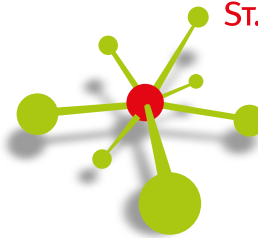


Treffpunkt

SENIORENNETZWERK

ST. JOBST/ERLENSTEGEN



Veranstaltungen

**März bis
September**

2020

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



Gemeinsam macht vieles mehr Freude!



Gefördert durch die Stadt Nürnberg

St. Jobst/Erlenstegen



Miteinander Älterwerden in unserem Stadtteil

Gemeinsam macht vieles mehr Freude!

Nach den vielfältigen Feierlichkeiten und besonderen Jubiläumsveranstaltungen im vergangenen Jahr zum 10jährigen Bestehen des Seniorennetzwerks in St. Jobst und Erlenstegen geht es in diesem Jahr mit vielen unterschiedlichen Angeboten weiterhin bunt und nur wenig ruhiger weiter. Es erfüllt uns mit Freude und Dankbarkeit, dass auch nach 10 Jahren alle beliebten langjährigen Veranstaltungen weitergeführt werden können – wie die Kontaktbörse, die Besichtigungstouren in den Einrichtungen, das generationenverbindende Kochen in der Steiner-Schule, verschiedene Angebote rund um die Digitalen Medien sowie vielfältige Angebote zur Gesundheitsförderung und Geselligkeit.

Außerdem freuen wir uns, dass immer wieder neue Angebote dazu kommen – wie ein Offener Spielertreff, gemeinsame Kinobesuche oder Tanzen für „schwache“ Beine.

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

► Hinweis in eigener Sache: Sabbatzeit von Juni bis August 2020

Vom 01. Juni bis 31. August 2020 befinde ich mich in einer beruflichen Auszeit (Sabbatical). Alle Veranstaltungen in dieser Zeit finden wie im Flyer beschrieben statt. Bestehende Fragen dazu beantworten die (Kurs)Leitungen direkt vor Ort. Bei anderen nicht aufschiebbaren Fragen können Sie sich im Bedarfsfall an das Pfarramt der Kirchengemeinde St. Jobst wenden: Tel. 95 98 00.

Ab 1. September 2020 bin ich dann in gewohnter Weise wieder im Dienst und für Sie erreichbar.

Ihre Antje Keller



... und
es geht
weiter!

► Kontaktbörse – Gefährten finden zur gemeinsamen Freizeitgestaltung

Dienstag, 24. März 2020, 16 bis ca. 18 Uhr

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

Möchten Sie gerne interessante Menschen in Ihrem Alter kennenlernen? Zum Frühlingsbeginn 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 und die Bereitschaft, auf andere zuzugehen – den Rahmen dazu bieten wir Ihnen.

→ **Anmeldung** bei Antje Keller **bis 19. März 2020**



► Wohn(form)en im Alter und deren Finanzierung

Montag, 27. April 2020 um 14:30 Uhr

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

Was ist, wenn ein Leben zu Hause nicht mehr angezeigt ist? 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: **Christel Krumwiede**, Pflegestützpunkt

► Besichtigungstouren

Kennen Sie die Einrichtungen für (Betreutes) Wohnen und Pflege Ihres Stadtteils? Nutzen Sie die Gelegenheit und informieren Sie sich vor Ort gezielt und unverbindlich über das Leben in den einzelnen Häusern und die Chancen, die in einem Umzug liegen. Die Einrichtungsleitungen sind gerne bereit, im gemeinsamen Austausch ihre individuellen Fragen zu klären.

→ **Bitte beachten: Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung bis 29. April 2020!**

► **Montag, 04. Mai 2020, 14:30 bis ca. 17:30 Uhr**
Martha-Maria Seniorenzentrum und
Albert-Schweitzer Seniorenstift

► **Donnerstag, 07. Mai 2020, 14:30 bis ca. 17:30 Uhr**
Senioren-Wohnanlage Platnersberg und
Caritas Stift St. Benedikt

► **Montag, 11. Mai 2020, 14:30 bis ca. 17:30 Uhr**
Betreutes Wohnen im Tafelhain und
Pro Seniore Residenz Nürnberg

→ **Treffpunkt** ist jeweils bei der zuerst genannten Einrichtung!

→ Bei der **Tour am 04. Mai** erfolgt der Transfer mit dem Bus 46

→ Bei der **Tour am 07. Mai** Angebot eines Bus-Shuttle vom Platnersberg zum Stift St. Benedikt!



Offenes Angebot für alle Interessierten!

► QiGong zur Sommersonnenwende auf dem Platnersberg

2x am Montag: 22. Juni und 29. Juni 2020

Beginn: 13:30 Uhr (Dauer: ca. 60 Minuten)

☉ Eingangsbereich/Foyer der Senioren-Wohnanlage Platnersberg – Durchführung im Garten Eden der Senioren-Wohnanlage (bei schlechtem Wetter im Innenbereich)

Es ist nie zu spät, etwas Gutes für sich und seine Gesundheit zu tun. In der Ruhe liegt die Kraft. Jede(r) kann profitieren von den sanften und effektiven Übungen – u. a. mit Elementen der Atem- und Rückenschule. Lassen Sie uns miteinander den Sommer begrüßen – und unsere Lebensenergie in der besonderen Atmosphäre des Übens im Freien spüren. Teilnahme auch nur an einem Termin möglich.

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

→ Die **Teilnahme ist frei** – um eine Spende wird gebeten!



► Sommer-Serenade auf dem Platnersberg

Samstag, 25. Juli 2020, ab 19 Uhr

☉ Veranstalter und Ort: Senioren-Wohnanlage Platnersberg/ NürnbergStift, Platnersberg 1

Herzliche Einladung an alle StadtteilerInnen von St. Jobst und Erlenstegen, einen beschwingten Abend in der schönen Parkanlage der Einrichtung des NürnbergStifts zu verbringen – gemeinsam mit der **Dr. Swing and The Jazz Gang**.

→ Der **Eintritt ist frei** – Spenden willkommen (Getränke und kleine Snacks gegen Gebühr)

→ Das Fest findet bei (fast) jedem Wetter statt (mit Ausnahme von Starkregen und Gewitter)

→ Ansprechpartner für Rückfragen: **Jürgen Podszuck** (Eventmanager im NürnbergStift): Handy 0173 / 6343312



Umgang mit den digitalen Medien leicht(er) gemacht



► Sprechstunde für Computer und Smartphone

Mittwochs von von 15 bis 16:30 Uhr

Termine: **04. + 18. März / 01. + 29. April / 06. + 27. Mai / 17. Juni / 01. + 15. Juli / 23. September / 07. Oktober 2020**

© St. Jobst, kleiner Saal, Äußere Sulzbacher Str. 146
Für individuelle An- und Nachfragen, u. a.: Produktinformationen für den Kauf neuer Geräte, Hilfestellung beim Installieren neuer Geräte, Vertiefung und Auffrischung des Wissens.
Leitung: **Rainer Volck**

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

Generationenübergreifendes Lernen beim Bedienen von Smartphone und Tablet

Mittwochs von 11 bis 13 Uhr

Termine: **04.+11.+18.+25. März / 01. April / 06.+13. Mai / 01.+08.+15.+22. Juli 2020**

→ **Fortführung des Angebots ab Mitte September 2020: Tag und Uhrzeit auf Anfrage!**

© Informatikraum (2. Stock) der Montessori-Schule, Dr.-Carlo-Schmid-Str. 128

Die Schülerinnen und Schüler der 9. und 10. Klasse helfen Ihnen bei den alltäglich auftretenden Fragestellungen in der Bedienung Ihres Gerätes. Begleitet werden sie dabei von ihrem Lehrer **Benjamin Stockmayer**.

→ **Weitere Informationen bei Antje Keller oder per Mail: benjamin.stockmayer@montessori-nuernberg.de**

Es geht weiter!

Ihre Meinung ist uns WICHTIG! Welche Fragen haben Sie zum Thema Smartphone, Tablet und PC/Notebook – wobei können wir Ihnen behilflich sein? Stadtteilbürger **Rainer Volck freut sich auf den Austausch mit Ihnen** – per Mail: pcvolck@web.de oder in der Sprechstunde.

► Umstieg von Windows 7 auf 10 (Notebook)

Der Besuch dieses Kurses hilft Ihnen beim Umstieg von Windows 7 auf das neue Betriebssystem Windows 10. Wir unterstützen Sie bei der Übernahme der neuen Software. Der Kurs eignet sich ebenfalls für Neueinsteiger in Windows 10.

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

Start: Donnerstag, 30. April 2020, 14 bis 16:30 Uhr

weitere Termine: Di 05.05. / Do 07.05. / Di 19.05./ Di 26.05. und Do 28.05.2020

Vorbereitungssprechstunde: Dienstag, 28. April 2020 ab 14 Uhr

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

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

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

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

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

Leitung: **Rainer Volck**, Kursgebühr: 20 Euro für 2 Einheiten

→ **Voraussetzung:** Teilnahme an Vorbereitungssprechstunde, Interessenten bitte bei Antje Keller melden oder bei Rainer Volck in seiner Sprechstunde

► Betriebssystem iOS

im Oktober 2020, jeweils von 14 bis 16:30 Uhr

► Betriebssystem Android

Mitte/Ende September 2020, jeweils von 14 bis 16:30 Uhr

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

Gesundheitsförderung

Yoga – sanftes Üben

fortlaufende Kurse am
Montagvormittag,
10:45 bis 11:45 Uhr
sowie **Freitagvormittag,**
11 bis 12 Uhr

Kursbeginne im Frühjahr:
Montag, 20. April und
Freitag, 24. April 2020

Kursbeginne im Herbst:
Montag, 14. September und Freitag, 18. September 2020

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

➔ **Information und Anmeldung** bei Antje Keller

Balance- und Krafttraining „Sicher bewegen im Alltag“

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

Nächste Kursbeginne: 24. März 2020, 16. Juni 2020
sowie **13. Oktober 2020**

📍 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: 60 Euro für insgesamt 10 Einheiten

➔ **Information und Anmeldung** bei Antje Keller bzw. beim Kursstart im Juni 2020 direkte (Schnupper-)Teilnahme möglich!



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 diese nicht aus finanziellen Gründen scheitert. Bitte wenden Sie sich bei Bedarf bezüglich einer Ermäßigung gerne an die Koordinatorin Antje Keller.

Tai Chi und QiGong für mehr Lebensqualität

fortlaufender Kurs am **Dienstag(nach)mittag,**
13:30 bis 14:45 Uhr

Nächste Kursbeginne: 21. April 2020
sowie **29. September 2020**

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

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

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

Kursgebühr: 60 Euro für insgesamt 10 Einheiten

➔ **Informationen und Anmeldung** bei Antje Keller

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

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

Als **Verwendungszweck** bitte angeben: sprich: „SNW – Yoga“
„SNW – Balance“ / „SNW – Gedächtnis“ / „SNW – TaiChi“.

➔ Die Möglichkeit der Bar-Einzahlung besteht weiterhin am 1. Kurstag!

Gedächtnis trainieren mit Freude

Zwei Kurse pro Jahr: jeweils **Donnerstag von 9:30 bis 11 Uhr**

→ **Ende des Winterkurses: 07. Mai 2020 – Schnupper-Teilnahme möglich!**

→ **Kursbeginn im Herbst: 01. Oktober 2020**

⊙ 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: 60 Euro für insgesamt 12 Einheiten

→ **Informationen und Anmeldung** bei Antje Keller

Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule „Beweglich sein – beweglich bleiben“

In Kooperation mit dem Bildungszentrum der Stadt Nürnberg

**Kursbeginn im Frühjahr: Donnerstag, 30. April 2020,
15 bis 16 Uhr, Kurs-Nr. 28341**

**Kursbeginn im Herbst: Donnerstag, 17. September 2020,
15 bis 16 Uhr, Kurs-Nr. 28334**

⊙ Eurythmie-Saal der Rudolf-Steiner-Schule
(Untergeschoss), Steinplattenweg 25

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

Leitung: **Isolde Hertel**, Gymnastiklehrerin

Kursgebühr: 39 Euro für 7 Einheiten

(Frühjahrskurs!)

67 Euro für insgesamt

12 Einheiten (Krankenkassen-Förderung möglich)

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



Rückenfit – Wirbelsäulengymnastik für Männer

In Kooperation mit dem Bildungszentrum der Stadt Nürnberg

Kursbeginn im Frühjahr:

**Donnerstag, 30. April 2020,
16 bis 17 Uhr, Kurs-Nr. 28345**

Kursbeginn im Herbst:

**Donnerstag, 17. September 2020,
16 bis 17 Uhr, Kurs-Nr. 28336**

⊙ Eurythmie-Saal der Rudolf-Steiner-Schule
(Untergeschoss), Steinplattenweg 25

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: 39 Euro für 7 Einheiten (Frühjahrskurs!)

67 Euro für insgesamt 12 Einheiten

(Krankenkassen-Förderung möglich)

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



Laufgruppe Nordic Walking!

Jeden Donnerstag ab ab 8 Uhr

Strecke: ca. 6 km,

Dauer: etwa 1 Stunde

⊙ **Treffpunkt:** Endhaltestelle
Straßenbahn Linie 8

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

Ehrenamtliche Leitung: **Heidmarie Börnke**

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



▼ Koch-Workshops Kochen und Essen: Gemeinsam genießen

In Kooperation mit der Rudolf Steiner-Schule

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



Allein für sich Kochen und Essen, macht nicht immer Spaß. Hier haben Sie die Gelegenheit, gemeinsam mit anderen verschiedene Rezepte auszuprobieren und sich mit den „MitköchInnen“ über die gemachten Erfahrungen auszutauschen – und das generationenverbindend. Herzliche Einladung zum gemeinsamen Genießen beim Kochen und beim Essen! Die Auszubildenden im Bereich Hauswirtschaft und die Ausbildungsleiterin, **Tanja Meine**, freuen sich auf Sie!

Kostenbeitrag für Material: je ca. 10 bis 15 Euro

▷ Frische Frühlingsküche: Weg mit dem Winterblues!

Donnerstag, 26. März 2020, 10:30 bis 14:30 Uhr

→ **Anmeldung** bei Antje Keller **bis 18. März 2020**

▷ Leckere Spargelvariationen

Donnerstag, 30. April 2020, 10:30 bis 14:30 Uhr

→ **Anmeldung** bei Antje Keller **bis 22. April 2020**

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 5 Euro

Termine & Thema (einzeln besuchbar):

16. März 2020: Sabine Weigand „Das Perlenmedaillon“

20. April 2020: Die Frauen der Familie Mann

18. Mai 2020: Wahlverwandschaften

15. Juni 2020: Friedrich Schiller

13. Juli 2020: Hermann Hesse

21. September 2020: Heinrich Heine

19. Oktober 2020: Annette v. Droste-Hülshoff

Kultur und Geselligkeit

Offener Spieletreff für Gesellschafts- und Kartenspiele

Neu!

**1x monatlich wechselweise am Montag oder
Donnerstag, von 14:30 bis ca. 16:30 Uhr**

Wer Lust und Freude am Spielen in geselliger Runde hat, ist herzlich willkommen! Je nach Experimentierfreude können verschiedene Spiele gemeinsam erprobt werden – u.a. auch Schafkopf, Canasta, Rummikub und UNO.

Ehrenamtliche (Beg-)Leitung: **Ingeborg Frühauf, Ingrid Link und Anette Sudermann**

→ **Start: Donnerstag, 05. März 2020**

- Pfarrzentrum Allerheiligen, Kasseler Str. 34

Weitere Termine:

Montag, 30. März 2020

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

Donnerstag, 23. April 2020 – Pfarrzentrum Allerheiligen

Montag, 25. Mai 2020 – St. Jobst, kleiner Saal

Donnerstag, 25. Juni 2020 – Pfarrzentrum Allerheiligen

Montag, 20. Juli 2020 – St. Jobst, kleiner Saal



Tanzen stimmt die Seele heiter

Dienstag, 03. März 2020, 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):

**17. März / 07. + 28. April / 12. Mai / 09. + 23. Juni /
14. Juli / 08. + 22. September / 20. Oktober 2020**

Tanzen für schwache Beine – auch mit Rollator!

Neu!

Schnuppertermine:

Dienstag, 08. und 22. September 2020, 15:30 bis 16:30 Uhr

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

Bleiben Sie in Bewegung mit Musik! Alle Tanzinteressierten mit „schwachen“ Beinen sind herzlich willkommen: ob mit oder ohne Rollator. Es erwartet Sie eine bunte Mischung aus Tänzen im Stehen, im Sitzen und mit (bzw. ohne) Rollator – entscheidend ist die Freude an der Musik und der gemeinsamen Bewegung in fröhlicher Tanz-Gemeinschaft.

Leitung: **Barbara Reichelt**, Tanzleiterin

Erbetener Kostenbeitrag: ca. 3 Euro

→ bei entsprechender Nachfrage Fortführung als regelmäßiges Angebot!

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

Mittwochs, 11. + 25. März / 08. + 22. April / 06. + 20. Mai / 17. Juni / 01. + 15. Juli, jeweils von 10 bis 12 Uhr – weitere Termine für Herbst 2020 bitte erfragen!

☉ 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**



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);
- **gemeinsame Unternehmungen** (Spaziergang, etc.);
- eine **Begleitung** zum Arzt oder zum Einkaufen;
- kleine Besorgungen als **Alltagsunterstützung**.

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

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

Gemeinsame Kinobesuche mit „Silberfilmen“

Neu!

Termine und Filme :

23. April 2020: Quartett (2012) mit Dustin Hoffman

28. Mai 2020: Du bist Musik (1956)
mit Caterina Valente

24. September 2020: Das schöne Abenteuer
(1959) mit Liselotte Pulver

Das Kulturnetzwerk Silberfilm ist ein neues, generationenverbindendes Kinoformat für Men-

schen +/- 100. Die Silberfilmreihe zeigt eine bunte Auswahl aus Klassikern der 50er Jahre und aktuellen Filmen mit „Wohlfühlcharakter“. Sie können in kleiner Gruppe an einem Kinobesuch mit Cafébesuch im Filmhauskino teilnehmen (incl. gemeinsamer Fahrt mit der Straßenbahn). **Motto: Lassen Sie uns miteinander an „die guten alten Zeiten“ erinnern!**

Ehrenamtliche (Beg-)Leitung: **Heidemarie Börnke**
Kostenbeitrag: 7 Euro Kinoeintritt (zzgl. Fahrt und Verzehr)

→ **Anmeldung bis spätestens 1 Woche vor Kinotermin bei Frau Börnke:** Tel. 59 54 50 oder 0173 / 56 72 832