



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 Betaeutungen

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 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	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 fuer Seniorinnen und Senioren zum Umgang mit dem Tablet.

Die Seminare richten sich an Anaefangerinnen und Anaefanger und geben einen grundlegenden Uebersicht ueber die mobile Technik. Die Teilnehmenden haben die Moeglichkeit, ein Tablet auszuprobieren sowie dessen Einsatzmoeglichkeiten und Bedienelemente kennenzulernen.

Die Tablet-Seminare finden in den Raeumen des SBSV am Juri-Gagarin-Ring 56a statt und sind fuer die Teilnehmenden kostenlos. An jeder Blockveranstaltung koennen maximal zehn Personen teilnehmen. Die Teilnehmenden koennen ihr eigenes Tablet mitbringen oder eines der Schulungsgeraete 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 Plaetze sind begrenzt. Naehere Informationen und Anmeldung unter Tel.: 0361-2620735 im Sekretariat, 0361-2620774 bei Herr Guenther oder unter erfurt.seniorenschutzbund.org.

Begegnungsstaetten fuer aeltere Buerger

Wer rastet, der rostet. Die Begegnungsstaette ist ein Ort, an dem Kreativitaet, Aktivitaet 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“, Begegnungsstaette- Friedrich-Engels-Str. 49

Jeden 1. Dienstag

Strickgruppe „Heiße Nadel“.

15:00-18:00 Uhr

Jeden Mittwoch

Treff Skatrunde.

13:00-16:00 Uhr

Jeden Freitag ab

Treff der Schachfreunde.

10:00-13:00 Uhr

Bitte beachten Sie, dass bei einigen Veranstaltungen Unkosten anfallen.

Ansprechpartner: Frau Fröbel

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