



---

## 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**

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

**Fuerr 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

## 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,

---

## 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

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 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>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 Vorruheständler 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.

Treffpunkt ist der Sportraum des Schutzbundes der Senioren und Vorruheständler 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.

<u>DIZ</u>	<b>Friedrich-Engels-Str. 49</b>	Tel.: 01520 5853131
Montag	10:00 Uhr – 16:00 Uhr	
Dienstag	09:00 Uhr – 15:00 Uhr	
Mittwoch	10:00 Uhr – 16:00 Uhr	
Donnerstag	10:00 Uhr – 16:00 Uhr	
Freitag	09:00 Uhr – 13:00 Uhr	

## 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 Fröbel**  
**Tel. 0152 05 85 31 31 Concierge F.-Engels-Str. 49**