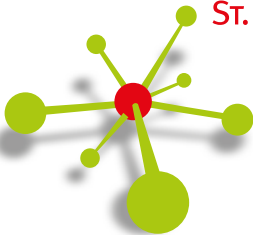


# Treffpunkt

SENIORENNETZWERK

ST. JOBST/ERLENSTEGEN



Veranstaltungen

**April bis  
Dezember  
2023**

**Leben aktiv  
gestalten –  
Gemeinschaft  
erfahren**

St. Jobst/Erlenstegen



Miteinander Älterwerden in unserem Stadtteil

## Leben aktiv gestalten – Gemeinschaft erleben

An der Gestaltung des Programms im Seniorennetzwerk St. Jobst/Erlenstegen beteiligt sich eine Vielzahl engagierter Akteure und (Stadtteil-)Bürger\*innen. Ohne dieses zum Teil ehrenamtliche Engagement wäre so ein buntes und vielfältiges Angebot nicht realisierbar – an dieser Stelle dafür vielen herzlichen Dank!

Besonders erfreulich ist, dass alle bewährten Veranstaltungen und Aktivitäten nach der langen Pandemiedauer weitergeführt werden können – ebenso wie die Wiederaufnahme des Balancetrainings seit Nov. 2022 und des Spieletreffs seit April 2022 – und endlich auch wieder die Durchführung der Besichtigungen direkt vor Ort in den stationären Altenhilfeeinrichtungen möglich ist.

**Lassen Sie sich von dem breiten Spektrum der Angebote inspirieren, die eines gemeinsam haben: Sie unterstützen die Gestaltung eines aktiven Lebens, bieten Gelegenheiten zu Begegnung und Gemeinschaft mit anderen und befördern das Gefühl von Zugehörigkeit zu unserem Stadtteil.**

**Bitte um vorherige Anmeldung immer dann, wenn es bei einer Veranstaltung angegeben ist – Sie erleichtern und helfen uns damit bei der Organisation!**

### ► **Das Seniorennetzwerk auf dem Erlenstegener Wochenmarkt!**

Nach der erstmaligen Präsentation der Akteur\*innen des Seniorennetzwerks St. Jobst/Erlenstegen auf dem Wochenmarkt in Erlenstegen im Oktober 2022 gibt es nun eine Fortsetzung.

Am **Donnerstag, 25. Mai 2023 von 9:30 bis 14:30 Uhr** informieren erneut Vertreter\*innen verschiedener Einrichtungen über ihre Angebote und stehen für (An-)Fragen interessierter Stadtteilmbürger bereit.

Kommen Sie gerne vorbei und gezielt auf uns zu – wir freuen uns auf den persönlichen Austausch mit Ihnen und hoffen auf frühlingshaftes Wetter!

→ **Hinweis:** Die Aktion entfällt bei Starkregen oder Wind – Ersatztermin: 21. September 2023



**Offenes Angebot für alle Interessierten!**

## ► QiGong im Sommer

**2x am Freitag: 16. Juni und 30. Juni 2023**

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

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

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

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

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

**ANMELDUNG** bei Antje Keller **bis 7. Juni 2023**

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

**Dienstag, 27. Juni 2023 ab 19 Uhr**

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

Lassen Sie uns miteinander das Leben ganz ungezwungen und beschwingt mit musikalischen Klängen und einem gemütlichen Beisammensein feiern! Im besten Falle bei angenehm sommerlichen Temperaturen draußen



Foto © Ferenc Babari

im Freien auf dem lauschigen Jobster Kirchhof – anderenfalls machen wir es uns im großen Saal gemütlich. Dieses Jahr wird uns das **Salonorchester Ferenc Babari** mit seiner Anwesenheit erfreuen und viele bekannte (Lebens-)Melodien erklingen lassen – Wiedererkennung garantiert!

**Hinweis:** Für kühle Getränke (mit und ohne Alkohol) und kleine Snacks ist gesorgt!

→ Der Eintritt ist frei – Spenden erbeten!

# Information und Beratung

## ► Wohn(form)en im Alter und deren Finanzierung

**Dienstag, 20. Juni 2023 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 – und: Wie werden diese finanziert? Der Vortrag bietet Antworten auf diese und weitere Fragen.

Referentin: **Kerstin Wirth** / Pflegestützpunkt



## ► Rechtzeitig für sich Vorsorge treffen

**Dienstag, 17. Oktober 2023, 17 Uhr**

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

Informationen zum Themenkomplex Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung: Wer darf im Ernstfall für mich entscheiden, wenn ich dazu nicht mehr in der Lage bin?

Referentin: **Marit Hamer** / Leben in Verantwortung e.V. (LiV)

## ► Wissenswertes rund um die Patientenverfügung

**Mittwoch, 15. November 2023, 17 Uhr**

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

Wie formuliere ich konkret und aussagekräftig meinen Willen in medizinischen Angelegenheiten für den Fall, dass ich ihn nicht mehr äußern kann? Was muss ich beachten und vorsorglich festlegen, damit in einer Behandlungssituation bestimmte medizinische Maßnahmen durchgeführt oder unterlassen werden?

Referentin: **Marit Hamer** / Leben in Verantwortung e.V. (LiV)

## ► 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 jeweilige Einrichtungsleitung ist gerne bereit, im gemeinsamen Austausch ihre individuellen Fragen zu klären.

▷ **Donnerstag, 22. Juni 2023, 14:30 bis ca. 17:30 Uhr**

**Caritas Stift St. Benedikt** und  
**Senioren-Wohnanlage Platnersberg**

(Bei Bedarf Transfer via Bus-Shuttle)

▷ **Donnerstag, 29. Juni 2023, 14:30 bis ca. 17:30 Uhr**

**Albert-Schweitzer Seniorenstift** und  
**Martha-Maria Seniorenzentrum**

(Transfer mit dem Bus 46, ÖPNV)

▷ **Montag, 03. Juli 2023, 14:30 bis ca. 17:30 Uhr**

**Betreutes Wohnen im Tafelhain** und  
**Pro Seniore Residenz Nürnberg**

→ **Teilnahme nur nach vorheriger ANMELDUNG!**



Senioren-Wohnanlage Platnersberg

# Digitale Medien – leicht gemacht

## ► Windows 10 – Auffrischung und Vertiefung

Gemäß dem Sprichwort: „Übung macht den Meister“ bieten wir Ihnen an drei Nachmittagen eine Festigung und Wiederholung Ihres bereits erworbenen oder angeeigneten Wissens an.

▷ **Kurstermine: Do 11. Mai, Di 16. Mai und Di 23. Mai 2023, jeweils von 14 bis 16 Uhr**

→ Vorbereitungssprechstunde für die Geräte:  
Mittwoch, 10. Mai 2023 ab 14 Uhr

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

Leitung: **Helmut Wich und Harald Möckel**

Kursgebühr: 30 Euro für 3 Einheiten

**ANMELDUNG** bei Antje Keller **bis 26.04.2023**

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

→ Klärung Ihrer Fragestellungen im Umgang mit Ihrem Handy – bis Juli in der Regel am Mittwochnachmittag

→ **TERMINVEREINBARUNG** mit Lehrer **Benjamin Stockmayer**

**Mail: [benjamin.stockmayer@montessori-nuernberg.de](mailto:benjamin.stockmayer@montessori-nuernberg.de)  
bzw. Tel. 0151 / 55 03 80 30**



## ► „Ich lerne mein Smartphone kennen“ – Einführung in Android und/oder iOS

Generationenübergreifendes Lernen in der Montessori-Schule

**im Sommer: 3x am Mittwoch, 28. Juni / Freitag, 30. Juni und Montag, 03. Juli 2023, jeweils von 10 bis 11 Uhr**

→ **Herbst-Termine auf Anfrage nach Schuljahresbeginn**

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

Kursinhalte: Grundfunktionen wie z.B. Kommunikation und Internetsuche, Einstellungen, technische Informationen sowie Bedienen der wichtigsten Applikationen (Apps) und praktisches Üben der Anwendung des Touchscreen-Bildschirms in 1:1-Begleitung durch eine\*n Schüler\*in.

Leitung: **Benjamin Stockmayer**, Lehrer Fachbereich Wirtschaft

Kursgebühr: auf Spendenbasis

**ANMELDUNG** bei Antje Keller **bis 20. Juni 2023**

## ► Computer- und Internet-Sprechstunde

**Mittwochs von 14 bis 16 Uhr: 26. April/24. Mai/28. Juni/  
19. Juli/13. Sept./11. Okt./15. Nov./13. Dez. 2023**

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

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

Leitung: **Harald Möckel und Helmut Wich**

**ANMELDUNG** bei Antje Keller, **spätestens 2 Tage vor Termin**

## ► Vorträge für alle Interessierten

### Welche Apps sind bei Ihren Enkeln im Trend?

**Dienstag, 4. Juli 2023, 15 Uhr**

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

Erfahren Sie aus erster Hand, welche Digitalen Medien und Programme bei den Jugendlichen aktuell angesagt sind und von ihnen genutzt werden. Neben einer Vorstellung gibt es Gelegenheit für Rückfragen und gemeinsamen Austausch.

Referenten: **Schüler\*innen** des Montessori Zentrums mit ihrem Lehrer **Benjamin Stockmayer**

### Online? – aber sicher!

**Dienstag, 24. Oktober 2023, 15 Uhr**

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

Der Vortrag beschäftigt sich mit den Gefahren im Umgang mit Internet und sozialer Netzwerke. Hierbei werden wiederkehrende sowie aktuelle Phänomene erklärt und mit Fallbeispielen veranschaulicht. Sie erfahren, wie man diese erkennt und sich davor schützen kann. Die Themen reichen vom Datenmissbrauch über Love-Scamming bis hin zum Onlinebetrug.

Referent: **Johannes Mayr**, Kriminalfachdezernat Prävention

### Windows 11 – Einstieg zum Umstieg ?!

**Mittwoch, 29. November 2023, 14 Uhr**

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

Sie haben bereits Erfahrungen mit einer Windows-Version und möchten sich im neuen Windows 11 zurechtfinden? Wir informieren über die neuen Benutzeroberflächen, Funktionen und geben Tipps für einen erfolgreichen Umstieg.

→ **Hinweis:** Die Durchführung eines Windows 11-Umsteigerkurses (2 Lerneinheiten) ist für Anfang 2024 geplant.

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

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



# Gesundheitsförderung

## Yoga – sanftes Üben

fortlaufender Kurs am Montag, 11 bis 12 Uhr

nächste Kursbeginne: 17. April sowie 18. September 2023

→ aktuell in hybrider Form (in Präsenz und Online per Video-Konferenz)

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

Yoga – das ist Körper, Atem, Seele und Geist. Viele einfache Bewegungen und Körperhaltungen lassen sich auch im Alter noch gut erlernen und ausführen. Die Übungen geben frische Kraft und Lebensfreude und fördern die Selbstheilungskräfte. Die Entspannungs- und Meditationstechniken verhelfen zu innerer Ruhe.

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

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

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

→ Information und **ANMELDUNG** bei Antje Keller

## In Balance bleiben – die Leichtigkeit des Lebens erfahren

fortlaufender Kurs am Dienstag, 10 bis ca. 11:15 Uhr

→ nächste Kursbeginne: auf Anfrage

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

Leichte, gezielte Übungen zum Erhalt von Beweglichkeit und Bewegungssicherheit sowie zur Muskelkräftigung, ausgerichtet auf die Bedürfnisse der Teilnehmer\*innen.

Leitung: **Christine Kahnt**, Physiotherapeutin

Kursgebühr: 70 Euro für insgesamt 10 Einheiten

→ Information und **ANMELDUNG** bei Antje Keller

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

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

Als **Verwendungszweck** bitte „**SNW + (Kursname)**“ angeben, sprich: „SNW-Yoga“ „SNW-Balance“ / „SNW-Gedächtnis“ / „SNW-TaiChi“.

→ Die Möglichkeit der **Barzahlung** besteht am 1. Kurstag!



## Tai Chi und QiGong für mehr Lebensqualität

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

nächster Kursbeginn: 25. April sowie 19. September 2023

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

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

**Hinweis:** Die Übungen finden überwiegend im Stehen statt.

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

Kursgebühr: 65 Euro für insgesamt 10 Einheiten

(30 Euro für 5 Einheiten im Sommer)

→ **Information und ANMELDUNG** bei Antje Keller



## Erfahren Sie Ihre Lebensenergie mit QiGong

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

nächster Kursbeginn: September 2023

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

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

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

Kursgebühr: 70 Euro für insgesamt 6 Einheiten

→ **Information und ANMELDUNG** bei Antje Keller

## Gedächtnis trainieren mit Freude

Fortlaufender Kurs am Donnerstag

→ Aktuell in zwei Kleingruppen

von 9:45 bis 10:45 Uhr und 11 bis 12 Uhr

→ Kursbeginn im Herbst: 28. September 2023

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

Das Konzept des ganzheitlichen Gedächtnistrainings beteiligt Körper, Seele und Geist und trägt zu einer Steigerung der Gehirnleistung in jedem Lebensalter bei. Die gemeinsame Freude und der Spaß an der Sache kommen dabei nicht zu kurz.

Leitung: **Karin Seiler**, Gedächtnistrainerin

Kursgebühr: 72 Euro für insgesamt 12 Einheiten

→ Information und **ANMELDUNG** bei Antje Keller

## Rückenfit – Rückenkräftigung

„Beweglich sein – beweglich bleiben“

*In Kooperation mit dem Bildungszentrum der Stadt Nürnberg*

Kursbeginn im Sommer: Donnerstag, 15. Juni 2023,  
14 bis 15 Uhr, Kurs-Nr. 28 341

Geplanter Kursbeginn im Herbst: Donnerstag,  
21. September 2023, Kurs-Nr. 28 338

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

Dieses Training stärkt den Rücken! Es werden Dehn- und Kräftigungsübungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Lockerungsfähigkeit durchgeführt. Rückengerechte Bewegungsabläufe im Alltag und Beruf werden angeleitet und durch anatomische Grundlagen unterfüttert. Dadurch kann eine langfristige Verhaltensänderung erreicht werden um Rückenbeschwerden vorzubeugen. Bei Bedarf werden die Übungen für Gehörlose auch in deutscher Gebärdensprache erklärt.

Leitung: **Isolde Hertel**, Gymnastiklehrerin

Kursgebühr: 42 Euro für 6 Einheiten  
(Sommerkurs)

94 Euro für 12 Einheiten  
(Herbstkurs)



→ Informationen bei Antje Keller

**ANMELDUNG** direkt im Bildungszentrum,

Gewerbemuseumsplatz 1, **Silvia Heidrich, Tel. 2 31 58 39**

## Rückenfit – Rückenkräftigung Wirbelsäulengymnastik für Männer

In Kooperation mit dem Bildungszentrum  
der Stadt Nürnberg

**Kursbeginn im Sommer:**

**Donnerstag, 15. Juni 2023, 15:30  
bis 16:30 Uhr, Kurs-Nr. 28 345**

**Geplanter Kursbeginn im Herbst:**

**Donnerstag, 21. September 2023,  
Kurs-Nr. 28 340**

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

Dieses Training stärkt den Rücken! Es werden Dehn- und Kräftigungsübungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Lockerungsfähigkeit durchgeführt. Rückengerechte Bewegungsabläufe im Alltag und Beruf werden angeleitet und durch anatomische Grundlagen unterfüttert. Dadurch kann eine langfristige Verhaltensänderung erreicht werden um Rückenbeschwerden vorzubeugen.

Leitung: **Isolde Hertel**, Gymnastiklehrerin

Kursgebühr: 42 Euro für 6 Einheiten (Sommerkurs)

94 Euro für 12 Einheiten (Herbstkurs)

→ **Informationen** bei Antje Keller

**ANMELDUNG** direkt im Bildungszentrum,

Gewerbemuseumsplatz 1, **Silvia Heidrich, Tel. 2 31 58 39**



### **Laufgruppe Nordic Walking!**

**Jeden Donnerstag ab ab 8 Uhr**

Strecke: ca. 6 km,

Dauer: etwa 1 Stunde

📍 **Treffpunkt:** Endhaltestelle  
Straßenbahn Linie 8

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

Ehrenamtliche Leitung: **Heidmarie Börnke**

→ **Bitte bei Interesse vorab bei Heidmarie Börnke**

**ANMELDEN: Tel. 59 54 50**





### Offener Spielertreff für Gesellschafts- und Kartenspiele

**Montag, 24. April / 15. Mai / 12. Juni / 24. Juli / 11. Sept. /  
02. + 23. Okt. / 13. Nov. / 11. Dez. , jeweils ab 14:30 Uhr**

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

**Donnerstag, 04. + 25. Mai / 29. Juni / 12. Okt. /  
30. November, jeweils ab 14:30 Uhr**

🕒 Pfarrzentrum Allerheiligen, Graudenzner Str. 11

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

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

### Literatur-Treff: Café und Buch

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

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

Impulse und Austausch bei einer Tasse Kaffee oder Tee

**Montag, 17. April 2023** – Frühling lässt sein blaues Band –  
Ein literarischer Spaziergang mit musikalischen Einlagen...

Leitung: **Anja Weigmann**

**Montag, 22. Mai 2023** – Aus „Kabale und Liebe“ wird  
„Luisa Miller“ – ein Ausflug in die Welt des Musiktheaters

Leitung: **Anja Weigmann**

**Montag, 09. Oktober 2023** – Begegnung mit einem Buch

Leitung: **Christopher Krieghoff**

**Montag, 20. November 2023** – Das Alter in der Literatur –  
von witzig bis nachdenklich und von frech bis weise ...

Leitung: **Anja Weigmann**

Erbetener Kostenbeitrag: 5 bis 7 Euro pro Termin

→ vorherige **ANMELDUNG** bei Antje Keller erbeten

## Kulturspaziergänge



### ▷ Vom Platnersberg zum Glückswinkel – Streifzug durch Erlenstegens Geschichte

**Mittwoch, 12. Juli 2023**

**Treffpunkt: 14.30 Uhr an der Haltestelle Platnersberg**

Aufsuchen von 4 Standorten mit einer außergewöhnlichen Vergangenheit und anschl. gemeinsamer Café-Besuch

### ▷ Sommerausflug nach Lauf a.d. Pegnitz

**Mittwoch, 16. August 2023**

**Treffpunkt: ca. 14 Uhr am Gemeindehaus** – für gemeinsame (An-)Fahrt mit ÖPNV

Gemeinsame Fahrt nach Lauf mit Rundgang durch die Innenstadt und anschl. (Café-)Einkehr

### ▷ Kaiser Karl IV und die Reichskleinodien

**Mittwoch, 18. Oktober 2023**

**Treffpunkt: ca. 14 Uhr am Gemeindehaus** – für gemeinsame (An-)Fahrt mit ÖPNV

Rundgang durch die Nürnberger Innenstadt von der Frauenkirche über das Heilig-Geist-Spital bis zum Hauptmarkt mit anschließender Einkehrmöglichkeit.



Begleitung: **Heidemarie und Dieter Börnke**

→ **ANMELDUNG** bei Antje Keller bis jeweils 1 Woche zuvor

## Tanzen stimmt die Seele heiter

**2x monatlich am Dienstag von 17 bis 19 Uhr**

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

Lassen Sie sich bezaubern von dem besonderen Erlebnis 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: 3 bis 5 Euro pro Termin

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

## Neuseeland – unsere Erlebnisse vom anderen Ende der Welt

Freitag, 17. November 2023, 14:30 Uhr

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

Erleben Sie Neuseeland aus einer ganz neuen Perspektive! In unserem Lichtbildvortrag nehmen wir Sie mit auf eine private Reise durch dieses atemberaubende Land der Kiwis. Lassen Sie sich verzaubern von der Schönheit der neuseeländischen Landschaften.

Ein Reisebericht von **Angela und Leander Sünder**

→ vorherige **ANMELDUNG** bei Antje Keller



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

2x im Monat am Mittwoch von 10 bis 12 Uhr

→ konkrete Termine bitte erfragen!

🕒 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 oder die Tücken des Alltags zu sprechen und andere Menschen kennen zu lernen, denen es ähnlich geht.

→ bei Interesse wenden Sie sich bitte an Antje Keller oder direkt an **Doreen Degenkolbe**, Beratungsstelle „Ruhepunkt“ für ältere Menschen in schwierigen Lebenssituationen beim Krisendienst Mittelfranken, **Tel. 42 48 55 15**

→ darüber hinaus besteht die Möglichkeit einer Einzelberatung – bei Bedarf bitte an **Doreen Degenkolbe** wenden!



## WIR GEMEINSAM in St. Jobst/Erlenstegen

### Unterstützung aus vertrauter Nachbarschaft – über den Zaun hinweg

Im Seniorennetzwerk St. Jobst/Erlenstegen gibt es eine kleine Gruppe engagierter Bürgerinnen und Bürger, die auf ehrenamtlicher Basis eine nachbarschaftliche und unbürokratische Hilfe von nebenan anbieten, unter anderem für

- **regelmäßige Kontakte** (persönlich oder telefonisch);
- **eine gemeinsame Unternehmung** (wie Spaziergang, Kartenspiel etc.);
- eine **Begleitung** zum Arzt, Einkaufen oder zum ErlensteGENER Wochenmarkt;
- kleine Besorgungen als **Alltagsunterstützung**.

! Alle, die aktuell **Unterstützung** aus der Nachbarschaft **benötigen**, können sich gerne an mich wenden. Je nach freier Kapazität 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.**

**Wichtiger Hinweis:** Angegebene Gebühren dienen grundsätzlich der Deckung entstehender Kosten. Es ist uns allerdings ein großes Anliegen, dass jede(r) interessierte Stadtteiler(in) 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 gerne an die Koordinatorin Antje Keller.



Im Seniorennetzwerk St. Jobst/Erlenstegen wirken Einrichtungen, Organisationen, Initiativen und ehrenamtlich Engagierte der Seniorenarbeit zusammen. Ziel ist die Verbesserung der Lebensbedingungen älterer Menschen in diesem Stadtteil sowie das Gestalten von Plattformen der Begegnung.

Haben Sie Fragen, Anregungen oder eigene Ideen, dann wenden Sie sich gerne an:

**Ansprechpartnerin  
und Koordinatorin**

**Antje Keller**

*Dipl.-Soz.-Päd. und Diakonin*

Seniorennetzwerk St. Jobst/Erlenstegen  
c/o Evang. Diakonieverein St. Jobst e.V.  
Äußere Sulzbacher Str. 146  
90491 Nürnberg

Tel. 0911 / 959 80 23

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



Gefördert durch die Stadt Nürnberg