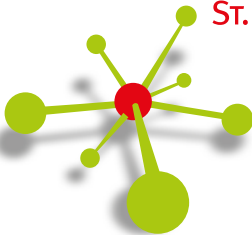


Treffpunkt

SENIORENNETZWERK

ST. JOBST/ERLENSTEGEN



Veranstaltungen

**Juni bis
Dezember
2024**

**Leben
gestALTen –
offen bleiben
für Begegnung**

St. Jobst/Erlenstegen



Miteinander Älterwerden in unserem Stadtteil

Leben gestALTen – offen bleiben für Begegnung

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 (auch nach teilweise jahrelangen Bestehen) weitergeführt werden können – und immer noch Neues dazukommt und möglich ist: Zum einen eine interkulturelle Koch-Aktion und spezielle Angebote beim Montags-Café im Quartier Tafel und andererseits ein besonderes Kursangebot zur Progressiven Muskelentspannung (angelehnt nach Jacobsen). Ergänzt wird diese Angebots-Palette mit einer umfassenden Vortragsreihe zu zentralen Vorsorgethemen, die Ihnen wertvolle Informationen für anstehende Entscheidungen bieten will.

Lassen Sie sich von dem breiten Spektrum der Angebote inspirieren, die folgende Ziele haben:

- **Unterstützung bei der aktiven Gestaltung Ihres Lebens und Alter(n)**
- **Bieten von Gelegenheiten für Kontakte und Gemeinschaft mit anderen**
- **Einbindung und Gefühl von Zugehörigkeit zu unserem Stadtteil befördern.**

Offenes Angebot für alle Interessierten!

► QiGong im Sommer

2x am Freitag: 14. Juni und 28. Juni 2024

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

ANMELDUNG bei Antje Keller **bis 7. Juni 2024**

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

Dienstag, 09. Juli 2024 ab 19 Uhr

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



Lassen Sie uns miteinander das Leben beschwingt mit musikalischen Klängen und einem gemütlichen Beisammensein feiern! Bestenfalls bei angenehm sommerlichen Temperaturen draußen im Freien auf dem lauschigen Jobster Kirchhof – anderenfalls machen wir es uns im großen Saal gemütlich. **Dieses Jahr wird uns Arvid's Jazz Company mit seiner Anwesenheit erfreuen:** Die sechsköpfige Nürnberger Band tritt seit über 20 Jahren nicht nur in unserer Region auf und pflegt den klassischen Jazz (Standards, New Orleans, Chicago, Swing) – Wiedererkennung garantiert!

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

→ Der Eintritt ist frei – Spenden erbeten!

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

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

► **Betreutes Wohnen: Eine alternative Wohnform für Senior*innen ?!**

Dienstag, 25. Juni 2024, 16 Uhr

◎ **Caritas Stift St. Benedikt**, Tauroggenstr. 27

Dieser Vortrag bietet wichtige Informationen und eine kritische Auseinandersetzung zu den (vertrags-)rechtlichen Begrifflichkeiten dieser Wohnform – für alle, die sich für Betreutes Wohnen interessieren und wissenswerte Hintergründe dazu erfahren wollen!

Außerdem erfahren Sie von Einrichtungsleiter Patrick Seidel mehr über das auf dem Gelände entstehende Servicewohnen – mit der Möglichkeit einer Besichtigung.

Referent: **Martin Wiedenbauer**, Stadtseniorenrat

→ **ANMELDUNG** bei Antje Keller **bis 19. Juni 2024**

► **Angebote der Unterstützung für's Leben zu Hause**

Dienstag, 08. Oktober 2024, 15 Uhr

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

Ausgehend von dem Wunsch, so lange wie möglich in der eigenen Wohnung zu leben, informiert die Referentin über die Möglichkeiten der Unterstützung und Entlastung, wenn Hilfe und Pflege erforderlich werden.

Referentin: **Stefanie Gibson**, Pflegestützpunkt

► **Rechtzeitig für sich Vorsorge treffen**

Donnerstag, 10. Oktober 2024, 17 bis ca. 19 Uhr

◎ **GBG-Bestattungen**, Äußere Sulzbacher Str. 30

Informationen zum Themenkomplex Vorsorgevollmacht und Betreuungsvollmacht: 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)

► **Das eigene Zuhause altersgerecht (um)gestalten: Wer hilft?**

Dienstag, 15. Oktober 2024, 15 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)

► **Wissenswertes rund um die Patientenverfügung**

Dienstag, 12. November 2024, 17 bis ca. 19 Uhr

◎ **GBG-Bestattungen**, Äußere Sulzbacher Str. 30

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)

► **Bestattungsformen im Wandel – welche ist die Richtige für mich?**

Donnerstag, 21. November 2024, 17 bis ca. 19 Uhr

◎ **GBG-Bestattungen**, Äußere Sulzbacher Str. 30

An diesem Abend erhalten Sie zum einen Informationen zu traditionellen sowie alternativen und neue(re)n Formen der Bestattung und zum anderen wertvolle Hinweise zur Bestattungsvorsorge mit Möglichkeit einer Planung der eigenen Bestattung.

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

► **Ihr digitales Erbe – was bedeutet das?**

Mittwoch, 27. November 2024, 17 bis ca. 19 Uhr

◎ **GBG-Bestattungen**, Äußere Sulzbacher Str. 30

→ **Nähere Informationen siehe Seite 7**

► **Erben und Vererben**

Donnerstag, 28. November 2024, 17 bis 19 Uhr

◎ **GBG-Bestattungen**, Äußere Sulzbacher Str. 30

Der Vortrag gibt einen kurzen Überblick über das Erbrecht: Wer erbt nach dem Gesetz und wann ist die Errichtung eines Testaments dringend empfehlenswert? Wie kann ein Testament errichtet werden und wie kann man es wieder ändern? Welche Punkte sollten zum Inhalt eines Testaments beachtet werden? Was müssen die Angehörigen in einem Erbfall beachten?

Referentin: **Christiane Winckelmann**, Rechtsanwältin

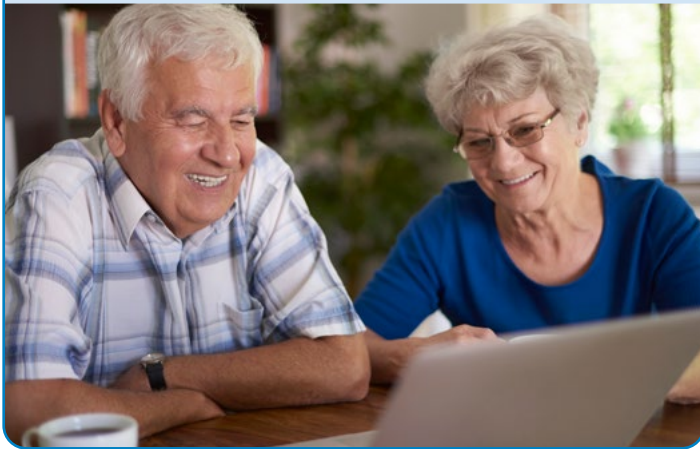
► Digital-Treff

Mittwochs von 15 bis 17 Uhr: 12. Juni/17. Juli/25. September/16. Oktober/13. November/11. Dezember 2024

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

Gemeinsamer Erfahrungsaustausch mit anderen Nutzerinnen und Nutzern über Anwendungen im Bereich **Smartphone, Tablet oder Laptop** – begleitet von ehrenamtlichen Digitallosen. (Dieses Angebot ist eine Kooperation im Rahmen des Projekts „Wege in die digitale Welt für Ältere“)

Leitung: **Stefan Bestelmeyer, Hans Lehrburger, Harald Möckel und Helmut Wich**



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

Generationenübergreifendes Lernen in der Montessori-Schule

3-mal im Sommer: Montag, 01. Juli/Mittwoch, 03. Juli und Freitag, 05. Juli 2024, 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 2024**

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

→ Klärung Ihrer Fragestellungen im Umgang mit Ihrem Handy

- bis Juli zumeist am Mittwochnachmittag
- ab dem neuen Schuljahr im Herbst ggf. wieder feste Sprechzeiten
(Info bei Antje Keller)

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

Mail: benjamin.stockmayer@montessori-nuernberg.de bzw. Tel. 0151/55 03 80 30



► Vortrag für alle Interessierten

Ihr digitales Erbe – was bedeutet das?

Mittwoch, 27. November 2024, 17 Uhr

☉ **GBG-Bestattungen**, Äußere Sulzbacher Str. 30

Wir sprechen über Ihre oder von Ihren Angehörigen im World Wide Web hinterlassenen Daten und zeigen Lösungsmöglichkeiten im Umgang mit diesen sensiblen Daten auf.

→ **Hinweis:** Bei Bedarf Angebot eines Workshops Anfang 2025 (unter Verwendung des Laptops) zur Regelung des eigenen digitalen Nachlasses.

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



Yoga – sanftes Üben

fortlaufender Kurs am Montag, 11 bis 12 Uhr

nächster Kursbeginn: 16. September 2024

→ **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

Angebot zur Sturzprävention: In Balance bleiben – die Leichtigkeit des Lebens erfahren

fortlaufender Kurs am Dienstag, 9:45 bis ca. 11 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!

Angebot zur Sturzprävention: Tai Chi und QiGong für mehr Lebensqualität

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

nächster Kursbeginn: 17. September 2024

⊙ 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

→ **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: 27. September 2024

⊙ 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: 19. September 2024**

📍 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: **Elfriede Kühne-Arbeiter**, Gedächtnistrainerin

Kursgebühr: 55 Euro für insgesamt 7 Einheiten

→ **Information und ANMELDUNG** bei Antje Keller

Rückenfit – Rückenkräftigung

„Beweglich sein – beweglich bleiben“

Zwei Kurse in Kooperation mit dem Bildungszentrum der Stadt Nürnberg

→ **Für Frauen: Beweglich sein – beweglich bleiben**

Kursbeginn im Herbst: Donnerstag, 12. September 2024, 14:15 bis 15:15 Uhr – Kurs Nr. 43500

→ **Für Männer: Wirbelsäulengymnastik**

Kursbeginn im Herbst: Donnerstag, 12. September 2024, 15:15 bis 16:15 Uhr – Kurs Nr. 43502

📍 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: **Monica Aurelio Brinkmann**,
Gymnastiklehrerin

Kursgebühr:

112 Euro für 12 Einheiten

→ **Informationen** bei Antje Keller

ANMELDUNG direkt im Bildungszentrum,
Tel. 2 31 58 39 oder 2 31 14 300



Progressive Muskelentspannung

Gleichgewicht – guter Schlaf – Lebensfreude

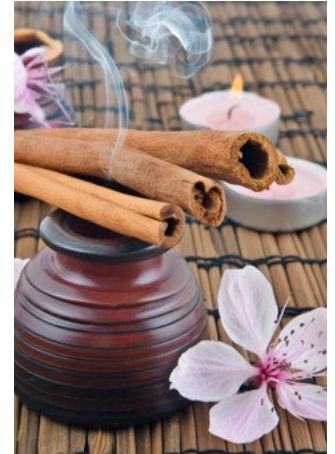
Neu!

→ **Schnupper-Kurs am Donnerstag, 10 bis 11 Uhr**
mit Option auf weitere (Kurs-)Fortführung

→ **Kursbeginn: 26. September 2024**

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

In diesem Kurs üben Sie das gezielte An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen. PME ist eine bewährte Methode, um Stress abzubauen, die Konzentration zu stärken und Schlafstörungen entgegenzuwirken. Phantasiereisen und Elemente aus der Aromatherapie helfen dabei, den Geist zu beruhigen, die Entspannung zu vertiefen und das Wohlbefinden zu fördern. Außerdem bietet der Kurs Raum für den gemeinsamen Austausch.



Leitung: **Sylvia Gack**, Heilpraktikerin, Krankenschwester,
Alltagsbegleiterin

Kursgebühr: 40 Euro für 5 Einheiten

→ **Information und ANMELDUNG** bei Antje Keller
bis 20. September 2024

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: **Heidemarie Börnke**

→ **Bitte bei Interesse vorab bei Heidemarie Börnke ANMELDEN: Tel. 59 54 50**





Offener Spieletreff für Gesellschafts- und Kartenspiele

**Montag, 03. Juni/01. + 22. Juli/09. Sept./14. Okt./
11. Nov./09. Dez. 2024 , jeweils ab 14:30 Uhr**

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

**Donnerstag, 20. Juni/11. Juli/19. Sept./24. Okt./
21. Nov. 2024 , 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: **Hanna Czekal und Ingeborg Frühauf**

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. Juni 2024** – Ein Buch als Lebensbegleiter – Gerne dürfen Sie einen literarischen Text mitbringen, der für Sie viele Jahre lang eine wichtige Rolle gespielt hat!

Leitung: **Anja Weigmann**

▷ **Montag, 16. September 2024** – Begegnung mit einem Buch

Leitung: **Christopher Krieghoff**

▷ **Montag, 21. Oktober 2024** – Eine (nicht nur) literarische Venedig-Reise – Von Schriftsteller-Refugien, Orgelklängen, Gondelfahrten und mehr

Leitung: **Anja Weigmann**

▷ **Montag, 18. November 2024** – Hugo von Hofmannsthal – zum 150. Geburtstag: Das ganze Leben ist ein ewiges Wiederanfangen.

Leitung: **Anja Weigmann**

Erbetener Kostenbeitrag: 5 bis 7 Euro pro Termin

Kulturspaziergänge



▷ **Das Ehekarussell und der geschichtsträchtige Jakobsplatz**

Mittwoch, 26. Juni 2024

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

Im Mittelpunkt unseres kleinen Spaziergangs steht der nach einem Gedicht von Hans Sachs geschaffene monumentale Brunnen, welcher die „süßen und grausamen“ Szenen einer Ehe darstellt. Mit Jakobskirche, Elisabethkirche und Weißen Turm weist der Platz auch attraktive historische Gebäude mit bedeutender Nürnberger Geschichte auf. Zum Abschluss Besuch des Café Beer in der Breiten Gasse.

▷ **Das Heilig-Geist-Spital**

Mittwoch, 02. Oktober 2024

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

Das Heilig-Geist-Spital gehört zu den ältesten und größten Sozialeinrichtungen Deutschlands: Die großzügige Stiftung von Konrad Groß aus dem Jahre 1339 existiert bis heute. Es zählt zu den geschichtlich bedeutendsten Bauwerken in Nürnberg, u.a. wurden die Reichskleinodien einst hier aufbewahrt. In einem langen Spaziergang umrunden wir das Areal und besuchen mit dem Kreuzigungshof einen der schönsten Innenhöfe der Stadt.

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

Multivisionsvortrag Japan – vom Land der aufgehenden Sonne

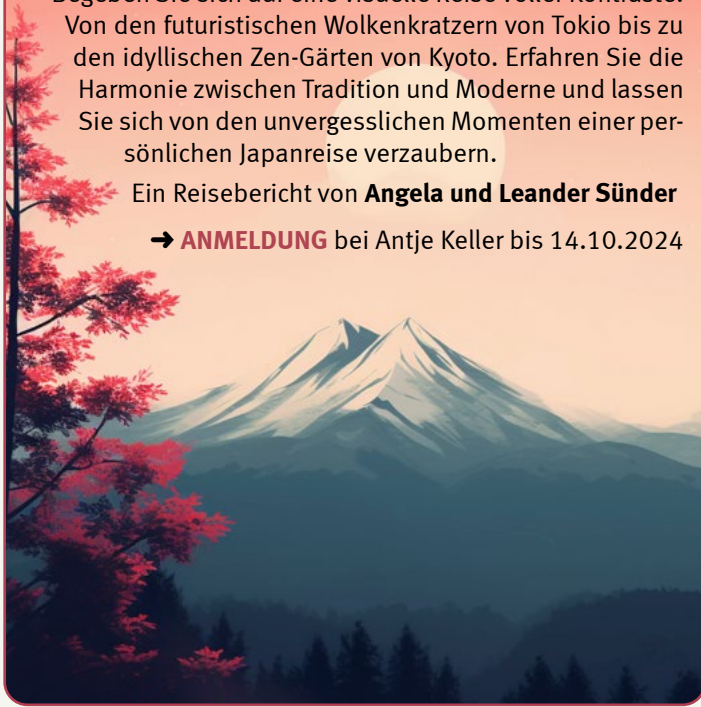
Freitag, 18. Oktober 2024, 14:30 Uhr

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

Begeben Sie sich auf eine visuelle Reise voller Kontraste: Von den futuristischen Wolkenkratzern von Tokio bis zu den idyllischen Zen-Gärten von Kyoto. Erfahren Sie die Harmonie zwischen Tradition und Moderne und lassen Sie sich von den unvergesslichen Momenten einer persönlichen Japanreise verzaubern.

Ein Reisebericht von **Angela und Leander Sünder**

→ **ANMELDUNG** bei Antje Keller bis 14.10.2024



„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!

Veranstaltungen in Kooperation mit

HeHanl e.V.
Helfende Hand International



☉ Veranstaltungsraum Quartier Tafel, Franz-Haas-Str. 3

▷ **Tamilisch kochen und die Kultur von Sri Lanka erleben**

Neu!

Donnerstag, 4. Juli 2024, 17 bis ca. 21 Uhr

Gemeinsames Kochen und Essen von ausgewählten Spezialitäten aus Sri Lanka mit Yogam und Vijie. Außer dem gemeinsamen Zubereiten der Speisen erhalten Sie Informationen zum Land und die beiden Frauen berichten von ihren Erfahrungen aus ihrer Heimat.

Gebühr: 10 Euro (max. 8 Teilnehmende)

→ **ANMELDUNG** bei Antje Keller oder Annette Weigand-Woop, HeHanl e.V., Tel. 50 73 92 42

▷ **Interkulturelles Montags-Café**

Herzliche Einladung zu den monatlichen Treffen im neuen Quartier Tafel mit gemütlichem Zusammensitzen, Unterhalten bei Kaffee, Tee (bzw. Çay) und selbstgebackenen Kuchen.

Neu!

Montag, 29. Juli 2024, 14 bis 18 Uhr

Besonderes Angebot bei diesem Treffen: Sommer-Lounge mit Möglichkeit zum gemeinsamen Spielen verschiedener Gesellschaftsspiele.

Montag, 30. September 2024, 14 bis 18 Uhr

Besonderes Angebot diesmal: Handarbeiten (Häkeln, Stricken) über die Kulturen hinweg.



WIR GEMEINSAM in St. Jobst/Erlenstegen

Im Seniorennetzwerk gibt es einen kleinen Kreis engagierter Bürgerinnen und Bürger, die auf ehrenamtlicher Basis eine nachbarschaftliche Hilfe anbieten, unter anderem für

- **(un)regelmäßige Kontakte** (persönlich oder telefonisch)
- **gemeinsame Unternehmungen** (Spaziergang, Kartenspiel, ...)
- **Begleitung** zum Arzt, Erlenstegener Wochenmarkt, ...
- kleine Besorgungen als **Alltagsunterstützung**.

! Alle, die **Unterstützung** aus der Nachbarschaft **benötigen**, können sich gerne an mich wenden. Je nach freier Kapazität kann die Hilfe direkt vermittelt werden.

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



Gefördert durch die Stadt Nürnberg