

St. Jobst/Erlenstegen

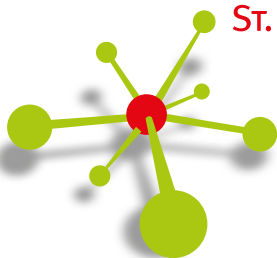


Miteinander Älterwerden in unserem Stadtteil

Treffpunkt

SENIORENNETZWERK

ST. JOBST/ERLENSTEGEN



**Mobil bleiben –
offen für Begegnung –
Freude erleben**

**Kultur und Geselligkeit
Information und Beratung
Gesundheitsförderung**

**September 2018
bis Februar 2019**



Mobil bleiben – offen für Begegnung – Freude erleben

Eine Vielzahl Engagierter beteiligt sich an der Gestaltung des Programms im Seniorennetzwerk St. Jobst/Erlenstegen. Besonders erfreulich: die meisten der einmal aufgenommenen Angebote können weitergehen – aufgrund der hinreichenden Resonanz von Seiten der Teilnehmenden sowie der Bereitschaft aller (Kurs-)Leitungen zur Fortführung. Auf diese Weise ist in den vergangenen 9 Jahren eine große Beständigkeit eingetreten. Und: Die (Kurs-)Angebote und Veranstaltungen werden von Jahr zu Jahr vielfältiger und umfangreicher – und erreichen mehr ältere Menschen in unseren beiden Stadtteilen.

Da macht auch das Programm im Herbst/Winter 2018/2019 keine Ausnahme: Es bietet wieder ein buntes und breites Spektrum – von Mobilitätstraining und Achtsamkeit über Literatur-Café und gemeinsamen Ausflügen bis Computer-Sprechstunden und diversen Vorträgen zu medizinischen Themen sowie Tipps zum sicheren Umgang mit dem Internet. In diesem Sinne: **Bleiben Sie mobil – seien Sie offen für Begegnung(en) und erleben Sie Freude im gemeinsamen Tun.**

Herzliche Einladung zu allen Veranstaltungen!

▷ **Diagnose Demenz: Wo finde ich Hilfe, wenn es zu Hause (allein) nicht mehr geht?**

Mittwoch, 19. September 2018, 18 bis 20 Uhr

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

In einem ersten Teil Informationen zu den Versorgungsstrukturen und Unterstützungsmöglichkeiten für an Demenz erkrankte Menschen in Nürnberg, v. a. im Hinblick auf (teil-)stationäre Pflege – im Anschluss daran Erläuterung der Angebote im Bereich Betreuung und Pflege durch Vertreter der Einrichtungen in St. Jobst und Erlenstegen.

Referentin: **Christel Krumwiede**, Pflegestützpunkt Nürnberg sowie Akteure im Seniorennetzwerk St. Jobst / Erlenstegen: Albert-Schweitzer Seniorenstift, Caritas Stift St. Benedikt, Martha-Maria Seniorenzentrum, Pro Seniore Residenz Nürnberg, Senioren-Wohnanlage Platnersberg



▷ **Kontaktbörse – Gefährten finden zur gemeinsamen Freizeitgestaltung**

Montag, 24. September 2018, 16 bis 18 Uhr

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

Möchten Sie gerne interessante Menschen in Ihrem Alter kennenlernen? Zum Herbstbeginn 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. Alle Interessierten sind eingeladen – und auch „Wiederholerinnen“ sind willkommen!

→ **Anmeldung bis 19. September** bei Antje Keller

Hinweis: Angegebene Gebühren dienen grundsätzlich der Deckung entstehender Kosten. Es ist uns allerdings ein großes Anliegen, dass jeder interessierte Stadtteilmbürger 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.

▷ Impulsvortrag: Wertschätzende Kommunikation

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

Dienstag, 02. Oktober 2018, 16 Uhr

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

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

6 Einheiten jeweils dienstags von 16 bis 17.30 Uhr

→ **Start am 16. Oktober 2018**, weitere Termine: **23.10. / 06.11. / 13.11. / 20.11. und 27.11.2018**

☉ 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 Theorie auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg sowie praktische Übungen mit Beispielen aus dem eigenen Alltag.

Leitung: **Karin Charlotte Melde**, GfK-Trainerin
Teilnahmegebühr: 60 Euro

→ **Anmeldung bis 10. Oktober** bei Antje Keller

▷ Sicher-mobil-unterwegs

Sicher unterwegs im Stadtteil und in öffentlichen Verkehrsmitteln – auch mit Rollator oder Rollstuhl

Mittwoch, 10. Oktober 2018, 14 bis 17 Uhr

☉ Bierweg 33 in Ziegelstein (bei der Kath. Pfarrei St. Georg)

Lebensqualität hat auch im Alter viel damit zu tun, wie mobil Sie sind und wie gut es Ihnen möglich ist, am Leben im Stadtteil teilzuhaben und Kontakte zu pflegen. Viele ältere Menschen, die mit Rollator oder Rollstuhl unterwegs sind, fühlen sich aber häufig unsicher im Straßenverkehr und bei der Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel. An diesem Nachmittag erhalten Sie einen bunten Mix aus Theorie & Praxis (siehe auch Seite 6):

- Vorträge zur Sicherheit in Verkehrsmitteln der VAG sowie zum richtigen Verhalten im Straßenverkehr
- Trainieren von Ein- und Aussteigen mit Rollator oder Rollstuhl in einen Bus
- Üben der Bedienung eines Fahrkarten-Automaten
- Rollator-Parcours sowie geführte Spaziergänge mit der Verkehrspolizei
- Sicherheits-Check für Rollatoren

Die Veranstaltung wird von den Seniorennetzwerken Nürnberg und dem Seniorenamt Nürnberg in Kooperation mit der VAG Verkehrs-Aktiengesellschaft, der Verkehrspolizeiinspektion Nürnberg, der Kirchengemeinde St. Georg sowie dem Reha & Care Servicezentrum und Orthopädietechnik Müller durchgeführt.

→ Ausführlicher Programm-Flyer für diese Veranstaltung auf dem Netzwerkständer im Gemeindehaus-Foyer

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

Dienstag, 13. November 2018, 15 Uhr

☉ Ort stand zur Drucklegung noch nicht fest (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 Stunde erleben und stimmen das Programm auf die besonderen Bedürfnisse ab.

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

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

→ **Eintritt frei!** Kartenreservierung erforderlich bei Heidemarie Börnke: Tel. 59 54 50, Mobil 0173 / 56 72 832 oder E-Mail: heidemarie.boemke@t-online.de



▷ Keine Angst vor der Narkose!

Dienstag, 20. November 2018, 15 Uhr

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

Ob kleiner oder großer Eingriff: Viele OP-Patienten graut es vor der Narkose. Zu Unrecht, wie Experten meinen. Nicht die Narkose ist das Problem, sondern die Begleiterkrankungen, die ein Patient mitbringt. Daher ist eine ausführliche Aufklärung vor dem Eingriff wichtig. Der Chefarzt Dr. med. Harald Wittmann spricht über die verschiedenen Medikamente, die bei einer Narkose zum Einsatz kommen, über Risiken und die richtige Vorbereitung.

Referent: **Dr. med. Harald Wittmann** / Chefarzt der Anästhesiologie und Intensivmedizin im Theresien-Krankenhaus



▷ Achten Sie gut auf Ihr Herz – es braucht Sie!

Montag, 04. Februar 2019, 15 Uhr

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

Herz-Kreislauf-Erkrankungen – wie Herzinsuffizienz, koronare Herzerkrankung und Herzinfarkt – zählen zu den häufigsten Krankheiten und sind in Deutschland die Todesursache Nummer 1. Deshalb sind eine rechtzeitige Prophylaxe, Erkennung und Behandlung besonders wichtig. Prof. Dr. med. Dieter Ropers informiert Sie über die Entstehung, Diagnose, Therapie und Vorbeugung von Krankheiten des Herz-Kreislauf-Systems.

Referent: **Prof. Dr. med. Dieter Ropers** / Chefarzt der Medizinischen Klinik im Theresien-Krankenhaus und Facharzt für Kardiologie

Gemeinsam unterwegs mit dem Bus 45

Einladung zu kleinen Ausflugsfahrten in netter Gemeinschaft

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

▷ Veranstaltung „Sicher-mobil-unterwegs“

Mittwoch, 10. Oktober 2018, 13.15 Uhr

◎ Haltestelle Thumenberger Weg (Richtung Ziegelstein)

Gemeinsam fahren wir nach Ziegelstein zum Veranstaltungsnachmittag für ein sicheres Unterwegssein im Stadtteil und in öffentlichen Verkehrsmitteln, v. a. mit Rollator und/oder Rollstuhl. Dort erwarten uns Mitarbeitende der VAG und Verkehrspolizei mit Vorträgen und praktischen Übungen (s. S. 4).

→ **Anmeldung bis 08. Oktober 2018** bei Antje Keller

▷ AbsolventInnen-Ausstellung der Akademie der bildenden Künste – mit Führung

Freitag, 19. Oktober 2018, 14.15 Uhr

◎ Haltestelle Thumenberger Weg (Richtung Frankenstr.)

Mit einer Ausstellung verabschieden sich die Studierenden von der Akademie der Bildenden Künste. Frau Meier gewährt uns in einer Führung wichtige Hintergrundinformationen zum Verständnis der Arbeiten und zeigt das breite Spektrum künstlerischer Ausdrucksmittel: Werke, die die AbsolventInnen aller Klassen für ihre künstlerische Entwicklung als wegweisend erachten. Der Abschied von der Akademie bedeutet einen Wendepunkt im Leben der Künstler, die sich dann mit ihrer Kunst in der Gesellschaft behaupten müssen.

→ **Anmeldung bis 16. Oktober 2018** bei Antje Keller

▷ Gemeinsamer Adventsmarktbesuch

Sonntag, 09. Dezember 2018, 14 Uhr

◎ Gemeindehaus-Foyer – später gemeinsame Busfahrt zur LUX-Kirche

Jährlich am 2. Advent findet im Gemeindehaus St. Jobst die „Schwedische Weihnacht“ statt. Gemeinsam genießen wir zunächst den kleinen aber feinen Basar (ggf. mit Besuch des Lucia-Gottesdienstes) und fahren anschl. miteinander in den Nachbarstadtteil Nordostbahnhof zum zauberhaften Adventsmarkt in der LUX-Kirche. Dort erwarten uns an den Ständen unterschiedlicher Stadtteilakteure zahlreiche Köstlichkeiten sowie ein buntes Rahmenprogramm.

→ **Anmeldung bis 06. Dezember 2018** bei Antje Keller

▷ Führung durch die Ausstellung „Hitler.Macht.Oper – Propaganda und Musiktheater in Nürnberg“

Donnerstag, 24. Januar 2019, ca. 13.45 Uhr

◎ Haltestelle Thumenberger Weg (Richtung Frankenstr.)

Eine Sonderführung beleuchtet die Geschichte des Nürnberger Opernhauses unter der NS-Herrschaft und vermittelt uns interessante Zusammenhänge rund um die Sonderausstellung im Dokumentationszentrum. Dabei geht sie insbesondere auf die Inszenierungsstrategien des damals praktizierten Musiktheaters ein und zeigt deren Wechselwirkungen mit der Selbstdarstellung des NS-Regimes auf.

→ **Anmeldung bis 15. Januar 2019** bei Antje Keller

Kosten für Führung durch den Verein „Geschichte für alle e.V.“ ca. 5 Euro

▼ Koch-Workshops Kochen und Essen: Gemeinsam genießen



In Kooperation mit der Rudolf Steiner-Schule

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

Aleine für sich kochen und essen, macht nicht immer Spaß. Manchmal gehen einem auch die Ideen für interessante Gerichte aus. Hier haben Sie die Gelegenheit, gemeinsam mit anderen verschiedene Rezepte auszuprobieren und sich mit den „MitköchInnen“ über die gemachten Erfahrungen auszutauschen – zwischen „Jung und Alt“. Herzliche Einladung zum gemeinsamen 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 10 bis 15 Euro (außer 22.11.)

▷ Fränkische Herbstspezialitäten – herzhaft und süß

Donnerstag, 11. Oktober 2018, 10.30 bis 14.30 Uhr

→ **Anmeldung** bei Antje Keller **bis 08. Oktober 2018**

▷ Plätzchen backen für den Adventsbasar der Schule

Donnerstag, 22. November 2018, 10.30 bis 14.30 Uhr

→ **Anmeldung** bei Antje Keller **bis 19. November 2018**

▷ Rezepte fürs Herz

Donnerstag, 14. Februar 2019, 10.30 bis 14.30 Uhr

→ **Anmeldung** bei Antje Keller **bis 11. Februar 2019**



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



▶ Computer-Sprechstunden

2x im Monat, mittwochs von 15 bis 16.30 Uhr

Termine: **12. + 26. September / 10. + 24. Oktober /
07. + 28. November / 12. Dezember 2018 /
16. + 30. Januar / 13. + 27. Februar 2019**

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

Für individuelle An- und Nachfragen, u. a.: Produktinformati-
on 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“

Kurs mit sechs Einheiten (plus eine zusätzliche Übungsstunde
für das Bedienen von Maus, Tastatur etc.)

Leitung: **Rainer Volck**, Kursgebühr: 60 Euro

Start 13. Basiskurs: Montag, 05. Nov. 2018, 14 bis 16.30 Uhr

weitere Termine: Do 08.11. / Mo 12.11. / Do 15.11. /
Mo 19.11. / Do 22.11. und Mo 26.11.2018

Vorbereitungssprechstunde (Geräte): Do, 18. Okt. 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 kön-
nen Sie sich an Antje Keller wenden. In Zusammenarbeit
mit unserem Kooperationspartner, dem Computer Club
Nürnberg 50 plus (CCN), ist eine Vermittlung von Teilneh-
merplätzen zu Sonderkonditionen möglich (Veranstal-
tungsort: Spitalgasse 22).

▼ Für alle Interessierten

▷ Vortrag „Keine Angst vorm Internet – entdecken Sie die digitale Welt!“

Dienstag, 16. Oktober 2018, 14 Uhr

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

Kommen Sie vorbei, wenn Sie dies oder ähnliches denken: „Mit dem Internet will ich nichts zu tun haben! Ich traue mir das nicht (mehr) zu und fühle mich zu alt dafür. Und überhaupt: Ist das Ganze nicht auch gefährlich? Andererseits würde ich schon gerne mit meinen Kindern, Enkeln und Freunden in Kontakt bleiben, die solche neuen Kommunikationsformen nutzen. Kann ich das auch? Wie erledige ich meine Korrespondenz, wie meine Bankgeschäfte und wie kann ich von zu Hause einkaufen?“ Diese Fragen und Vorbehalte behandelt der Vortrag in anschaulicher Form.

Referent: **Rainer Volck**

▷ Stammtisch „Sicherheit gewinnen beim Umgang mit dem Internet“

Donnerstag, 25. Oktober 2018, 14 bis 16 Uhr

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

Der Stammtisch richtet sich an alle, die ein tragbares Gerät haben, mit dem man ins Internet gehen kann – sprich: Notebook, Tablet, Smartphone (Wischkästle) – und nicht so richtig etwas damit anzufangen wissen. Bringen Sie ihr Gerät zum Treffen mit! In geselliger Runde klären wir zusammen die Möglichkeiten, die wir schon im Vortrag am 16.10. aufgezeigt haben.

Leitung: **Rainer Volck**

▷ Vortrag „Wie mache ich meinen Computer sicher?“

Montag, 25. Februar 2019, 14 Uhr

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

Computersicherheit ist heute deutlich mehr als nur die Verwendung eines Antivirus- und Inter-Security-Programms. Es gibt noch 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, Bezahlen bei Einkäufen im Internet, sehr persönlichen Mitteilungen etc. mittels PC, Notebook, Tablet oder Smartphone.

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

▶ Generationenübergreifendes Lernen beim Bedienen von Handy und Tablet

Hinweis: Aufgrund der großen Nachfrage zum Umgang mit Smartphone und Tablet stehen wir derzeit mit den beiden Schulen in unserem Stadtteil – Montessori und Rudolf-Steiner – in Sondierungsgesprächen, um die Möglichkeiten einer Kooperation auszuloten. Denkbar sind Handy-Sprechstunden und/oder Seminareinheiten mit Austausch und Wissensvermittlung durch die SchülerInnen.

→ **Bei Interesse bitte die aktuellen Aushänge im Gemein-dehaus und Netzwerkstände beachten oder an Antje Keller wenden.**



Gesundheitsförderung

Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule

„Beweglich sein – beweglich bleiben“

Ein Kurs in Kooperation mit dem Bildungszentrum der Stadt Nürnberg

Beginn 19. Kurs: Do, 13. Sept. 2018, 15 bis 16 Uhr (Kurs-Nr. 28334)

Beginn 20. Kurs: Do, 10. Jan. 2019, 15 bis 16 Uhr (Kurs-Nr. 28339)

☉ 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 insgesamt 12 Einheiten
(Krankenkassen-Förderung möglich)

→ **Informationen und Anmeldung** bei Antje Keller – oder direkt bei **Ramona Blümlein** im Bildungszentrum: **Tel. 2 31 58 39** bzw. persönlich am Gewerbemuseumsplatz 1

Achtsamkeit neu lernen – gesundes Bewusstsein in Bewegung und Ruhe

Kursbeginn: Donnerstag, 27. September 2018, 9.30 bis 11 Uhr

weitere Termine: **11.10. / 08.11. / 22.11. / 06.12.2018 /
17.01. + 31.01.2019**

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

In diesem 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 uns mehr Sicherheit für alle Tätigkeiten bietet. Eine offene Bereitschaft zur Veränderung hilft dabei. Offen für alle Interessierten – ob Anfänger oder bereits Geübte!

Leitung: **Sonja Higgo**, Lehrerin für Alexander-Technik
www.alexandertechnik-nuernberg.de

Kursgebühr: 80 Euro für insgesamt 7 Einheiten

→ **Anmeldung bei Antje Keller bis 20.09.2018**, bei inhaltlichen Rückfragen zur Methode der Achtsamkeit bzw. Alexander-technik bitte an Sonja Higgo wenden: Tel. 956 63 780 bzw. 0176 / 842 65 440, E-Mail: info@sonjahiggo.de

Yoga – sanftes Üben

fortlaufender Kurs am Montagvormittag, 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
(Krankenkassen-Förderung möglich)

→ **bei Interesse bitte an Antje Keller wenden!**

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

→ **bei Interesse bitte an Antje Keller wenden!**

Laufgruppe Nordic Walking!



Donnerstags 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: **Heidmarie Börnke**

→ **Bitte bei Interesse vorab bei Heidmarie Börnke melden:
Tel. 59 54 50**

Gedächtnis trainieren mit Gehirnjogging

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

→ Beginn jeweils im Herbst und Winter

⊙ 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

→ bei Interesse bitte an Antje Keller 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;
- 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, 13. November 2018, 17.30 Uhr** (bitte vorherige Anmeldung bei Antje Keller).

Kultur und Geselligkeit

Tanzen stimmt die Seele heiter

Dienstag, 11. September 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): **09. + 23. Oktober / 06. + 27. November / 11. Dezember 2018 sowie 08. + 22. Januar / 05. + 19. Februar 2019**

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

jeden 2. Mittwoch von 10 bis 12 Uhr

Termine: **12. + 26. September / 10. + 24. Oktober /**

07. + 21. November / 05. + 19. Dezember 2018

sowie 16. + 30. Januar / 13. + 27. Februar 2019

⊙ 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**

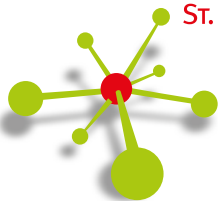
Erbetener Kostenbeitrag: jeweils ca. 5 Euro

Termine & Thema (einzeln besuchbar):

17. September: Jakob Wassermann / **15. Oktober:** Gotthold Ephraim Lessing / **12. November:** Heinrich von Kleist / **10. Dezember 2018:** Rose Ausländer sowie **14. Januar und 18. Februar 2019**

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



Gefördert durch die Stadt Nürnberg