



Juri-Gagarin-Ring 64:
99084 Erfurt

Fon: 0361 262 07 35
Fax: 0361 78 92 99 00
E-Mail: info@senioren-schutzbund.org
Internet: www.senioren-schutzbund.org

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 Elchanova (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
------------------	----------------------

Pilates

mit Frau Naß

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

Was sagt der Arzt?	jeden 2. Donnerstag im Monat	13:00 - 14:00 Uhr
Rentenanspruch	jeden 3. Mittwoch im Monat	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

Begegnungsstätten für ältere Bürger

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

<u>DIZ</u>	Friedrich-Engels-Str. 49	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