

HERBSTFEST

Donnerstag, 27. Oktober 2011

14:30 bis 17:30 Uhr

St. Jobst – großer Saal

Äußere Sulzbacher Str. 146

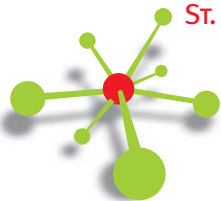
Vielleicht erinnern Sie sich an den Auftakt des Netzwerkes vor zwei Jahren. Die Akteure und Organisationen der Seniorenarbeit in St. Jobst und Erlenstegen laden erneut herzlich ein:

- Informieren Sie sich über unsere Angebote und kommen Sie mit uns ins Gespräch.
- Erkundigen Sie sich über die Entwicklung des Seniorennetzwerkes.
- Genießen Sie kulinarische Köstlichkeiten und lassen Sie sich mit Kaffee & Kuchen sowie Zwiebelkuchen & Federweißer verwöhnen.
- Freuen Sie sich auf ein geselliges Beisammensein mit musikalischer Umrahmung.

Herzliche Einladung
HERBSTFEST
27. Oktober 2011
ab 14:30 Uhr

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 Gestalten von Plattformen der Begegnung.

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

Ansprechpartnerin und Koordinatorin

Antje Keller, 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



Stand: September 2011

St. Jobst/Erlenstegen

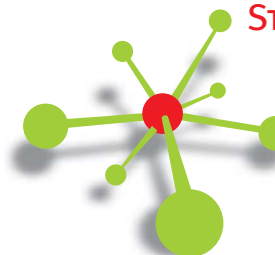


Miteinander Älterwerden in unserem Stadtteil

Treffpunkt

SENIORENNETZWERK

ST. JOBST/ERLENSTEGEN



September bis
Dezember 2011

Herzliche Einladung
HERBSTFEST
27. Oktober 2011
ab 14:30 Uhr

INFORMATION UND BERATUNG

„Ein gutes Ende finden“

Diese Veranstaltungsreihe findet in Kooperation mit GBG Bestattungen statt.

! **Veranstaltungsort: GBG Bestattungen,
Äußere Sulzbacher Str. 30**

→ bei Bedarf Fahrdienst: Bitte vorherige Anmeldung unter Tel. 20 62 00

Zeit: 17:00 bis etwa 19:00 Uhr

Informationsvorträge 2 x ca. 45 Min. sowie eine kleine Pause mit Imbiss

Rechtzeitig vorsorgen

Montag, 21. November 2011

Informationen zu Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Referentin: **Ruth Horras** / Leben in Verantwortung e.V.

Trauer den richtigen Ort geben

Dienstag, 22. November 2011

Überblick der Bestattungsarten und -formen in Nürnberg, außerdem: Bestattungsvorsorge

Referent: **Martin Mende** / GBG Bestattungen

Trauer den geeigneten Rahmen bieten

Mittwoch, 23. November 2011

Möglichkeit der Ausgestaltung von Trauerfeiern:
Die freie Trauerrede

Referenten: **Ernst Cran** / konfessionsfreier Theologe;
Bettina Sorge / Trauerrednerin

Und mitten im Leben: Die Vergänglichkeit

Donnerstag, 24. November 2011

Darbietung des 2-Generationen-Theaterprojektes, weitere Erläuterungen finden Sie im Infokasten nebenstehend

→ Veranstaltungsort für diesen Termin:

Martha-Maria Eben-Ezer-Kirche, Stadenstr. 68

GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

**Kursbeginn: Mittwoch, 05. Oktober 2011,
15:00 bis 16:00 Uhr**

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

Mit Hilfe dieses Entspannungsverfahrens kann Körper, Geist und Seele zu mehr Ausgeglichenheit gelangen. Es dient der Vorbeugung und Linderung von Krankheiten u. a. bei Schlafstörungen, Verspannungen, Kopf- und Rückenschmerzen sowie als Rehabilitationsunterstützung. Dieser Kurs ist offen für alle Interessierten, ob Einsteiger oder Fortgeschrittene.

Leitung: **Petra Schanderl**, Entspannungspädagogin

Kursgebühr: 80,00 € / insgesamt 8 Einheiten
(Teilerstattung von der Krankenkasse möglich)

→ Information und direkte Anmeldung bis 30.09.2011 bei Petra Schanderl, Tel. 50 12 39

Gedächtnistraining

**Kursbeginn: Donnerstag, 29. September 2011,
09:30 bis 11:00 Uhr**

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

Haben Sie gewusst, dass unser Gehirn bereits ab dem 30. Lebensjahr vom Abbau betroffen ist? Das Konzept des ganzheitlichen Gedächtnistrainings beteiligt Körper, Seele und Geist und trägt zu einer Steigerung der Gehirnleistung in jedem Lebensalter bei. Offen für alle Interessierten!

Leitung: **Karin Seiler**, Gedächtnistrainerin

Kursgebühr: 45,00 € / insgesamt 9 Einheiten

→ Anmeldung bis 26.09.2011 bei Antje Keller

Tanzen stimmt die Seele heiter

**Montag, 19. September 2011, 14:30 bis 16:00 Uhr
St. Jobst – großer Saal, Äußere Sulzbacher Str. 146**

Tanzerlebnis in der Gruppe mit Volkstänzen aus aller Welt. Ein Partner ist nicht erforderlich. Kostenloses Probe-Schnuppern jederzeit möglich!

Leitung: **Erika Hupp**

Unkostenbeitrag: jeweils 5,00 €

Weitere Termine, immer montags (einzeln besuchbar):

**10. Oktober / 24. Oktober
07. November / 21. November
05. Dezember / 19. Dezember**

KULTUR UND GESELLIGKEIT

Literatur-Café

**Montag, 12. September 2011, 14:30 bis ca. 17:00 Uhr
St. Jobst – kleiner Saal, Äußere Sulzbacher Str. 146**

Wenn Sie zum Kreis der begeisterten und diskussionsfreudigen Leser und Leserinnen gehören, sind Sie hier richtig. Gemütlich bei einer Tasse Kaffee oder Tee Austausch über das Leben gemeinsam ausgewählter Autoren und ihrer Werke. Thema im September: Rahel Varnhagen

Leitung: **Anette Sudermann**

Erbetener Unkostenbeitrag: jeweils 4,50 €

Weitere Termine (einzeln besuchbar):

17. Oktober 2011: Ingeborg Bachmann

14. November 2011: Eva Strittmatter

12. Dezember 2011: Joseph v. Eichendorff

Dienstags-Stammtisch

Monatlich dienstags, 14:00 bis 16:00 Uhr

Geselligkeit bei Kaffee und Kuchen erleben, Unterhaltung und Kulturelles genießen und bei einfachen Übungen für die körperliche und geistige Gesundheit mitmachen. Ehrenamtliche Helfer bieten bei Bedarf einen Hol- und Bringdienst.

→ Informationen, Termine und Anmeldung im Seniorenamt: Tel. 231 66 59

2-Generationen-Theaterprojekt

Debüt eines Kultur-Projektes von Seniorennetzwerk und Theater Pfütze: „Jung & Alt“ auf einer Theaterbühne

Die Theaterproben laufen seit Monaten auf Hochtouren. Vier Jugendliche und vier Senioren – ausnahmslos schauspielerische Laien und Bürger dieses Stadtteils – haben sich auf das Wagnis eingelassen, miteinander ein eigenes Theaterstück zu entwerfen. Angelehnt an die Inhalte von „Ente, Tod und Tulpe“ und ihren persönlichen Erfahrungen entwickeln sie unter Anleitung einer Theaterpädagogin etwas völlig Neues. Lassen Sie sich überraschen und vom Ergebnis überzeugen!

→ **Samstag, 05. November 2011, 19:00 Uhr**
PREMIERE im Theater Pfütze, Äußerer Laufer Platz 22

→ **Sonntag, 13. November 2011, 15:00 Uhr**
St. Jobst – großer Saal, Äußere Sulzbacher Str. 146

→ **Donnerstag, 24. November 2011, 17:00 Uhr**
Martha-Maria Eben-Ezer-Kirche, Stadenstr. 68