

St. Jobst/Erlenstegen

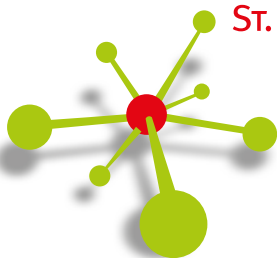


Miteinander Älterwerden in unserem Stadtteil

# Treffpunkt

SENIORENNETZWERK

ST. JOBST/ERLENSTEGEN



**Gesund  
und lebensfroh  
alt werden**

**Kultur und Geselligkeit  
Information und Beratung  
Gesundheitsförderung**

**September bis  
Dezember 2017**

# Information und Beratung



## LEBEN AKTIV GESTALTEN

Unter diesem Motto bietet eine Informationsreihe in loser Folge Veranstaltungen zu ganz unterschiedlichen Themenstellungen, die von den Stadtteilbürgern 60+ bei der Befragungsaktion im Jahr 2014 als für sie bedeutsam bezeichnet wurden.

### ▼ **Gesund und lebensfroh alt werden**

Das ist der Wunsch vieler Menschen, die spannende Frage dabei lautet aber: Wie ist das überhaupt möglich und was braucht es dafür? An sich scheint das Rezept, gesund alt zu werden, relativ einfach zu sein: Dazu gehören eine ausgewogene und vollwertige Ernährung, ausreichende körperliche Aktivitäten und schließlich ein verantwortungsvoller Umgang mit Tabak und Alkohol.

Das Seniorennetzwerk St. Jobst/Erlenstegen widmet sich im Herbst 2017 in besonderer Weise dieser Thematik mit vielen verschiedenen Angeboten – lassen Sie sich einladen und kommen Sie vorbei!

→ Bitte beachten Sie die unterschiedlichen Veranstaltungszeiten und -orte!

### ▷ **Achtsamkeit als solides Werkzeug für ein Leben in Bewegung und Ruhe**

**Donnerstag, 28. September 2017, 18 Uhr**

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

Lernen Sie Achtsamkeit und Präsenz als Ihren ständigen Begleiter für mehr Leichtigkeit, Sicherheit und Frohsinn. Dieser Informationsabend ermöglicht Ihnen ein erstes Kennenlernen der Methode der Alexander-Technik. Intention ist es, eine Bewusstheit für die eigenen Gewohnheiten und belastenden Bewegungsmuster zu entwickeln, um daraus zu lernen und das Unbeschwerte wiederzuentdecken. Diese Achtsamkeit im Alltag kann im Rahmen eines neu startenden Kursangebotes gemeinsam eingeübt werden.

Referentin: **Sonja Higgo**, Lehrerin für Alexander-Technik (ATVD)

→ fortlaufender Kurs geplant für Donnerstag von 11 bis 12 Uhr, Beginn: 12.10.2017 (siehe S. 13)

## ▷ **Gesundes und erfolgreiches Altern**

**Mittwoch, 18. Oktober 2017, 18 bis ca. 19.30 Uhr**

⊙ Pro Seniore Residenz Nürnberg, Europaplatz 3,  
Veranstaltungsraum im 4. Stock

Wie kann ein gesundes und erfolgreiches Altern gelingen? Herr Dr. Rupprecht unternimmt gemeinsam mit Ihnen den Versuch, Antworten auf diese Frage zu finden. Zusätzlich informiert er über das deutschlandweit einmalige Beratungsangebot BegA (= Beratung für gesundes Altern).

Referent: **Dr. Roland Rupprecht**, Friedrich-Alexander Universität Erlangen-Nürnberg

→ bitte vorab **Anmeldung** unter Tel. 59 77 09

## ▷ **Vorsicht Sturzgefahr!**

### **Ursachen und Prävention von Stürzen im Alter**

**Donnerstag, 26. Oktober 2017, 16 Uhr**

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

Jeder Mensch kann stürzen, sei es durch Unachtsamkeit oder bei einer sportlichen Betätigung. Über dieses normale Risiko hinaus gibt es aber Stürze, deren Ursache in der Verminderung der Fähigkeit zur Vermeidung eines Sturzes liegt und Folge einer Verkettung von Risikofaktoren ist. Besonders ältere Menschen sind hiervon betroffen. Sturzprophylaxe wird daher mit zunehmendem Alter umso wichtiger.

Referent: **Dr. Thomas Klenk**, Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin, Klinische Geriatrie

## ▷ **Ernährung und Bewegung – zwei wichtige Säulen der Schmerzfreiheit**

**Montag, 06. November 2017, 14 Uhr**

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

Der Vortrag informiert über die häufigsten Irrtümer zum Thema Schmerz und erörtert, wie Sie mit der richtigen Lebensweise Diabetes, Herzinfarkt, Arteriosklerose, Osteoporose und andere Zivilisationskrankheiten vermeiden und eindämmen können. Denn Wohlbefinden, Gesundheit und Vitalität hängen im Wesentlichen vom Zustand unserer Muskulatur ab – mit unserer Ernährung und Bewegung können wir einen entscheidenden Beitrag dazu leisten.

Referentin: **Karin Weber**, Physiotherapeutin und LNB-Schmerztherapeutin

## ▷ Hilfe bei Depression und Sucht ist möglich – auch im Alter

**Donnerstag, 09. November 2017, 18 Uhr**

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

Psychische Erkrankungen und Abhängigkeiten machen auch vor dem Alter nicht Halt. Die Scham bei Depression und Suchtproblemen im Alter ist sehr groß, so dass ältere Menschen sich seltener professionelle Hilfe holen als jüngere. Auch wird die Schwere der Erkrankung häufig nicht erkannt und gegenüber Angehörigen geleugnet. Die Referentinnen stellen ihre Arbeit im gerontopsychiatrischen Fachdienst und in der Suchtberatung der Stadtmission vor, zeigen Hilfsmöglichkeiten auf und möchten mit den Teilnehmenden ins Gespräch kommen.

Referentinnen: **Beate Schwarz** und **Ute Römer-Laska**, Stadtmission Nürnberg

## ▷ Auftaktveranstaltung Kochen und Essen: Gemeinsam genießen

**Montag, 23. Oktober 2017, 16 Uhr**

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

Bei der Befragung der StadtteilbürgerInnen 60+ im Frühjahr 2014 bewerteten über 50 Prozent die Aussage „Ich koche nicht gerne für mich allein“ als zutreffend. Aus diesem Grunde laden die Akteure des Seniorennetzwerkes alle Stadtteilbürger herzlich ein, sich an diesem Nachmittag gemeinsam eingehender mit dieser Thematik zu beschäftigen – theoretisch und ganz praktisch. **Ihre Ideen und Anregungen sind gefragt – und auch Ihre Beteiligung!**



## Kochen und Essen: Gemeinsam genießen

Und da zum Kochen auch das Essen und im besten Falle eine angenehme Tischgemeinschaft gehören, könnten sich die Akteure des Seniorennetzwerks gut vorstellen, im Stadtteil verschiedene Angebote zu realisieren, die das Kochen bzw. gemeinsame Essen befördern. Vor einer tatsächlichen Umsetzung ist es uns ein großes Anliegen zu erfahren, was Ihnen rund um diesen Themenbereich wichtig ist und welche konkreten Anliegen und Wünsche Sie haben.

Bei einer ersten Ideensammlung unter den Akteuren wurden folgende Vorschläge eingebracht:

- ▶ Koch-Kurse oder Koch-Workshops zu verschiedenen Themenbereichen & Jahreszeiten
- ▶ Kochprojekte – ggf. generationenübergreifend – z.B. Testen alter Rezepte
- ▶ Mitbring-Buffer nach verschiedenen Themen: zentrales Treffen zum gemeinsamen Essen
- ▶ „Essenskleblätter“ bzw. Kochzirkel reihum in den privaten Wohnungen mit unterschiedlichen Variationen und Vereinbarungen: Eine/r kauft ein oder mehrere gemeinsam – eine/r kocht abwechselnd für die anderen oder jeweils alle gemeinsam ...
- ▶ Gemeinsam Essen gehen in Gaststätten und angebotenen Mittagstischen im Stadtteil
- ▶ Mittagstisch – Kochen für andere, z.B. 1-mal im Monat zentral im Gemeindehaus
- ▶ Nutzen unseres Erlengstegeger Wochenmarktes: Treffen zum gemeinsamen Einkaufen, Kochen und Essen
- ▶ ...

**Was interessiert Sie?** Gegebenenfalls ist es eines der oben angeführten Ideen oder etwas ganz anderes?

**Wobei könnten Sie sich eine Mitwirkung vorstellen und woran würden Sie sich aktiv beteiligen?** Als begeisterte Köchin oder „genießende Esserin“ – oder auch als beides...

**Wir freuen uns auf Ihre Vorstellungen und anregende Diskussionen mit Ihnen!**

## ▼ (Vor-)Sorgen für das Lebensende

Diesen wichtigen Themen rund um das Lebensende widmen wir uns seit nunmehr acht Jahren und bieten jeweils im Monat November verschiedene Informationsveranstaltungen an.

→ **Bitte beachten Sie die unterschiedlichen Veranstaltungsorte**

### ▷ **Rechtzeitig für sich Vorsorge treffen**

**Donnerstag, 16. November 2017, 14 bis 16 Uhr**

◎ GBG Bestattungen, Äußere Sulzbacher Str. 30

Informationen zu dem Themenkomplex Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung: Wer darf im Ernstfall für mich entscheiden, wenn ich dazu nicht mehr in der Lage bin?

Referent: **Franz Herrmann**, Verein Leben in Verantwortung (LiV)

### ▷ **Digitales Erbe – was bedeutet das?**

**Montag, 20. November 2017, 14 Uhr**

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

Auch im Internet gibt es ein Leben nach dem Tod. Verstorbene hinterlassen ihren Erben dort Daten. Internetnutzer selbst können es ihren Angehörigen erleichtern, wenn sie zu Lebzeiten für ihre Aktivitäten Vorkehrungen treffen.

→ Ausführliche Informationen siehe Seite 11

Referent: **Helmut Wich**, Computer Club Nürnberg 50 plus

### ▷ **Bestattungsformen im Wandel der Zeit**

**Donnerstag, 23. November 2017, 14 bis ca. 16 Uhr**

◎ GBG Bestattungen, Äußere Sulzbacher Str. 30

Informationen zu traditionellen sowie alternativen und neue(re)n Formen der Bestattung einschließlich der Möglichkeit der Bestattungsvorsorge

Referentin: **Sylvia Herrmann**, GBG-Bestattungen

# Auf Flügeln der Musik – Konzert für Menschen mit Demenz, ihre Angehörigen und Freunde



In Kooperation u.a. mit Dialog Kultur & Demenz, Angehörigenberatung e.V. Nürnberg, NürnbergStift und Seniorennetzwerk St. Jobst/Erlenstegen.

**Freitag, 01. Dezember 2017, 15 Uhr**

🕒 Katharinensaal, Am Katharinenkloster (barrierefrei)

Musik hat die einzigartige Eigenschaft, Gefühle ohne Umweg über das Denken anzusprechen. Daher ist es den Veranstaltern ein Anliegen, dass Menschen mit – und auch ohne – Demenz gemeinsam mit ihren Angehörigen und Freunden bei diesem Konzert eine schöne, entspannte Zeit erleben und stimmen das Programm auf die besonderen Bedürfnisse ab.

Veranstalter: Hochschule für Musik, Nürnberg, und Lions Club Nürnberg Lug-ins-Land

➔ **Eintritt frei, Kartenreservierung erforderlich** bei Heidemarie Börnke, Tel. 59 54 50, Mobil 0173 / 56 72 832 oder Mail: [heidemarie.boernke@t-online.de](mailto:heidemarie.boernke@t-online.de)

## 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;
- eine kleine Besorgung 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 (nächsten Termin bitte bei Antje Keller erfragen).



„Umgang mit dem Computer leicht gemacht“ startet ins 3. Jahr – wir laden herzlich zur Mitwirkung ein!



## ▼ Für Einsteiger: Basiswissen „Von Null ins Internet“

### ▷ Grundkurs Windows 10

6 Einheiten (jeweils Di + Do); Leitung: **Rainer Volck**,  
Kursgebühr: 60,- Euro

**Start 11. Basiskurs: Do, 09. November 2017, 14 bis 16.30 Uhr**  
**Vorbereitungssprechstunde (Geräte): Mo, 06. Nov. ab 14 Uhr**

**Start 12. Basiskurs: Di, 23. Januar 2018, 14 bis 16.30 Uhr**  
**Vorbereitungssprechstunde (Geräte): Do, 18. Jan. ab 14 Uhr**

### ▷ Grundkurs Android (Smartphone oder Tablet)

*in Kooperation mit Computer Club Nürnberg 50 plus e.V. (CCN)*  
4 Einheiten in den Räumen des CCN, Kursgebühr: 35,- Euro

**Kursbeginn: Montag, 27. Nov. 2017, 10 bis 12.45 Uhr**  
Folge-Termine: Mi 29.11., Mo 04.12., Mi 06.12.2017

**Kursbeginn: Montag, 15. Jan. 2018, 13.15 bis 16 Uhr**  
Folge-Termine: Mi 17.01., Mo 22.01., Mi 24.01.2018

### ▷ Grundkurs Apple-Produkte (iPhone oder iPad)

*in Kooperation mit Computer Club Nürnberg 50 plus e.V. (CCN)*  
4 Einheiten in den Räumen des CCN, Kursgebühr: 35,- Euro

**Kursbeginn: Montag, 04. Dez. 2017, 16.30 bis 19.15 Uhr**  
Folge-Termine: Mi 06.12., Mo 11.12., Mi 13.12.2017

**Kursbeginn: Montag, 29. Januar 2018, 13.15 bis 16 Uhr**  
Folge-Termine: Mi 31.01., Mo 05.02., Mi 07.02.2018



## ▼ Für Erfahrene: Wiederholungs- und Vertiefungskurse

### ▷ Windows 10

5 Einheiten (jeweils Do), Leitung: **Hans W. Heckel**,  
Kursgebühr: 45,- Euro

**Kursbeginn: Herbst 2017, Donnerstag, 9.30 bis 12 Uhr**

Die genauen Termine standen bei Drucklegung noch nicht fest.

**Kursbeginn: Donnerstag, 11. Januar 2018, 9.30 bis 12 Uhr**

Folge-Termine: Do 18.01., Do 25.01., Do 01.02., Do 08.02.

### ▷ Android (Smartphone oder Tablet)

*in Kooperation mit Computer Club Nürnberg 50 plus e.V. (CCN)*

2 Einheiten in den Räumen des CCN, Kursgebühr: 20,- Euro

▶ **Mo, 20.11.** und **Mi, 22. Nov. 2017, 9.30 bis 12.15 Uhr**

▶ **Mo, 29.01.** und **Mi, 31. Jan. 2018, 10 bis 12.45 Uhr**

### ▷ Apple-Produkte (iPhone oder iPad)

*in Kooperation mit Computer Club Nürnberg 50 plus e.V. (CCN)*

2 Einheiten in den Räumen des CCN, Kursgebühr: 20,- Euro

▶ **Mi, 15.11.** und **Fr, 17. Nov. 2017, 09.30 bis 12.15 Uhr**

▶ **Mo, 08.01.** und **Mi, 10. Jan. 2018, 09.30 bis 12.15 Uhr**

→ **Teilnahme für alle Kurse nur nach Anmeldung möglich!**

→ Bei Interesse an den Grund- sowie Vertiefungskursen zu Android und iOS können Sie sich gerne an die Netzwerkkoordinatorin Antje Keller wenden (oder in die PC-Sprechstunde kommen). Wir bieten in Zusammenarbeit mit unserem Kooperationspartner Computer Club Nürnberg 50 plus (CCN) Teilnehmerplätze zu Sonderkonditionen an.

### ▶ Computer-Sprechstunden

**2x im Monat, mittwochs ab 15 Uhr**

Termine: **20. September, 11. und 25. Oktober,  
08. und 29. November, 13. Dezember 2017**

📍 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**

## ▼ Für alle Interessierten

### ▷ Vortrag

#### Mit dem Internet Freizeit und Reisen gestalten

**Montag, 09. Oktober 2017, 14 Uhr**

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

Senioren können vermehrt die schönen Seiten des Lebens genießen. Dazu gehören Reisen und Freizeitgestaltung. Das Internet bietet vielfältige Informationsmöglichkeiten und ermöglicht die direkte Buchung oder Bestellung. Zahlreiche Freizeitaktivitäten erhalten durch das Internet und die Nutzung von Smartphone oder PC neue, zusätzliche Attraktivität. Der Vortrag bietet einen Überblick über diese modernen Möglichkeiten anhand realer Beispiele. Dabei wird auch auf Fallstricke eingegangen sowie die Vorteile der Internetnutzung aufgezeigt.

Referent: **Rainer Volck**

### ▷ Stammtisch

#### Mit dem Internet Freizeit und Reisen gestalten

**Montag, 16. Oktober 2017, 14 Uhr**

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

In Fortführung des Vortrages am 9.10. (siehe oben) erfolgt bei diesem Stammtischtreffen eine Vertiefung des Themas mit Diskussion und praktischem Austausch. Mit dem eigenen Smartphone oder Laptop können die Workshop-Teilnehmer Beispiele nachvollziehen und eigene Ideen ausprobieren.

Leitung: **Rainer Volck**



## ▷ Vortrag

### Ihr digitales Erbe – was bedeutet das?

**Montag, 20. November 2017, 14 Uhr**

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

Auch im Internet gibt es ein Leben nach dem Tod. Verstorbene hinterlassen ihren Erben z.B. Musiksammlungen, E-Books-Bibliotheken, Profile in sozialen Netzwerken, E-Mail-Konten und Verträge mit Telekommunikationsdienstleistern (u.a. Google, Telekom, web.de oder gmx.de). Es wird klar, dass hier ggf. erbrechtliche Aktivitäten anfallen. Die Internetnutzer selbst können es ihren Angehörigen erleichtern, wenn sie zu Lebzeiten für ihre Aktivitäten Vorkehrungen treffen.

Helmut Wich spricht über die „Hinterlassenschaften im Internet“ durch die jeweiligen Nutzer und erörtert Vorgehensweisen, wie Sie oder Ihre Angehörigen mit diesen möglichen Problemen umgehen können.

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

## ▷ Stammtisch

### Ihr digitales Erbe – wie treffe ich Vorsorge?

**Montag, 27. November 2017, ab 14 Uhr**

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

In Fortführung des Vortrages am 20.11. (siehe oben) erfolgt bei diesem Stammtischtreffen eine Vertiefung des Themas einschließlich Diskussion und Anleitung zur Dokumentation.

Leitung: **Rainer Volck** und **Helmut Wich**, CCN



# Gesundheitsförderung

## Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule

„Beweglich sein – beweglich bleiben“ (Kurs-Nr. 28334)

Ein Kurs in Kooperation mit dem Bildungszentrum der Stadt Nürnberg

**Kursbeginn: Donnerstag, 14. September 2017, 15 bis 16 Uhr**

🕒 Senioren-Wohnanlage Platnersberg, Saal (EG), Platnersberg 1

Mit Hilfe leichter Gymnastik fördern Sie die eigene Gesundheit und Beweglichkeit. Die einfachen Übungen stabilisieren Ihr Herz-Kreislauf-System, lösen Verspannungen, stärken Ihren Rücken und beugen Schonhaltungen vor. In der Gemeinschaft macht das Ganze gleich mehr Spaß und es ergeben sich zudem neue Begegnungen.

Leitung: **Isolde Hertel**, Gymnastiklehrerin

Kursgebühr: 63,- Euro (für jeweils 12 Einheiten)

➔ **Informationen und Anmeldung** bei Antje Keller – oder direkt bei **Renate Reichl** im Bildungszentrum: **Tel. 2 31 37 17** bzw. persönlich am Gewerbemuseumsplatz 1

## Balance- und Krafttraining „Sicher bewegen im Alltag“

fortlaufende Kurse am **Dienstagvormittag**,

**9.45 bis 10.45 Uhr sowie 11 bis 12 Uhr**

**Nächster Kursbeginn: 19. September 2017**

🕒 St. Jobst, kleiner 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: 50,- Euro für insgesamt 10 Einheiten

➔ **Information und Anmeldung** bei Antje Keller

## Laufgruppe Nordic Walking!

**Donnerstags ab 8 Uhr** ca. 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: **Heidmarie Börnke**

➔ **Anmeldung bei Heidmarie Börnke, Tel. 59 54 50**



## Yoga – sanftes Üben

**Kursbeginn: Mo, 25. September 2017, 10.45 bis 11.45 Uhr**

🕒 St. Jobst, kleiner 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.

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

Kursgebühr: 75,- Euro für insgesamt 10 Einheiten

→ **Information und Anmeldung bei Antje Keller bis 20.09.**

## Gedächtnis trainieren mit Gehirnjogging

**Kursbeginn: Donnerstag, 12. Oktober 2017, 9.30 bis 11 Uhr**

🕒 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.

Leitung: **Karin Seiler**, Gedächtnistrainerin

Kursgebühr: 50,- Euro für insgesamt 10 Einheiten

→ weitere **Information und Vormerkung** bei Antje Keller

**Neu!**

## Achtsamkeit als solides Werkzeug für ein Leben in Bewegung und Ruhe

**Kursbeginn: Do, 12. Oktober 2017, 11 bis 12 Uhr**

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

Lernen Sie Achtsamkeit und Präsenz als Ihren ständigen Begleiter für mehr Leichtigkeit, Sicherheit und Frohsinn. Intention des Kurses ist, gemeinsam eine Bewusstheit für unsere Gewohnheiten im Sitzen, Stehen und Gehen, im Liegen und beim Sprechen zu entwickeln. Mit Hilfe vertrauter Bewegungen können wir belastende Bewegungsmuster aufdecken und mit mehr Unbeschwertheit den Alltag meistern.

→ **Informationsveranstaltung am Donnerstag,  
28. September 2017 um 18 Uhr** (siehe S. 2)

Leitung: **Sonja Higgo**, Lehrerin für Alexander-Technik  
[www.alexandertechnik-nuernberg.de](http://www.alexandertechnik-nuernberg.de)

Kursgebühr: 55,- Euro für insgesamt 7 Einheiten

→ **Anmeldung bei Antje Keller bis 05.10.2017**

# Kultur und Geselligkeit

## Literatur-Café

**Montags, einmal im Monat, 14.30 bis ca. 16.30 Uhr**

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

Wenn Sie Interesse und Freude an Literatur haben, sind Sie hier richtig. Gemütlich bei einer Tasse Kaffee oder Tee tauschen wir uns über das Leben ausgewählter Autoren und ihrer Werke aus.

→ **Literatur-Café im Oktober: Birke Grießhammer** erzählt von ihren Recherchen zu besonderen Frauen in Franken und liest aus ihrem Buch vor.

Leitung: **Anette Sudermann**

Erbetener Kostenbeitrag: jeweils 5,- Euro

Termine (einzeln besuchbar): **18. September:** Hermann Kesten / **16. Oktober:** Birke Grießhammer „Hebammen – Hexen – Heilkundige in Franken“, Buchvorstellung und Lesung / **13. November:** Robert Musil / **11. Dezember 2017:** Ilse Aichinger

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

**jeden 2. Mittwoch von 10 bis 12 Uhr**

Termine: **13. + 27. September / 11. + 25. Oktober / 08. + 22. November / 06. + 20. Dezember 2017**

🕒 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: **Tel. 42 48 55 15**

## Tanzen stimmt die Seele heiter

**Dienstag, 26. September 2017, 17 bis 19 Uhr**

🕒 St. Jobst, großer Saal, 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.

Leitung: **Barbara Reichelt**, Tanzleiterin

Erbetener Kostenbeitrag: ca. 3,- Euro

Weitere Termine (einzeln besuchbar): **10. + 24. Oktober / 07. + 28. November / 05. Dezember 2017**

## Gemeinsam unterwegs mit dem neuen Bus 45

Seit Dezember 2016 fährt der Bus 45 durch unseren Stadtteil, der uns mit dem Nürnberger Norden und Süden verbindet. Wir vom Seniorennetzwerk möchten die neue Verbindung gerne nutzen und Sie zu einigen Ausflugsfahrten einladen. Erleben Sie in netter Gemeinschaft mit anderen Stadtteilbürgern, welche Ziele sich nun gemütlich und ohne Umsteigen erreichen lassen.

→ **Kosten:** Jeder sorgt selbst für eine gültige ÖPNV-Fahrkarte sowie einen möglichen Verzehr in einer Gaststätte etc.

### Wanderung auf dem Schmausenbuck

**Freitag, 20. Oktober 2017, 9.15 Uhr**

⊙ Haltestelle Thumenberger Weg (Richtung Frankenstr.)

Prof. Dr. Hermann Rusam wird uns bei einer etwas abenteuerlichen Wanderung den Hausberg der Nürnberger erdgeschichtlich und kulturhistorisch näher bringen – und uns zum Aussichtsturm, in die aufgelassenen Steinbrüche und zur Buchenklinge führen, welche bis in das 18. Jahrhundert der „Hauptbelustigungsort“ der Nürnberger war.

Wanderstrecke ca. 7 km, Dauer ca. 3 Stunden, festes Schuhwerk und strapazierfähige Kleidung erforderlich

→ **Anmeldung bis 16. Oktober 2017 bei Antje Keller**

### Reichsparteitagsgelände in Nürnberg

**Dienstag, 07. November 2017, 14 Uhr**

⊙ Haltestelle Thumenberger Weg (Richtung Frankenstr.)

Kurzführung über das ehemalige Reichsparteitagsgelände: Spaziergang von der Haltestelle Doku-Zentrum über die Kongresshalle am Dutzendteich vorbei bis zum Restaurant Gutmann. Dauer: ca. 1 Stunde – mit einer abschließenden Einkehr beim Gutmann.

→ **Anmeldung bis 26. Oktober 2017 bei Antje Keller**

### Besuch des Ziegelsteiner Adventsmarktes

**Sonntag, 03. Dezember 2017, 13.45 Uhr**

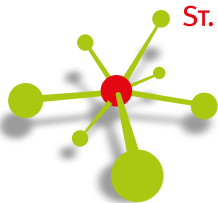
⊙ Haltestelle Thumenberger Weg (Richtung Ziegelstein)

Immer am 1. Advent findet auf dem Platz vor der St. Georgskirche der Adventsmarkt in Ziegelstein statt. Gemeinsam schlendern wir über den Markt und erfreuen uns an dem bunten Rahmenprogramm für Jung und Alt mit Musik, Leckereien und Kutschfahrten.

→ **Anmeldung bis 29. November 2017 bei Antje Keller**

# SENIORENNETZWERK

ST. JOBST/ERLENSTEGEN



Im Seniorennetzwerk St. Jobst/Erlenstegen wirken Einrichtungen, Organisationen, Initiativen und ehrenamtlich Engagierte der Seniorenarbeit zusammen. Ziel ist die Erhaltung und Verbesserung der Lebensqualität 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 oder 0175 / 26 26 585

E-Mail: [seniorennetzwerk.keller@st-jobst.de](mailto:seniorennetzwerk.keller@st-jobst.de)

**Hinweis:** Die angegebenen Gebühren dienen grundsätzlich der Deckung entstehender Kosten. Es ist uns allerdings ein großes Anliegen, dass jeder interessierte Stadtteilbürger die Möglichkeit zur Teilnahme an den Veranstaltungen und Kursen erhält und eine solche nicht aus finanziellen Gründen scheitert. Bitte wenden Sie sich bei Bedarf bezüglich einer Ermäßigung oder vollständigem Erlass gerne an die Koordinatorin Antje Keller.



Gefördert durch die Stadt Nürnberg