

## Sprach-Kurse

Interessierte Teilnehmer sind in allen Kursen herzlich willkommen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Nähere Informationen unter Telefon 0361 2 62 07 75 bei Frau Müller.

### Englisch

Montag	10:00 – 11:30 Uhr		mit Herrn Wettstein
Montag	12:00 – 13:30 Uhr	(Fortgeschrittenkurs)	mit Herr Wettstein
Montag	14:30 – 16:00 Uhr	(Konversation)	mit Frau Elkhanova
Mittwoch	10:30 – 12:00 Uhr	(Konversation)	mit Herrn Korda

### Französisch

Montag	14:30 – 16:00 Uhr		mit Frau Fuchs
--------	-------------------	--	----------------

### Spanisch

Montag	11:00 – 12:30 Uhr		mit Frau Klingebeil
--------	-------------------	--	---------------------

## Tablet/Smartphone

Für die Teilnahme an Einzelsprechstunden rund um das Smartphone melden Sie sich bitte an bei Frau Müller, Telefon 0361 2 62 07 75 oder 0361 2 62 07 35.

## Sportangebote

Interessierte Teilnehmer sind in allen Kursen herzlich willkommen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Nähere Informationen unter Telefon 0361 2 62 07 35 im Sekretariat oder 0361 2 62 07 75 bei Frau Müller .

Montag	09:30 – 10:30 Uhr	Beckenbodengymnastik	mit Frau Lorenz
Montag	11:00 – 12:00 Uhr	Osteoporosegymnastik	mit Frau Lorenz
Dienstag	10:00 – 11:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	mit Frau Lorenz
Dienstag	11:30 – 12:30 Uhr	QiGong	mit Frau Koch
Mittwoch	08:30 – 09:30 Uhr	Ganzkörpersport	mit Frau Apel
Mittwoch	10:00 – 11:00 Uhr	Seniorengymnastik	mit Frau Kühn-Vogt
Mittwoch	11:30 – 12:30 Uhr	Seniorengymnastik	mit Frau Kühn-Vogt
Mittwoch	13:00 – 14:00 Uhr	Seniorengymnastik	mit Frau Kühn-Vogt
Donnerstag	11:30 – 13:00 Uhr	Yoga	mit Frau Barthel
Freitag	10:00 – 11:00 Uhr	Pilates	mit Frau Naß

## Entspannung mit Qi Gong und Hilfe für pflegende Angehörige mit Frau Koch

Die **Pflegebegleiter – 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 II:**

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

**Anmeldung** bei *Frau Müller* unter *Telefon: 0361 2 62 07 75* oder *0361 78 92 99 05*,

sowie Mail an: [ehrenamt@seniorenschutzbund.org](mailto:ehrenamt@seniorenschutzbund.org)

Die Kurse sind für pflegende Angehörige kostenfrei!

## Kunst, Kultur und Freizeitgestaltung

### Bildungsfahrten

Informieren Sie sich an den Aushängen im SBSV, Juri-Gagarin-Ring 64

### 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 Telefon *0361 2 62 07 35 im Sekretariat*

### Fotogruppen

Neue Interessenten sind herzlich willkommen!

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

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

### Musikalische Hobbys

Dienstag                      14:00 – 16:00 Uhr                      Singe -Treff – mit Frau Stitz  
Bibliothek, Juri- Gagarin- Ring 64

## Malen und Zeichnen

Mittwoch	10:00 – 12:00 Uhr	Mittwochsmaler	mit Frau Wagner
Mittwoch	12:30 – 14:30 Uhr	Farbenspiel	mit Frau Wagner

## Kreatives Gestalten

Unterschiedliche Ideen und Anregungen werden zusammengetragen und mit Fantasie und geschickten Händen in die Realität umgesetzt.

Donnerstag	10:00 – 11:30 Uhr	14-tägig, Seminarraum, Juri- Gagarin- Ring 64	mit Frau Ryck
------------	-------------------	--	---------------

## Literatur

Literatursalon	15:00 Uhr	1. Donnerstag im Monat Frauzentrum Pergamentergasse	mit Frau Schleinitz
----------------	-----------	---	---------------------

*Auskünfte und Anmeldungen bei Frau Schleinitz unter Tel. 036203- 90928 (nach 17 Uhr)*  
Es werden stets interessierte Mitwirkende gesucht.

## **Leselernhelfer**

Das Projekt "MENTOR - die Leselernhelfer" ist seit 2004 in Erfurt am SBSV e.V. etabliert und wird stetig weiterentwickelt. Leselernhelfer (Mentoren) begleiten Grundschul Kinder wöchentlich für jeweils eine Unterrichtsstunde nach dem 1:1 Prinzip- Bildung durch Bindung und eine entspannte Lernatmosphäre.

Es werden stets interessierte Mitwirkende gesucht

Ansprechpartner: *Frau Zerull – Telefon 0361 55 08 24 22 (ab 17:00 Uhr).*

## Sprechstunden

*Bitte mindestens 5 Tage vor dem jeweiligen Termin anmelden unter 0361 2 62 07 35*

## **Was sagt der Arzt?**

Jeden 2. Donnerstag im Monat von 13:00 – 14:00 Uhr

## **Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung**

*Terminvereinbarung unter Telefon 2 62 07 74 Herr Günther*

## Mobiles Beratungsteam

Informationen und Beratung zum Betreuungs- und Begleitdienst und über Demenz  
*Frau Noatnick, Frau Lappe: Telefon 0361 55 06 41 60*

Dienstag	09:00 – 16:00 Uhr	Juri-Gagarin-Ring 56a
Donnerstag	09:00 – 16:00 Uhr	

## Treffpunkt Ehrenamt

Beratungsgespräche zur Aufnahme eines Ehrenamtes oder Mitwirkung in einer Vereins-, Sport- oder Interessengruppe (1 x monatlich und kontinuierlich zu den Öffnungszeiten des KBZ). Wir sind ein Team aus Hauptamtlichen und ehrenamtlichen Mitarbeitern. Zusammen mit den Senioren sind wir mehr als die Summe unserer Teile - **Wir sind Mitgestalter, Brückenbauer, Möglichmacher!**

### "Engagiert im Ruhestand - Nach-berufliche Berufung"

- \* Anlaufstelle für Bürgerinnen und Bürger, Vereine, Organisationen zur Koordinierung und Qualifizierung des Ehrenamtes
- \* Partner bei der Beratung und Information zu Inhalten und Angeboten des freiwilligen Engagements und der Selbsthilfe
- \* Stätte des Erfahrungsaustauschs und der Anerkennung des Ehrenamtes
- \* Ehrenamtsbörse (Koordinierung von Angebot und Nachfrage)
- \* Konzipierung von ehrenamtlichen Initiativen und Projekten, deren Begleitung sowie der Qualifizierung und Motivation bürgerschaftlich Engagierter

Treffpunkt Ehrenamt mit Frau Müller und Frau Kühn-Vogt jeden 2. Donnerstag im Monat ab 10:00 Uhr, ganztägig.

### Pflegebegleiter Erfurt / Pflegebegleiter - Stammtisch

Wir suchen ehrenamtliche Helfer, die pflegenden Angehörigen als Vertrauensperson zur Seite stehen. Was ist zu tun? Zuhören, Informieren, Pflegenden in ihrer Situation stärken, Lotsenfunktion, Hinweise zu bestehenden Entlastungsmöglichkeiten geben, zur Selbstfürsorge anregen. Das Augenmerk gilt den Bedürfnissen und der Selbstsorge der pflegenden Angehörigen.

**Kontakt:** Kompetenz- und Beratungszentrum/ SBSV e.V., Juri-Gagarin-Ring 64, 99084 Erfurt, *Frau Penner 0361 78 92 99 05*

## DIZ                      **Friedrich-Engels-Str. 49**

Dienstag	12:00 – 18:00 Uhr
Mittwoch	12:00 – 17:00 Uhr
Donnerstag	12:00 – 17:00 Uhr
Freitag	09:00 – 14:00 Uhr

## Veranstaltungen „Treff im DiZ“, Begegnungsstätte

Jeden 1. Dienstag	15:00 – 18:00 Uhr	Strickgruppe „Heiße Nadel“
Jeden Mittwoch	13:00 – 16:00 Uhr	Treff Skatrunde
Jeden Freitag	10:00 – 13:00 Uhr	Treff der Schachfreunde