



## 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 Elkhanova (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**

---

**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 (Senioren-gymnastik 9 und 2)	Mo 12:45 – 13:45 Uhr, 14:15 – 15:15 Uhr
(Senioren-gymnastik 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
Wirbelsaeulengymnastik	Di 10:00 – 11:00 Uhr
mit Frau Kuehn-Vogt (Senioren-gymnastik 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
mit Frau Koch (kostenfrei fuer pflegende Angehoerige)	Di: 10:00 – 11:00 Uhr (14-taegig)
mit Frau Koch (kostenfrei fuer pflegende Angehoerige)	Do 13:30 – 14:30 Uhr,

---

## Entspannung mit Qi Gong und Hilfe für pflegende Angehörige

mit Frau Koch

Die **PFLEGE BegLEITER – Initiative** Erfurt bietet für das Jahr 2023 im SBSV e.V. drei zwölfwöchige Qigong-Kurse für Pflegende Angehörige an.

Unter dem Motto „**Dauerhaftes Entspannungsprogramm für zu Hause lernen**“ zielen die Kurse darauf ab mit den erlernten Übungen dauerhaft ein individuelles Entspannungsprogramm zu gestalten, um für sich selbst als pflegende/r Angehörige/r „Pflege[R]auszeiten“ im Pflegealltag zu schaffen. Zu den Kursen ist neben der ausgebildeten TCM/ Qi Gong-Kursleiterin immer ein/e Pflegebegleiter/in anwesend.

### Kurs I:

**12. Januar 2023 – 30. März 2023 (donnerstags 13:30 – 14:30 Uhr)**

### Kurs II:

**07. September 2023 – 23. November 2023 (donnerstags 13:30 – 14:30 Uhr)**

### Kurs III:

**10. Januar 2023 – 27. Juni 2023 (jeden 2. Dienstag 10:00 – 11:00 Uhr)**

**Anmeldung** bei Frau Müller unter Telefon: **0361/ 26 20 775** oder **0361/ 78 92 9905** sowie Mail an: [ehrenamt@senioren-schutzbund.org](mailto:ehrenamt@senioren-schutzbund.org)

Die Kurse sind für pflegende Angehörige kostenfrei!

## Kunst, Kultur und Freizeitgestaltung

**Bildungsfahrten** - siehe Aushang

---

### **Radgruppen**

---

Dass sich das Radfahren immer größerer Beliebtheit erfreut, ist auch in unserer Interessengemeinschaft gleichen Namens bemerkbar. Eine ständig wachsende Anzahl an Fahrradgruppen ist das Resultat. Dabei unterscheiden sich die Gruppen sehr in den sportlichen Herausforderungen. Lassen Sie sich beraten zu der für Sie richtigen Gruppe.

**Nähere Informationen unter Tel.: 0361-2620735 im Sekretariat**

### **Fotogruppen**

---

Focus jeden 1. und 3. Montag im Monat – 13:00 Uhr  
(Bibliothek, Juri-Gagarin-Ring 64)

Sensor jeden 4. Montag- 14:00 Uhr  
(Bibliothek, Juri- Gagarin- Ring 64)

Neue Interessenten sind herzlich willkommen!

### **Musikalische Hobbys**

---

Singe -Treff – Frau Stitz

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>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 / Frau Kühn-Vogt

jeder 2. Donnerstag, ganztägig ab 10:00 Uhr

## Neuigkeiten

**Pilates mit Frau Naß**

Fr 10:00 – 11:00 Uhr

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist. Die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert und einzelne Muskeln und Muskelpartien werden gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Übungen zur Stabilisation und Koordination der Tiefenmuskulatur im Rumpfbereich (Beckenboden, Bauch, Rücken) verbessern die Beweglichkeit und bringt Muskeln und Gelenke wieder in Schwung, ohne sie zu belasten.

**Nähere Informationen unter Tel.: 0361-2620735 im Sekretariat oder 0361 2620775 bei Frau Müller**

## **Begegnungsstätten für ältere Bürger**

---

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

<b><u>DiZ</u></b>	<b>Friedrich-Engels-Str. 49</b>	Tel.: 01520 5853131
Dienstag	12:00 Uhr – 18:00 Uhr	
Mittwoch	12:00 Uhr – 17:00 Uhr	
Donnerstag	12:00 Uhr – 17:00 Uhr	
Freitag	09:00 Uhr – 14:00 Uhr	

---

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

**Jeden 1. Dienstag** 15:00-18:00 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.*

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