

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

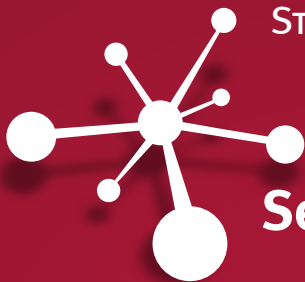


Gefördert durch die Stadt Nürnberg

FEIERN SIE MIT UNS DAS 10JÄHRIGE BESTEHEN

SENIORENNETZWERK

ST. JOBST/ERLENSTEGEN



Veranstaltungen

September 2019

Februar 2020

10 Jahre
die verbinden

10 Jahre Seniorennetzwerk in St. Jobst/Erlenstegen

2019 feiert unser Seniorennetzwerk bereits seinen 10. Geburtstag! Aus den kleinen Anfängen hat sich mittlerweile ein ansehnliches Netzwerk für

die älteren Stadtteilbürgerinnen und -bürger entwickelt. Das nehmen die beteiligten Akteure und Engagierten zum Anlass, im Jahr 2019 von März bis Dezember zu insgesamt 10 besonderen Veranstaltungen einzuladen, die stellvertretend für die Aktivitäten und Aufgabenschwerpunkte des Seniorennetzwerks stehen.



Herzliche Einladung zu allen Jubiläumsveranstaltungen – lassen Sie uns gemeinsam unser Seniorennetzwerk und die entstandenen Verbindungen feiern!

Information und Geselligkeit

▷ Jubiläums-Festtag „10 Jahre, die verbinden“

Freitag, 11. Oktober 2019, 14 bis 18 Uhr

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

Folgende Programmpunkte erwarten Sie:

- 14 Uhr: **Vortrag zur Glücksforschung:** Worauf es im Leben wirklich ankommt (Prof. Karlheinz Ruckriegel)
- 15 Uhr: Eröffnung des Kaffee-Buffets und Gelegenheit zum geselligen Miteinander
- Parallel zum Café-Betrieb: **Markt der Möglichkeiten** – Informationsstände der Stadtteilakteure mit der Gelegenheit zum Austausch mit den Akteuren
- 15:30 bis 17 Uhr: **Mitmach-Aktionen** – zum Kennenlernen einiger Kursangebote im Seniorennetzwerk
- 17 Uhr: **Ökumenischer Gottesdienst** „Gutes Leben im Alter – Freude erleben“

▷ Besuch der Regiomontanus-Sternwarte

Dienstag, 10. September 2019, 18 Uhr

Geplante Programmpunkte mit **Dr. Dieter Hölzl**:

18 Uhr Führung durch das Gebäude

18:45 Uhr Vortrag „Gang durch das Sonnensystem“

20 Uhr Himmelsbeobachtung durch das Teleskop
(nur bei klarem Himmel möglich)

→ bitte **vorherige Anmeldung** bei Antje Keller bis 27.08.2019

▷ Besuch des Nürnberger Tierheims

Montag, 16. September 2019

Führung durch das Gelände incl. Informationen zum Tierheim – verbunden mit einer kleinen Wanderung, entweder ab 14 Uhr vom Krankenhaus Martha-Maria (ca. 0,5 km) oder ab 13:30 Uhr von der Straßenbahn-Endhaltestelle Erlenstegen (ca. 2,5 km). Im Anschluss Möglichkeit der gemeinsamen Einkehr in der Gaststätte Waldfrieden.

→ bitte **vorherige Anmeldung** bei Antje Keller bis 09.09.2019

▷ Stadtteilrallye durch St. Jobst und Erlenstegen

Dienstag, 24. September 2019, 14 bis ca. 16:30 Uhr

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

Lernen Sie Ihren Heimatstadtteil einmal anders kennen – mit einer besonderen Art der gemeinschaftlichen Erkundung unserer beiden Stadtteile! Alle können mitmachen – es gibt drei unterschiedliche Wegstrecken und -längen! ÖPNV-Fahrkarte ggf. benötigt.

→ bitte **vorherige Anmeldung** bei Antje Keller bis 23.09.2019



► Bargeld ade – wie bezahlen wir morgen?

Mittwoch, 06. November 2019, 14 Uhr

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

Banken schließen Filialen und erhöhen Gebühren. Manche Sparkassen kassieren sogar fürs Geld abheben. Experten warnen und sehen das Bargeld in Gefahr! Kein Zugang mehr zu Bargeld ist für viele unvorstellbar, doch mancherorts längst Realität. Wir reden darüber.

Referent: **Helmut Wich**, CCN

→ Hinweis: jeweils nach dem Vortrag ist Gelegenheit für Rückfragen und Austausch in gemeinsamer Diskussionsrunde (Veranstaltungsdauer ca. 1,5 Std.)

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

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

Mittwoch, 13. November 2019, 15 Uhr

📍 stand zur Drucklegung noch nicht fest (barrierefrei)

Musik hat die einzigartige Eigenschaft, Gefühle ohne Umweg über das Denken anzusprechen. Daher ist es den Veranstalter 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: **Prof. Wolfgang Manz**, Hochschule für Musik, Nürnberg und Lions Club Nürnberg Lug-ins-Land

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



▷ (Vor-)Sorgen für das Lebensende

eine Veranstaltungsreihe in Kooperation mit GBG Bestattungen

Diesem wichtigen Themengebiet rund um das Lebensende widmen wir uns seit den Anfängen des Seniorennetzwerks und bieten regelmäßig im Monat November verschiedene Informationsveranstaltungen an.

▶ **Besuch des stationären Hospiz Haus Xenia**

Donnerstag, 21. November 2019, 14:30 bis ca. 16 Uhr

⊙ Hospiz „Haus Xenia“, Klenzestr. 4, 90471

Die Leitung, **Sabine Ritter**, gibt uns Informationen und Einblick in die Arbeit dieser Einrichtung für Menschen mit einer unheilbaren Erkrankung in der letzten Lebensphase.

→ Bitte **Anmeldung bis zum 14.11.2019** bei Antje Keller

→ Angebot eines Fahrdienstes vom Gemeindehaus St. Jobst ab 14 Uhr

▶ **Rechtzeitig für sich Vorsorge treffen**

Dienstag, 26. November 2019, 17 bis 19 Uhr

⊙ GBG Bestattungen, Äußere Sulzbacher Str. 30

Informationen zu dem Themenkomplex Vorsorgevollmacht, Betreuungsgesetz und Patientenverfügung: Wer darf im Ernstfall für mich entscheiden, wenn ich dazu nicht mehr in der Lage bin?

Referent: **Franz Herrmann**, Verein Leben in Verantwortung (LiV)

▶ **Behandlung im Voraus planen – Was ist das?**

Mittwoch, 27. November 2019, 17 bis 19 Uhr

⊙ GBG Bestattungen, Äußere Sulzbacher Str. 30

Patientenverfügungen sind dann wirksam, wenn sie aussagekräftig formuliert, für die Situation zutreffend sind und die Wünsche der betroffenen Personen abbilden. Die Praxis zeigt, dass dies leider oft nicht der Fall ist. Einrichtungen der Altenhilfe und der Eingliederungshilfe können seit kurzem ihren Bewohnern eine „Gesundheitliche Versorgungsplanung für die letzte Lebensphase“ auf Kosten der Krankenkassen anbieten. Das Hospiz-Team Nürnberg bildet Gesprächsbegleiter aus, welche Ratsuchenden helfen, sich darüber klar zu werden, wie sie behandelt werden wollen, wenn sie sich selbst nicht mehr äußern können.

Referentin: **Judith Berthold**, Hospiz-Team Nürnberg

► Die eigene Bestattung und den digitalen Nachlass regeln

Donnerstag, 28. November 2019, 17 bis ca. 19 Uhr

⊙ GBG Bestattungen, Äußere Sulzbacher Str. 30

Informationen zu den Möglichkeiten einer Bestattungsvorsorge sowie der zunehmenden Notwendigkeit, auch für unsere Aktivitäten im Internet zu Lebzeiten Vorkehrungen zu treffen. Damit erleichtern wir unseren Angehörigen und Erben den richtigen Umgang mit unseren „Hinterlassenschaften im Internet“.

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

Raum für Begegnung und Austausch mit anderen

▷ Erzähl-Café zum Thema „Was bedeutet für Sie Glück & Lebenszufriedenheit?“

Montag, 09. Dezember 2019, 14 bis 16 Uhr

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

In jeder Kultur und zu jeder Zeit beschäftig(t)en sich Menschen mit der Frage, was Glück ist und wie man es erreichen kann. Gemeinsam werden wir dem Glück mit unterschiedlichen Impulsen nachspüren und uns miteinander austauschen, was unser eigenes Leben bereichert und zufrieden macht. Begleitet werden Sie auf dieser Reise von Diakonin Antje Keller.

→ bitte **vorherige Anmeldung** bei Antje Keller bis 02.12.2019





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



► Sprechstunde für Computer und Smartphone

Mittwochs von von 15 bis 16:30 Uhr

Termine: **11. + 25. September / 09. + 23. Oktober /
27. November / 11. Dezember 2019 /
15. + 29. Januar / 19. Februar / 04. März 2020**

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

Für individuelle An- und Nachfragen, u. a.: Produktinformation für den Kauf neuer Geräte, Hilfestellung beim Installieren neuer Geräte, Vertiefung und Auffrischung des Wissens.

Leitung: **Rainer Volck**

► Handy-/Tablet-Sprechstunden

**Generationenübergreifendes Lernen
beim Bedienen von Smartphone und Tablet**

(voraussichtlich) **mittwochs von 11 bis 13 Uhr**, Beginn in 38. KW, genaue Termine erfragen bei Antje Keller oder per Mail: benjamin.stockmayer@montessori-nuernberg.de – bzw. Info auf Netzwerkständer im Foyer des Gemeindehauses

🕒 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**.

Es geht weiter!



▶ **Basiswissen Windows 10 „Von Null ins Internet“**

Einsteigerkurs mit sechs Einheiten plus Übungsstunde

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

Start: Dienstag, 12. November 2019, 14 bis 16:30 Uhr

Folgetermine: 14., 19., 21., 26. und 28.11.2019

Vorbereitungssprechstunde: Donnerstag, 07.11.2019 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

▷ **Betriebssystem iOS**

Donnerstag, 10. Oktober und Dienstag, 15. Oktober 2019, jeweils von 14 bis 16:30 Uhr

→ **Voraussetzung:** Teilnahme an Vorbereitungssprechstunde am 08.10.2019, 14 Uhr, **Anmeldung bei Antje Keller bis 30.09.2019**

▷ **Betriebssystem Android**

Montag, 21. Oktober und Donnerstag, 24. Oktober 2019, jeweils von 14 bis 16:30 Uhr

→ **Voraussetzung:** Teilnahme an Vorbereitungssprechstunde am 16.10.2019, 14 Uhr, **Anmeldung bei Antje Keller bis 14.10.2019**

Montag, 10. Februar und Donnerstag, 13. Februar 2020, jeweils von 14 bis 16:30 Uhr

→ **Voraussetzung:** Teilnahme an Vorbereitungssprechstunde am 06.02.2020, 14 Uhr, **Anmeldung bei Antje Keller bis 03.02.2020**

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).

▼ Koch-Workshops Kochen und Essen: Gemeinsam genießen

In Kooperation mit der Rudolf Steiner-Schule

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



Alleine 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 freuen sich auf Sie!

Anleitung und Begleitung: **Tanja Meine**, Ausbildungsleiterin
Hauswirtschaft

Kostenbeitrag für Material: je ca. 10 Euro (außer 21.11.)

▷ Leckerer für Party und Buffet

Donnerstag, 10. Oktober 2019, 10:30 bis 14:30 Uhr

→ **Anmeldung** bei Antje Keller **bis 30. September 2019**

▷ Plätzchen backen für den Adventsbasar der Schule

Donnerstag, 21. November 2019, 10:30 bis 14:30 Uhr

→ **Anmeldung** bei Antje Keller **bis 14. November 2019**

▷ Köstliche Aufläufe nicht nur für Gäste

Donnerstag, 20. Februar 2020, 10:30 bis 14:30 Uhr

→ **Anmeldung** bei Antje Keller **bis 12. Februar 2020**

Wichtiger Hinweis: Angegebene Gebühren dienen grundsätzlich der Deckung entstehender Kosten. Es ist uns allerdings ein großes Anliegen, dass jede(r) interessierte Stadtteilmäuer(in) die Möglichkeit zur Teilnahme an den Veranstaltungen und Kursen erhält und nicht aus finanziellen Gründen scheitert. Bitte wenden Sie sich bei Bedarf bezüglich einer Ermäßigung gerne an die Koordinatorin Antje Keller.

Gesundheitsförderung

Yoga – sanftes Üben

fortlaufender Kurs am Montagvormittag, 10:45 bis 11:45 Uhr
Kursbeginn jeweils im September, Januar und April

Zusätzlicher Kurs am Freitagvormittag,
11 bis 12 Uhr – Start: 17. Januar 2020

Neu!

🕒 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

🕒 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**

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 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 Anfang des Jahres**

🕒 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

→ **Information und Vormerkung bei Antje Keller**

Tai Chi und QiGong für mehr Lebensqualität

Neu!

**Beginn 2. Kurs: Dienstag, 01. Oktober 2019,
13:30 bis 14:45 Uhr**

**Beginn 3. Kurs: Dienstag, 21. Januar 2020,
13:30 bis 14:45 Uhr**

🕒 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

→ **Anmeldung bis 23. September bei Antje Keller**

! **Bitte beachten Sie:** Zukünftig bitten wir Sie bei Teilnahme an einem Kursangebot (mit Ausnahme der Gymnastikkurse in Kooperation mit dem BZ) 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:** „SNW + (Kursname)“ – sprich: „SNW-Yoga“ / „SNW-Balance“ / „SNW-Gedächtnis“ / „SNW-TaiChi“ / „SNW-Windows10“.

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

Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule „Beweglich sein – beweglich bleiben“

In Kooperation mit dem Bildungszentrum der Stadt Nürnberg

**Beginn 22. Kurs: Donnerstag, 12. September 2019,
15 bis 16 Uhr – Kurs-Nr. 28334**

**Beginn 23. Kurs: Donnerstag, 09. Januar 2020,
15 bis 16 Uhr – Kurs-Nr. 28339**

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

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: 67 Euro für insgesamt 12 Einheiten
(Krankenkassen-Förderung möglich)

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

Rückenfit

Fitness & Krafttraining für Männer

In Kooperation mit dem Bildungszentrum der Stadt Nürnberg

**Kursbeginn: Donnerstag, 12. September 2019,
16 bis 17 Uhr – Kurs-Nr. 28336**

**sowie Donnerstag, 09. Januar 2020,
16 bis 17 Uhr – Kurs-Nr. 28343**

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

Rekorde werden nicht angestrebt: bei lockerem Ausdauertraining bringen wir unseren Kreislauf in Schwung. Mit anschl. Kräftigung der Wirbelsäule versuchen wir unseren „Rost“ loszuwerden. Führen Sie ein Leben lang ein bewegtes Leben! Hinweis: Übungen teilweise auch im Sitzen (möglich).

Leitung: **Isolde Hertel**, Gymnastiklehrerin

Kursgebühr: 67 Euro für insgesamt 12 Einheiten
(Krankenkassen-Förderung möglich)

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

Neu!

Kultur und Geselligkeit

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):

23. September 2019: Theodor Fontane und seine Frauen

14. Oktober 2019: Judith Kerr / **18. November 2019:** Bernhard

Schlink / **16. Dezember 2019:** Robert Schneider / sowie

20. Januar 2020 / 17. Februar 2020 / 16. März 2020

„Jubiläums“-Tanzen im Sommer auf dem Rechenberg

3-mal am Dienstag, 17 bis 18:30 Uhr

20. August, 27. August und 03. September 2019

📍 Treffpunkt auf dem Plateau des Rechenbergs nahe des Ludwig-Feuerbach-Denkmal/Kenotaph

Leitung: **Barbara Reichelt**, Tanzleiterin

➔ **Hinweis:** Termin entfällt bei (Dauer-)Regen und rutschigem Untergrund

➔ Die Teilnahme ist kostenfrei – Spenden willkommen!

Tanzen stimmt die Seele heiter

Dienstag, 08. Oktober 2019, 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):

22. Oktober / 05. + 12. November / 03. Dezember 2019

07. + 21. Januar / 04. + 18. Februar 2020

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

Mittwochs, 18.09. / 02. + 16.10. / 27.11. / 11.12.2019

Termine für 2020 bitte erfragen, jeweils von 10 bis 12 Uhr

📍 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 eingeladen: **Dienstag, 17. September 2019, 17 Uhr** (bitte vorherige Anmeldung bei Antje Keller).