



---

## **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 Betaeetigungen**

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
------------------	----------------------

---

### **Pilates**

mit Frau Naess	Fr 10:00 – 11:00 Uhr
----------------	----------------------

---

## **Qi Gong**

mit Frau Koch

Di: 11:30 – 12:30 Uhr

mit Frau Koch (kostenfrei für pflegende Angehörige)

Di: 10:00 – 11:00 Uhr (14-tägig)

mit Frau Koch (kostenfrei für pflegende Angehörige)

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 III:**

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

#### **Kurs II:**

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

**Anmeldung** bei Frau Müller unter Telefon: **0361/ 26 20 775** oder **0361/ 78 92 9905** sowie Mail an: **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

Der Schutzbund der Senioren und Vorruehstaendler Thueringen e.V. veranstaltet gemeinsam mit der Telekom-Senioren-Akademie Seminare für Seniorinnen und Senioren zum Umgang mit dem Tablet.

Die Seminare richten sich an Anfängerinnen und Anfänger und geben einen grundlegenden Überblick über die mobile Technik. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, ein Tablet auszuprobieren sowie dessen Einsatzmöglichkeiten und Bedienelemente kennenzulernen.

Die Tablet-Seminare finden in den Räumen des SBSV am Juri-Gagarin-Ring 56a statt und sind für die Teilnehmenden kostenlos. An jeder Blockveranstaltung können maximal zehn Personen teilnehmen. Die Teilnehmenden können ihr eigenes Tablet mitbringen oder eines der Schulungsgeräte nutzen.

### **Modul 1**

**Fr 05. Mai 2023 von 11:00 bis 13:00 Uhr (Teil 1)**

**Mi 24. Mai 2023 von 13:15 bis 16:00 Uhr (Teil 2)**

### **Modul 2**

**Do 25. Mai 2023 von 10:00 bis 12:00 Uhr (Teil 1)**

**Bitte melden Sie sich an, die Plätze sind begrenzt. Nähere Informationen und Anmeldung unter Tel.: 0361-2620735 im Sekretariat, 0361-2620774 bei Herrn Günther oder unter [erfurt@senioren-schutzbund.org](mailto:erfurt@senioren-schutzbund.org).**

## Begegnungsstätten für ältere Bürger

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

### DIZ

Dienstag

**Friedrich-Engels-Str. 49**

Tel.: 01520 5853131

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**