als reinen Online-Kurs

⊙ 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: 90 Euro für insgesamt 10 Einheiten
(Krankenkassen-Förderung möglich)

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

Balance- und Krafttraining „Sicher bewegen im Alltag“

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

→ Fortführung im/ab Herbst 2022 geplant!

⊙ 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 verbessern Sie in der lockeren Atmosphäre einer Gruppe Ihre Bewegungssicherheit.

Umfang: 10 Einheiten, Kosten und Kursleitung noch offen

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

! Bitte beachten Sie: Bei Teilnahme an einem Kursangebot (mit Ausnahme der Gymnastikkurse in Kooperation mit dem Bildungszentrum) 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!

Tai Chi und QiGong für mehr Lebensqualität

fortlaufender Kurs am Dienstag, 13:30 bis 14:30 Uhr

Kursbeginn: 21. Juni sowie 20. September 2022

⊙ 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.

Hinweis: Die Übungen finden überwiegend im Stehen statt.

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

Kursgebühr: 35 Euro für 6 Einheiten im Sommer;
65 Euro für 10 Einheiten im Herbst

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



Erfahren Sie Ihre Lebensenergie mit QiGong

fortlaufender Kurs 14-tägig am Freitag, 11 bis 12:30 Uhr

nächster Kursbeginn: September 2022

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

Es ist nie zu spät, etwas Gutes für sich und seine Gesundheit zu tun. In der Ruhe liegt die Kraft. Jede(r) kann auch im Alltag profitieren von den sanften und effektiven Übungen, u. a. mit Elementen der Atem- und Rückenschule. Alle Interessierten sind herzlich willkommen!

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

Kursgebühr: 70 Euro für insgesamt 6 Einheiten

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

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**

→ **Nächster Kursbeginn: 15. September 2022**

📍 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: 60 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

Kursbeginn im Frühjahr: Donnerstag,

12. Mai 2022, 14 bis 15 Uhr, Kurs-Nr. 28 341

Geplanter Kursbeginn im Herbst: Donnerstag,

15. September 2022, 14 bis 15 Uhr, Kurs-Nr. 28 338

📍 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. Bei Bedarf werden die Übungen für Gehörlose auch in deutscher Gebärdensprache erklärt.

Leitung: **Isolde Hertel**, Gymnastiklehrerin

Kursgebühr: 45 Euro für 8 Einheiten

(Frühjahrskurs)

67 Euro für insgesamt

12 Einheiten (Herbstkurs)

Eine Krankenkassen-Förderung ist für beide Kurse möglich.

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



Rückenfit – Rückenkräftigung Wirbelsäulengymnastik für Männer

In Kooperation mit dem Bildungszentrum der Stadt Nürnberg

Kursbeginn im Frühjahr:

Donnerstag, 12. Mai 2022, 15:30 bis 16:30 Uhr, Kurs-Nr. 28 345

Geplanter Kursbeginn im Herbst:

Donnerstag, 15. September 2022, 15:30 bis 16:30 Uhr, Kurs-Nr. 28 340

📍 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: 45 Euro für 8 Einheiten (Frühjahrskurs)

67 Euro für insgesamt 12 Einheiten (Herbstkurs)

Eine Krankenkassen-Förderung ist für beide Kurse möglich.

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



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**



Neu!

Offener Spieletreff für Gesellschafts- und Kartenspiele

**Montag, 23. Mai / 13. Juni / 04. Juli / 12. Sept. /
10. Okt. / 14. Nov. / 12. Dez. 2022, jeweils ab 14:30 Uhr**

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

**Donnerstag, 12. Mai / 23. Juni / 21. Juli / 22. Sept. /
20. Okt. / 1. Dezember 2022, jeweils ab 14:30 Uhr**

📍 Pfarrzentrum Allerheiligen, Graudenzler Str. 11

Wer Lust und Freude am Spielen in geselliger Runde hat, ist herzlich willkommen! Je nach Experimentierfreude können verschiedene Spiele gemeinsam erprobt werden

Begleitung: **Ingeborg Frühauf, Ingrid Link, Hanna Czekal**

Literatur-Treff: Café und Buch

jeweils am Montag, 14:30 bis ca. 16 Uhr

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

Impulse sowie gemeinsamer Austausch zu einem literarischen Thema, Autor oder Buch bei einer Tasse Kaffee oder Tee.

Montag, 09. Mai 2022 – Thema: Auf dem Zauberberg –
Literarische Spaziergänge in und um Davos

Montag, 20. Juni 2022 – Autor: Hanns-Josef Ortheil – vom
Pianisten zum Schriftsteller

Leitung: **Anja Weigmann**

Montag, 17. Oktober 2022 – Begegnung mit dem Buch:
„Sommerfrische“ von Esther Kinsky

Montag, 21. November 2022 – Begegnung mit dem Buch:
„Heimat“ von Nora Krug

Leitung: **Christopher Kriehoff**

Erbetener Kostenbeitrag: 5 bis 7 Euro pro Termin

→ **ANMELDUNG (!)** für alle Termine bei Antje Keller
bis jeweils eine Woche vor dem jeweiligen Termin.

Kulturspaziergang: Versteckte Plätze und Gärten rund um die Burg

Montag, 27. Juni 2022

Treffpunkt: **14 Uhr, Gemeindehaus St. Jobst** für die gemein-
same (An-)Fahrt mit ÖPNV

Gemeinsam entdecken und erkunden wir bei einem Spa-
ziergang weniger bekannte Plätze rund um die Nürnberger
Kaiserburg – wie den Bürgermeistergarten und den Sybilla-
Merian-Garten. Ein anschl. Kaffeetrinken ist je nach Lust
und Laune möglich.

Begleitung: **Heidemarie und Dieter Börnke**

→ **ANMELDUNG (!)** bei Antje Keller bis **22. Juni 2022**



Tanzen stimmt die Seele heiter

2x monatlich am Dienstag von 17 bis 19 Uhr

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

Lassen Sie sich bezaubern von dem besonderen Erlebnis Volks-
weisen 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 ab-
hängig vom Pandemiegeschehen und den Wetterbedingungen im
Freien oder im großen Saal.

Leitung: **Barbara Reichelt**, Tanzleiterin

Erbetener Kostenbeitrag: 3 bis 5 Euro pro Termin

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

Kraft tanken für die Seele

Dienstag, 31. Mai 2022

Dienstag, 20. September 2022

Donnerstag, 27. Oktober 2022

Donnerstag, 24. November 2022, jeweils ab 14:30 Uhr

Neu!

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

Angesichts der vielen Dinge, die uns belasten – persönlich wie gesellschaftspolitisch – bieten diese Treffen eine Unterbrechung im Alltag mit all seinen ungelösten Themen und Fragen. Herzliche Einladung, uns mit Hilfe eines heilsamen Impulses wechselseitig positiv zu (be-)stärken und gemeinsam über das auszutauschen, was uns bewegt.

Leitung: **Antje Keller**

→ **ANMELDUNG (!)** bis jeweils 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!



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 Bürger*innen 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