

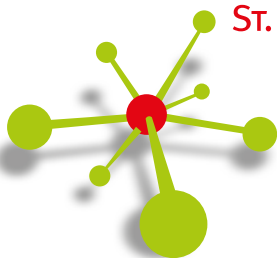
St. Jobst/Erlenstegen

Miteinander Älterwerden in unserem Stadtteil

Treffpunkt

SENIORENNETZWERK

ST. JOBST/ERLENSTEGEN



**Bleiben Sie offen:
Für neue Wohnformen
& Kontakte**

**Kultur und Geselligkeit
Information und Beratung
Gesundheitsförderung**

Februar bis Juli 2018

Information und Beratung



Bleiben Sie offen: Für neue Wohnformen und Kontakte

Eine bunte Vielfalt an verschiedenen Veranstaltungen und Angeboten erwarten Sie auch im 1. Halbjahr 2018. Dabei gibt es zwei Schwerpunktthemen:

- **Wohnen im Alter mit all seinen Facetten** – u.a. mit Infos zur Gestaltung der eigenen Wohnung angepasst an die veränderten Bedürfnisse im Alter, der Auseinandersetzung mit den Chancen eines Umzug in ein Pflegeheim und nach 2016 wieder die Möglichkeit eines unverbindlichen Kennenlernens der (Pflege-)Einrichtungen im Stadtteil.
- **Knüpfen neuer Kontakte und in Kontakt bleiben** mit der Möglichkeit des Kennenlernens neuer Freizeitpartner für gemeinsame Aktivitäten, Impulse für eine wertschätzende Kommunikation sowie das gemeinschaftliche Kochen (und Essen) zu einem ausgewählten Thema und gemeinsame Ausflugsfahrten mit dem Bus 45.

▷ **Umzug in ein Pflegeheim: Welche Chancen liegen darin?**

Dienstag, 06. März 2018, 17.30 Uhr

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

Viele Menschen wollen auch bei Hilfs- und Pflegebedürftigkeit weiter in den vertrauten vier Wänden wohnen bleiben und können sich ein Leben außerhalb nicht vorstellen.

Der Gedanke an ein „Heim“ wird gescheut und mitunter verdrängt. Dabei gibt es durchaus gute (Beweg-)Gründe, die für einen Umzug in eine stationäre Pflegeeinrichtung sprechen.

Der Vortrag richtet den Blick auf die Chancen für einen solchen Schritt und thematisiert, (ab) wann ein Leben in einem Pflegeheim hilfreich ist und was es im Vorfeld zu beachten gilt, damit der Umzug gelingen kann.

Referentin: **Barbara Lischka**, Angehörigenberatung e.V.
Nürnberg

▷ Daheim wohnen bleiben und das eigene Zuhause altersgerecht (um)gestalten: Wer hilft?

Mittwoch, 14. März 2018, 14.30 Uhr

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

Eine rechtzeitige Gestaltung des häuslichen Umfeldes trägt dazu bei, dass eine eigenständige, selbstbestimmte und sichere Lebensführung möglichst lange gelingen kann. Hier erhalten Sie Information über die Möglichkeiten, das eigene Zuhause mittels alltagspraktischer, technischer Hilfsmittel und/oder baulicher Lösungen altersgerecht und barrierearm zu gestalten – sowie wissenswerte Hinweise zu Finanzierung und Fördermittel.

Referent: **Johann Schauer**, ehrenamtlicher Berater im Kompetenznetzwerk Wohnungsanpassungsberatung (KOWAB)

▷ Kontaktbörse – Gefährten finden zur gemeinsamen Freizeitgestaltung

Neu!

Dienstag, 20. März 2018, 16 Uhr

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

Möchten Sie gerne interessante Menschen in Ihrem Alter kennenlernen? Heute am Frühlingsanfang haben Sie die Gelegenheit, neue Kontakte zu knüpfen und bei einem ersten Austausch herauszufinden, ob gleiche Interessen bestehen. Außerdem können Sie sich für gemeinsame Aktivitäten vereinbaren – z.B. in den Bereichen Kochen/Essen, Wandern/Bewegung, Ausflüge/Unternehmungen, Reisen, Kulturelles (Theater/Konzerte/Kino). Es braucht nur ein wenig Offenheit sowie die Bereitschaft, auf andere zuzugehen – den Rahmen dazu bieten wir Ihnen.

→ **Voranmeldung** bei Antje Keller erbeten



▼ Koch-Workshops Kochen und Essen: Gemeinsam genießen



In Kooperation mit der Rudolf Steiner-Schule

- ⦿ Rudolf Steiner-Schule, Steinplattenweg 25
Lehrküche (im Untergeschoss)

Für sich allein zu kochen und zu essen, macht nicht immer Spaß. Manchmal gehen einem auch die Ideen für interessante Gerichte aus. Hier haben Sie die Gelegenheit, gemeinsam mit anderen verschiedene bereits vorbereitete Rezepte auszuprobieren und (nach) zu kochen. Dazu gehört auch der Austausch über die gemachten Erfahrungen mit den anderen „Mitköchen“ – zwischen „Jung und Alt“. In diesem Sinne: Lassen Sie uns gemeinsam genießen beim Kochen und beim Essen! Die Auszubildenden im Bereich Hauswirtschaft freuen sich auf Sie!

Anleitung und Begleitung : **Tanja Meine**, Ausbildungsleiterin
Hauswirtschaft

Kostenbeitrag für Material: je 15 Euro

▷ Tolle Knolle – Kartoffeln & Co.

Donnerstag, 12. April 2018, 10 bis 14.30 Uhr

→ **Anmeldung** bei Antje Keller bis **09. April 2018**

▷ Vegetarische Küche – sommerlich leicht

Donnerstag, 12. Juli 2018, 10 bis 14.30 Uhr

→ **Anmeldung** bei Antje Keller bis **09. Juli 2018**



▼ Impulsvortrag: Wertschätzende Kommunikation

Donnerstag, 22. März 2018, 15 Uhr

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

Wie wir achtsam und aufrichtig mit uns selbst und anderen in Verbindung sein können ...

In einer Zeit, in der mehr denn je kommuniziert wird, sind wir oft ratlos, warum es im Alltag so viele Missverständnisse im Dialog zwischen Menschen gibt. Mit dem Modell der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg können wir mit weniger Worten mehr Verständnis erreichen.

Referentin: **Karin Charlotte Melde**, Kommunikationswirtin und Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation

▷ Praxisgruppe: Wertschätzende Kommunikation – mehr Verbindung und Verständnis in Gesprächen

5 Einheiten jeweils donnerstags von 15 bis 16.30 Uhr

Start am 12. April 2018

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

Wie sage ich, was ich wirklich meine? Und was will ich überhaupt vom anderen? Wie bleibe ich klar und empathisch?

Inhalte des Kurses: Vertiefung der theoretischen Inhalte sowie praktische Übungen mit Beispielen aus dem Alltag.

Leitung: **Karin Charlotte Melde**, GfK-Trainerin

Teilnahmegebühr: 50 Euro (Ermäßigung möglich)

Weitere Termine: **19.04. / 26.04. / 03.05. und 17.05.2018**

▷ Informationsabend: Achtsamkeit neu lernen

Montag, 26. März 2018, 17.30 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. Beachten Sie dazu unser Kursangebot auf Seite 13.

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

→ **fortlaufender Kurs am Donnerstag von 9.30 bis 11 Uhr, Beginn: 19. April 2018**

▷ **Wohn(form)en im Alter und deren Finanzierung**

Dienstag, 10. April 2018, 14.30 Uhr

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

Welche (weiteren) Wohnformen im Alter gibt es: Betreutes Wohnen, Pflegeheime etc.? Was sind ihre Kennzeichen und Unterschiede, wie werden diese finanziert? Antworten auf diese und weitere Fragen erhalten Sie entspannt bei einer Tasse Kaffee.

Referentin: **Veronika Spreng**, Seniorenamt

▼ **Besichtigungstouren**

Kennen Sie die Einrichtungen für (Betreutes) Wohnen und Pflege Ihres Stadtteils? Informieren Sie sich gezielt und unverbindlich über das Leben in den einzelnen Häusern und die Chancen, die in einem Umzug liegen. Die Einrichtungsleitungen beantworten gerne Ihre individuellen Fragen.

→ **Bitte beachten:** Teilnahme nur nach vorheriger **Anmeldung bis 12. April 2018!**

▶ **Dienstag, 17. April 2018**, 14.30 bis ca. 17.30 Uhr

Caritas Stift St. Benedikt und
Senioren-Wohnanlage Platnersberg

▶ **Donnerstag, 19. April 2018**, 14.30 bis ca. 17.30 Uhr

Albert-Schweitzer Seniorenstift und
Martha-Maria Seniorenzentrum

▶ **Montag, 23. April 2018**, 14.30 bis ca. 17.30 Uhr

Betreutes Wohnen im Tafelhain und
Pro Seniore Residenz Nürnberg

▶ **Infotag: Mit Sicherheit alt werden**

Mittwoch, 21. März 2018, 9 bis 16 Uhr

📍 Haus Eckstein, Burgstr. 1-3

Aspekte der Sicherheit – von Einbruchsabwehr bis Sturzprophylaxe, von Onlinebanking bis Datenschutz. Mit dabei sind u.a. die Verkehrs- und Kriminalpolizei, das Bayerische Rote Kreuz, der Computer Club Nürnberg 50plus (CCN), die Verbraucherzentrale, die VAG sowie Fachleute aus den Bereichen Optik, Akustik und Hausnotruf.

→ **Veranstaltungshinweis:** Am **Mittwoch, 08. August 2018** steht von 12.30 bis 15 Uhr auf dem Vorplatz der Evang. Gemeinde St. Jobst der **Präventionsbus der Kriminalpolizei Nürnberg** mit der Möglichkeit für persönliche Fragen.

▷ Die Pflege eines Angehörigen belastet – Wer kann (mir) dabei helfen?

Donnerstag, 03. Mai 2018, 17 Uhr

🕒 Veranstalter und Ort: Senioren-Wohnanlage Platnersberg, Platnersberg 1

Wenn Sie sich um ein pflegebedürftiges Familienmitglied kümmern, sind Sie hohen Belastungen ausgesetzt.

Unser Vortrag setzt sich mit der Situation pflegender Angehöriger auseinander und zeigt auf, welche Unterstützungsmöglichkeiten Sie in Nürnberg in Anspruch nehmen können und welche finanzielle Förderung Ihnen durch Kranken- und Pflegeversicherung zur Verfügung steht.

Referentin: **Barbara Lischka**, Angehörigenberatung e.V. Nürnberg

▷ Kinder haften für ihre Eltern – Was bedeutet das im Pflegefall?

Montag, 04. Juni 2018, 18 Uhr

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

Es (be)trifft die gesamte Familie: Von heute auf morgen kann die engagierte (Groß)Mutter und tatkräftige Stütze ihrer Familie infolge einer schweren Krankheit oder eines Unfalls selbst pflegebedürftig werden. Das verändert den Lebensalltag aller Familienangehörigen mitunter einschneidend.

Dieser Vortrag ermutigt zu einer richtigen Vorsorge, bevor der „Pflegefall“ eintritt, und informiert über alle relevanten rechtlichen und finanziellen Fragestellungen, die „Verwandte in gerader Linie“ direkt betreffen.

Referent: **Alexander Schrehardt**, Betriebswirt bAV (FH)

▷ Besichtigung eines gemeinschaftlichen Wohnprojekts

Donnerstag, 07. Juni 2018, 14.30 bis ca. 17.30 Uhr

An diesem Nachmittag haben Sie die Gelegenheit, das Wohnprojekt in der MarthasträÙe kennen zu lernen – einschließlich dem Austausch mit einer Bewohnerin über die hohe Bedeutung einer guten Kommunikation, damit das Zusammenleben verschiedener Generationen gelingt und als positiv erfahren wird.

Leitung: **Karin Charlotte Melde**

➔ **Information und Anmeldung** bei Antje Keller **bis 04.06.2018** (siehe Seite 15)

▷ **Armut im Alter: Wer und was hilft?**

**Mittwoch, 18. Juli 2018,
14.30 Uhr**

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

Der Vortrag informiert Sie umfassend in folgenden Bereichen:

- Allgemeine Informationen rund um die Armut – u.a. Unterscheidung zwischen der statistischen und der für die Betroffenen tatsächlich gefühlten Armut
- Wissenswertes und Fakten zum Thema Grundsicherung im Alter
- Vorstellung des Beratungsangebotes des Sozialpädagogischen Fachdienstes als kommunaler Sozialdienst.

Referent: **Wolfgang Müller**, Sozialpädagogischer Fachdienst



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 Erlenste gener 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: **Dienstag, 24. April 2018, 17 Uhr** (bitte vorherige Anmeldung bei Antje Keller).



PC-Projekt „Umgang mit dem Computer leicht(er) gemacht“



► Computer-Sprechstunden

2x im Monat, mittwochs von 15 bis 16:30 Uhr

**Termine: 07. + 21. Februar / 07. + 21. März / 11. + 25. April
16. Mai / 20. Juni / 11. + 25. Juli 2018**

🕒 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 Einsteiger und Wiederholer:

▷ **Basiswissen Windows 10 „Von Null ins Internet“**

6 Einheiten; Leitung: **Rainer Volck**,

Kursgebühr: 60 Euro

Start 12. Basiskurs: Dienstag, 27. Feb. 2018, 14 bis 16:30 Uhr

weitere Termine: Do 01.03., Di 06.03., Do 08.03., Di 13.03.
und Do 15.03.2018

Vorbereitungssprechstunde (Geräte): Do, 22. Feb. ab 14 Uhr

→ **Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung möglich!**

Die Durchführung weiterer Basiskurse in Windows 10 erfolgt bei entsprechender Nachfrage – bei Interesse bitte melden!

Hinweis: Bei Interesse an Kursen in Android und iOS können Sie sich an Antje Keller wenden. In Zusammenarbeit mit unserem Kooperationspartner, dem Computer Club Nürnberg 50 plus (CCN), ist eine Vermittlung von Teilnehmerplätzen zu Sonderkonditionen möglich (Veranstaltungsort: Spitalgasse 22).

▼ Für alle Interessierten

▷ Vortrag: Alte Computer – Umstieg auf Windows 10?!

Dienstag, 20. Februar 2018, 14 Uhr

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

Viele haben vor Jahren einen PC erworben und nutzen ihn mit dem damals installierten Betriebssystem: Windows XP, Vista, Windows 7 oder 8. Sollen sie jetzt auf die aktuelle Version Windows 10 wechseln? Was geschieht mit den alten Programmen und Daten, was ist zu beachten? Was kostet das? Wer hilft? Was passiert, wenn man nichts unternimmt?

Der Vortrag bietet konkrete Vorschläge und weist einen Weg zur sicheren Computernutzung.

Referent: **Rainer Volck**

▷ Vortrag: Ihr Smartphone/Tablet – hilfreiche Instrumente im Alltag

Montag, 07. Mai 2018, 14 Uhr

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

Es ist für viele verlockend, mit den kleinen, mobilen Geräten überall Zugriff auf das Internet und den vielen Informationen zu haben. Hier erhalten Sie Informationen über hilfreiche und unterhaltsame Funktionen im Alltag sowie über die Möglichkeiten und Vorzüge bedeutsamer Apps (= Anwendungssoftware – kurz Anwendung oder Applikation; englisch: application software, kurz App).

Referent: **Philipp Demling**, Computer Club Nürnberg 50 plus (CCN)



▷ **Workshop: Mein Smartphone/Tablet unterstützt mich praktisch und unterhaltsam**

Montag, 14. Mai 2018, 14 bis 16.30 Uhr

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

In Fortführung des Vortrages vom 07.05. erfolgt bei diesem Workshop eine Vertiefung der Vortragsinhalte. Wir gehen gezielt auf einzelne Funktionen ein und beantworten Ihre Fragen.

➔ **Teilnahmevoraussetzung:** Gerät mit Betriebssystem Android bzw. iOS sowie Kenntnisse aus einem Smart-/iPhone- oder Tablet/iPad-Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse

Leitung: **Philipp Demling**, CCN und **Rainer Volck**

Erbetener Kostenbeitrag: 10 Euro

➔ **Anmeldung** bei Antje Keller bis 09. Mai 2018

▷ **Vortrag: Computer, Tablet, Smartphone & Co – Was passt für mich?**

Mittwoch, 13. Juni 2018, 14 Uhr

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

Viele stehen vor der Aufgabe und möchten gerne das Internet für sich nutzen. Aber welches Gerät soll ich dafür anschaffen? Einen Computer (Notebook), ein Tablet oder ein Smartphone (internetfähiges Mobiltelefon)?

Welche Maßnahmen in meiner Wohnung muss ich treffen? Welche Verträge muss ich abschließen?

Der Vortrag gibt Antworten auf diese Fragen und lässt genügend Raum für individuelle Fragen.

Leitung: **Rainer Volck**, CCN



Gesundheitsförderung

Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule „Beweglich sein – beweglich bleiben“ Gymnastik 65plus (Kurs-Nr. 28341)

Ein Kurs in Kooperation mit dem Bildungszentrum der Stadt Nürnberg

Kursbeginn: Donnerstag, 17. Mai 2018, 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: 37 Euro (insgesamt 7 Einheiten)

➔ **Informationen und Anmeldung** bei Antje Keller – oder direkt bei **Ramona Blümlein** im Bildungszentrum: **Tel. 2 31 58 39** 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

🕒 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: Montag, 23. April 2018, 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.

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

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

Kursgebühr: 75 Euro für insgesamt 10 Einheiten

➔ **Anmeldung bei Antje Keller erforderlich!**

Gedächtnis trainieren mit Gehirnjogging

Zwei Kurse pro Jahr: jeweils Donnerstag von 9.30 bis 11 Uhr

➔ **Beginn nächster Kurs: Herbst 2018**

🕒 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

Achtsamkeit neu lernen – gesundes Bewusstsein in Bewegung und Ruhe

Kursbeginn: Donnerstag, 19. April 2018, 9.30 bis 11 Uhr

weitere Termine: **03.05. / 17.05. / 07.06. + 21.06.2018**

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

In diesem 5-teiligen Kurs lernen wir unsere Achtsamkeit – weg von Gewohnheit – als Werkzeug für unsere Sicherheit und Unbeschwertheit, in Bewegung und im Ruhen. Die Methode der Alexander-Technik ist über 100 Jahre alt, aber aktueller denn je; sie ist eine Hilfe zur Selbsthilfe. Wir wollen unsere belastenden Bewegungsmuster aufdecken und erfahren, dass unser dynamisches Aufgerichtetsein der Schlüssel für alle Tätigkeiten ist. Eine offene Bereitschaft zur Veränderung hilft dabei.

➔ **Informationsabend am 26. März 2018** (siehe Seite 5)

Leitung: **Sonja Higgo**, Lehrerin für Alexander-Technik

www.alexandertechnik-nuernberg.de

Kursgebühr: 55 Euro

➔ **Anmeldung bei Antje Keller bis 12.04.2018**

Kultur und Geselligkeit

Tanzen stimmt die Seele heiter

Dienstag, 06. Februar 2018, 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): **27. Februar / 13. März / 10. + 24. April / 08. + 15. Mai / 05. + 19. Juni / 03. + 17. Juli**

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

jeden 2. Mittwoch von 10 bis 12 Uhr

Termine: **07. + 21. Februar / 07. + 21. März / 18. April / 02. + 16. + 30. Mai / 13. + 27. Juni / 11. + 25. Juli 2018**

🕒 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**

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.

Leitung: **Anette Sudermann**

Erbetener Kostenbeitrag: jeweils ca. 5 Euro

Termine & Thema (einzeln besuchbar):

19. Februar: Anna Seghers / **19. März:** Frühlingserwachen: Sichtbar in Lyrik und Schmuckdesign, Gast: **Claudia Liedtke** / **16. April:** Mascha Kaleko / **14. Mai:** Lion Feuchtinger / **18. Juni:** Georg Büchner / **16. Juli:** Bertha von Suttner

Gemeinsam unterwegs mit dem Bus 45

Einladung zu kleinen Ausflugsfahrten in netter Gemeinschaft

→ **Kosten:** eigene ÖPNV-Fahrkarte, möglicher Verzehr

Wanderung auf dem Schmausenbuck

Freitag, 27. April 2018, 9.40 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.

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

Führung am Mögeldorfer Kirchenberg

Donnerstag, 17. Mai 2018, 14 Uhr

⊙ Treffpunkt: St. Jobst, Äußere Sulzbacher Str. 146

Unter fachkundiger Führung begeben wir uns auf historische Spurensuche von der Satzinger Mühle vorbei am Fischergütlein zu den drei Herrensitzen: dem Hallerschloss, dem Linkschen Schloss und dem Schmausenschloss sowie zur Kirche St. Nikolaus und St. Ulrich.

! BITTE BEACHTEN: Anmeldung für die Ausflüge spätestens 1 Woche vor dem Termin bei Antje Keller, Tel. 959 80 23

Wohnprojekt in der Martha-Straße

Donnerstag, 07. Juni 2018, 14 Uhr

⊙ Haltestelle Thumenberger Weg (Richtung Frankenstr.)

Besichtigung des Generationen übergreifenden Wohnprojektes: Mit Führung über das Gelände und Austausch mit einer Bewohnerin im Martha Café, welche sozialen Kompetenzen für das gemeinschaftliche Zusammenleben hilfreich und erforderlich sind.

Walderlebnispfad am Valznerweiher

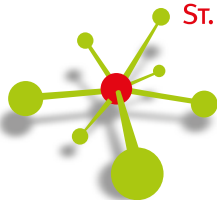
Dienstag, 10. Juli 2018, 16 Uhr

⊙ Haltestelle Thumenberger Weg (Richtung Frankenstr.)

Erleben Sie den Nürnberger Reichswald auf dem Walderlebnispfad mit allen Sinnen. Auf einer kleinen **Wanderstrecke von etwa 2 km** lernt man viel über die Vielfältigkeit des Waldes, seine Nützlichkeit und seine unterschiedlichen Bewohner. Nach Dreiviertel des Weges kehren wir beim Restaurant Valznerweiher ein. **Bitte denken Sie an festes Schuhwerk.**

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

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