



---

## **Sprach-Kurse**

Interessierte Teilnehmer sind in allen Kursen herzlich willkommen.

Ein Einstieg ist jederzeit moeglich.

**Naehere Informationen unter Tel.: 0361-2620775 bei Frau Mueller.**

---

### **Englisch**

mit Frau Elkanova (Konversation)	Mo 14:30 – 16:00 Uhr
mit Herrn Wettstein (Fortgeschrittenkurs)	Mo 10:00 – 11:30 Uhr und 12:00 – 13:30 Uhr
mit Frau Lederhausen (Workshop Konversation)	Di 9:30 – 11:30 Uhr, 14-taegiger Rhythmus
mit Herrn Korda (Konversation)	Mi 10:30 – 12:00 Uhr

---

### **Franzoesisch**

mit Frau Fuchs	Mo 14:30 – 16:00 Uhr
----------------	----------------------

---

### **Spanisch**

Mit Frau Klingebeil	Mo 10:00 – 11:30 Uhr
---------------------	----------------------

---

## **Tablet, Smartphone**

Bitte melden Sie sich bei Frau Mueller mit Ihrem Wunschthema  
Tel.: 0361- 2620775 oder direkt im Buero Juri- Gagarin- Ring 64

**Fuer die Teilnahme an Einzelsprechstunden rund um das Smartphone** melden Sie sich bitte an bei Fr. Mueller,  
Tel.: 0361 2620775 oder 0361 2620735.

---

## **Sportliche Betaeutigungen**

Interessierte Teilnehmer sind in allen Kursen herzlich willkommen.

Ein Einstieg ist jederzeit moeglich.

**Naehere Informationen unter Tel.: 0361-2620735 im Sekretariat oder 0361 2620775 bei Frau Mueller**

---

### **Senioren-sport**

mit Herrn Schulz (Seniorengymnastik 9 und 2)	Mo 12:45 – 13:45 Uhr, 14:15 – 15:15 Uhr
(Seniorengymnastik 7 und 5)	Do 09:00 – 10:00 Uhr, 10:00 – 11:00 Uhr
mit Frau Lorenz (Beckenboden- und Osteoporosegym.)	Mo 09:30 – 10:30 Uhr, 11:00 – 12:00 Uhr
Wirbelsaueulengymnastik	Di 10:00 – 11:00 Uhr
mit Frau Kuehn-Vogt (Seniorengymnastik 6,1 und 8)	Mi 10:00 – 11:00 Uhr, 11:30 – 12:30 Uhr, 13:00 – 14:00 Uhr
mit Frau Apel (Ganzkoerpersport)	Mi 08:30 – 09:30 Uhr

## **Yoga**

mit Frau Barthel

Do 11:30 – 13:00 Uhr

## **Qi Gong**

mit Frau Koch

Di 11:30 – 12:30 Uhr

---

## **Kunst, Kultur und Freizeitgestaltung**

**Bildungsfahrten** - monatlich mit unterschiedlichen Zielen (siehe Aushang und Monatsplan)

---

## **Fotogruppen**

---

Focus

2. Montag im Monat – 13:00 Uhr  
(Bibliothek, Juri-Gagarin-Ring 64)

Sensor

3. Montag- 14:00 Uhr  
(Bibliothek, Juri- Gagarin- Ring 64)

Neue Interessenten sind herzlich willkommen!

## **Musikalische Hobbys**

---

Singe -Treff – Frau Straube

Di 14:00 – 16:00 Uhr (Bibo JGR 64)

## **Malen und Zeichnen**

---

mit Frau Wagner (Mittwochsmaler)  
(Farbenspiel)

Mi 10:00 – 12:00 Uhr  
12:30 – 14:30 Uhr

## **Kreatives Gestalten**

---

mit Frau Ryck

Do 10:00 – 11:30 Uhr, 14- tägig

## **Literatur**

---

**Interessengruppe „Herbstzeitlose“**

3. Donnerstag im Monat – 13:30 Uhr  
Bibliothek, Juri-Gagarin-Ring 64

**Literatursalon** mit Frau Schleinitz

1. Donnerstag im Monat - 15:00 Uhr  
Frauzentrum Pergamentergasse  
*Auskünfte und Anmeldungen bei Frau Schleinitz unter Tel.  
036203- 90928 (nach 17 Uhr) Es werden stets  
interessierte Mitwirkende gesucht!*

## **Leselernhelfer**

---

Ansprechpartner für Interessenten und Mitwirkende  
Frau Zerull – Tel. 55082422 (ab 17:00 Uhr).

## Sprechstunden

<b>Erben und Vererben</b>	Jeden 1. Mittwoch	10:00 - 12:00 Uhr
<b>Was sagt der Arzt?</b>	jeden 2. Donnerstag im Monat	13:00 - 14:00 Uhr
<b>Rentenanspruch</b>	jeden 3. Mittwoch	13:00 - 14:00 Uhr



Bitte mindestens 5 Tage vor dem jeweiligen Termin anmelden unter Tel. 2620735

### **Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung**

Terminvereinbarung unter Tel. 262 07 74 Herr Günther

## **Mobiles Beratungsteam**

Dienstag und Donnerstag 09:00-16:00 Uhr  
Informationen und Beratung zum Betreuungs- und Begleitdienst und über Demenz  
- Frau Noatnick, Frau Lappe: Tel. 55064160

## **Treffpunkt Ehrenamt**

mit Frau Müller jeder 2. Donnerstag, ganztägig ab 10:00 Uhr

## **Neuigkeiten**

### **Gymnastik und Entspannung für Pflegende Angehörige**

Bei der Versorgung Betreuung von pflegebedürftigen Menschen im eigenen Haushalt kommen pflegende Angehörige oft an die Grenze ihrer Belastbarkeit und blenden eigene Bedürfnisse aus. Als Ausgleich zu den Herausforderungen der Sorgearbeit können Entlastungsangebote hilfreich sein.

Im Rahmen der **Pflegebegleiter-Initiative Erfurt** beim Schutzbund der Senioren und Vorruehändler wird ein solches Entlastungsangebot für pflegende Angehörige in Form eines Bewegungskurses seit 2021 vorgehalten.

Der BEA – Kurs (Bewegung und Entlastung für pflegende Angehörige) wurde zusammen mit einer Physiotherapeutin entwickelt und erfolgreich erprobt. Dabei treffen sich pflegende Angehörige in einer kleinen Gruppe zu Gymnastik- und Entspannungsübungen.

Die **nächsten Termine** finden am **24.11.22 / 13:30 – 14:30 Uhr** und am **01.12.22 / 13:30 – 14:30 Uhr** im Sportraum des Schutzbundes der Senioren und Vorruehändler Thüringen, Juri-Gagarin-Ring 64, 99084 Erfurt statt.

Treffpunkt ist jeweils 15 Minuten vor Beginn. Die Kurse sind für **pflegende Angehörige kostenfrei**. Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl bitten wir um **Voranmeldung!**

Kontakt: Pflegebegleiter Erfurt

Tel.: 0361/ 78 92 9905 Frau Anke Penner; 0361/ 26 20 775 Frau Anke Müller oder Mail an:

[ehrenamt@senienschutzbund.org](mailto:ehrenamt@senienschutzbund.org).

## **Begegnungsstätten für ältere Bürger**

Wer rastet, der rostet. Die Begegnungsstätte ist ein Ort, an dem Kreativität, Aktivität und Kommunikation im Mittelpunkt stehen.

### DIZ

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

**Friedrich-Engels-Str. 49**

10:00 Uhr – 16:00 Uhr

09:00 Uhr – 15:00 Uhr

10:00 Uhr – 16:00 Uhr

10:00 Uhr – 16:00 Uhr

09:00 Uhr – 13:00 Uhr

Tel.: 01520 5853131



## **Veranstaltungen „Treff im DiZ“, Begegnungsstätte- Friedrich-Engels-Str. 49**

**Jeden 2. und 4. Montag im Monat** **14:00-16:00 Uhr**  
Bastelnachmittag mit der Kreativgruppe Frau Büchner.

**Jeden 1. Dienstag** **16:00-19:00 Uhr**  
Strickgruppe „Heiße Nadel“.

**Jeden Mittwoch** **13:00-16:00 Uhr**  
Treff Skatrunde.

**Jeden Freitag ab** **10:00-13:00 Uhr**  
Treff der Schachfreunde.

*Bitte beachten Sie, dass bei einigen Veranstaltungen Unkosten anfallen.*

**Ihre Ansprechpartner: Frau Ulatowski**  
**Tel. 0152 05 85 31 31 Concierge F.-Engels-Str. 49**