



Veranstaltungsplan Juli 2018

Zentrale Veranstaltungen:

Di, 03.07.18 11:30 Uhr Qi Gong für alle mit Frau Koch, jeden Dienstag

Di, 03.07.18 14 und 15 Uhr **Hilfestellung bei Smartphone-Fragen mit Herrn Henkel**
In Einzelterminen werden individuelle Fragen beantwortet. Eine Anmeldung bei Frau Schwalbe ist unbedingt erforderlich. Tel.: 0361- 78 92 99 02

Mo, 09.07.18 10:00 Uhr **Sitzung des Stadtvorstandes**
Seminarraum, Juri- Gagarin- Ring 54

Di, 10.07.18 11:30 Uhr Qi Gong für alle mit Frau Koch, jeden Dienstag

Di, 10.07.18 14 und 15 Uhr **Hilfestellung bei Smartphone-Fragen mit Herrn Henkel**
In Einzelterminen werden individuelle Fragen beantwortet. Eine Anmeldung bei Frau Schwalbe ist unbedingt erforderlich. Tel.: 0361- 78 92 99 02

Do, 12.07.18 13:00 Uhr **Was sagt der Arzt? mit Frau Dr. Birgit Spiegler**
Erläuterung und Übersetzung von medizinischen Befunden! Patienten sollten über ihre Krankheiten Bescheid wissen. Transparenz und Verständnis der Diagnosen und Therapiemaßnahmen. Dies ist nur möglich, wenn die Gesundheitsinformationen verstanden werden. *Bitte 3 Tage vor dem Termin anmelden unter Tel. 2620735*

Mo, 16.07.18 ab 10:00 Uhr **„Such dir ein Ehrenamt...“ oder eine soziale Gemeinschaft**
ganztägig Beratungsgespräche zu Einsatzmöglichkeiten bürgerschaftlichen Engagements oder zu einer sinnerfüllten Freizeitgestaltung, Kontakt: Rita Hofmann, Tel.: 0361- 26 20 77 5

Di, 17.07.18 14:00 Uhr **Beratung mit ehrenamtlichen Pflegebegleitern** zu ihren Ansprüchen an Bildungsinhalte zur Unterstützung ihrer verantwortungsvollen Beratertätigkeit, Austausch von Erfahrungen, Bilanz, Ausblick, Büro KBZ, Juri-Gagarin-Ring 64

Di, 17.07.18 14 und 15 Uhr **Hilfestellung bei Smartphone-Fragen mit Herrn Henkel**
In Einzelterminen werden individuelle Fragen beantwortet. Eine Anmeldung bei Frau Schwalbe ist unbedingt erforderlich. Tel.: 0361- 78 92 99 02

Mo, 23.07.18 14:00 Uhr **Beratungsgespräch mit Seniorentainerin, Projektleiterin des Leselernprojektes „MENTOR“ - Frau Andrea Zerull**, zum Stand der Patenschaftsarbeit mit den Lesekindern, Auswertung des Theaterbesuches mit den Kindern, Büro KBZ, Juri-Gagarin-Ring 64

Do, 26.07.18 14:00 Uhr **Ehrenamtsstammtisch mit ausgewählten Projektleitern** (Wanderleiter, Leiterin Literatur-Salon, Verantwortlichen in der Schul-Patenschaft) über die Inhalte der ehrenamtlichen Arbeit, auch unter Beachtung des Datenschutzes,

Mo 30.07.18 14:00 Uhr **Seniorenforum zum Thema Altersarmut**, eine Veranstaltung des Seniorenbeirats Erfurt Rathaus

Veranstaltungen der Selbsthilfegruppen

Mi, 25.07.18 14:30 Uhr Die Selbsthilfegruppe „Herrenberg- Lebenshilfe“ trifft sich zu „Fingerübungen“ mit Frau Apel, Family- Club Drosselberg

- Montag** Die SHG 007 „Kreative Freizeitgestaltung“ trifft sich **jeden 2. und 4. Montag** im Monat
14:00 Uhr Nachfragen über Frau Büchner Tel.: 0361- 6464257, DIZ, Friedrich- Engels- Straße 49
- Di, 10.07.18** Die Mitglieder der SHG 008 „Gesund und aktiv im höheren Lebensalter“
14:00 Uhr treffen sich zu ihrem Sommerfest. Wir plaudern bei Kaffee und Kuchen bzw. einer Rostbratwurst. Bitte gute Laune mitbringen.
 Veranstaltungsort: „Garten der Begegnung und Bewegung des Seniorenclubs Berliner Straße 26“, Haltestellen: Berliner Straße oder Vilniuser Straße
 Unkostenbeitrag 3,00€
- Di, 31.07.18** Die SHG 009 „Aktive Herbstzeit“ lädt ein:
14:00 Uhr Ein Sommer zum Mitsingen - Musik mit Detlef Sieghart über Männer und Frauen und den Dingen dazwischen, Seminarraum, Juri- Gagarin- Ring 56a

Neuigkeiten/Vorankündigungen

Qi Gong für Alle

Immer dienstags ist der Qi Gong- Kurs für Alle mit Martina Koch (zertifizierte Kursleiterin für authentisches medizinisches Qi Gong) von 11:30 – 12:30 Uhr offen.

Qi Gong zeichnet sich durch fließende Bewegungsabläufe aus. An den Schnupperkursen kann **Jeder** teilnehmen. Die teilweise einfachen Übungsfolgen sind leicht zu erlernen und in den Alltag integrierbar. Der Körper wird gekräftigt, der Geist erfrischt und die Seele entspannt. Unkostenbeitrag: Mitglieder 2,00 €, Nichtmitglieder 2,50 € pro Stunde. **Bitte melden Sie sich an bei Frau Schwalbe 0361- 78 92 99 02**

Konversationsrunde in Französisch

Jeden Freitagvormittag um 10:30 Uhr treffen sich Freunde der französischen Sprache im Juri- Gagarin-Ring 64. Mit Ihrer Kursleiterin Mireille vervollkommen Sie ihre Kenntnisse und reden und lachen gemeinsam. Wenn Sie gute Vorkenntnisse haben und sich mit Gleichgesinnten zu einer Konversationsrunde treffen möchten, freuen wir uns auf Ihren Anruf unter: 0361- 26 20 775

Radgruppen

- 11. – 15.07.18** Rad-Bus-Reise auf dem Isar- Radweg von der Quelle bis zur Mündung
- Mi, 18.07.18** FAHRRADCODIERUNG im ADFC-Radhaus Bahnhofstr. 22
18:00 - 20:00 Uhr
- Di, 24.07.18** Rad- Bus- Tagesfahrt auf dem Fulda-Radweg von Melsungen nach Hann. Münden, 67km
 Abfahrt 07:00 Uhr, ab 06:30 Uhr Verladen der Räder
- Fr, 27.07.18** Fahrraddemo critical mass, Willy-Brandt-Platz
18:30 Uhr

HINWEISE:

- bis 06.07.18 ist die Überweisung der Teilnehmergebühr (40,50€) für die TR 14 (Unstrut- Werra- Radweg von Sondershausen nach Mühlhausen bzw. Niederorla- am 08.08.18) fällig.
- zu Anmeldungen und Informationen zu Rad- Bus-Reisen und Tagesfahrten bitte direkt an Dieter Dennstedt wenden, Unterlagen sind dazu auch im Sekretariat erhältlich.

Helferinnen gesucht

Für unsere Einzelbetreuung für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen werden ständig engagierte Helferinnen gesucht, die stundenweise die Betreuung von bedürftigen Menschen im häuslichen Bereich übernehmen. Weitere Informationen erhalten Sie bei Frau Noatnick- Tel.: 0361- 55064160 oder 0361- 2620735 – Dienstag und Donnerstag.

Redaktionsschluss für den Monatsplan August 2018 ist der 05.07.2018.

Zuarbeiten **bitte rechtzeitig** in Schriftform oder per E-Mail bei Frau Schwalbe abgeben.