

## Sprach-Kurse

Interessierte Teilnehmer sind in allen Kursen herzlich willkommen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

**Nähere Informationen unter Tel.: 0361-2620775 bei Frau Müller.**

### **Englisch**

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

### **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

Fr. Müller, Tel.: 0361 2620775 oder 0361 2620735.

## Sportangebote

Interessierte Teilnehmer sind in allen Kursen herzlich willkommen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

**Nähere Informationen unter Tel.: 0361-2620735 im Sekretariat oder 0361 2620775 bei Frau Müller**

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

# Kunst, Kultur und Freizeitgestaltung

## Kultur am Nachmittag am 25.04.2024

Die musikalische und poetische Gruppe „Romantika“ spielt an diesem Nachmittag verschiedene Chansons, Romanzen und lyrische Lieder.  
Sie können sich bis zum 12.04.2024 bei Frau Müller unter 0361 2 62 07 75 anmelden.  
Einlass 13:30 Uhr, Beginn 14:00 Uhr im Saal des SBSV, Juri- Gagarin- Ring 56a  
Eintritt frei- um eine Spende wird gebeten

**Bildungsfahrten** 18.04.2024 Kunstreise zur Bauhausstadt Dessau mit Besichtigung des Bauhausgebäudes und der Meisterhäuser  
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 Tel.: 0361-2620735 im Sekretariat**

**Fotogruppen** Neue Interessenten sind herzlich willkommen!

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

## Musikalische Hobbys

Dienstag 14:00 – 16:00 Uhr Frauenchor  
musikalische Leitung Frau Stitz  
Bibliothek, Juri- Gagarin- Ring 64

## Malen und Zeichnen

Mittwoch 10:00 – 12:00 Uhr Mittwochsmler  
Mittwoch 12:30 – 14:30 Uhr Farbenspiel

## Kreatives Gestalten

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

Dienstag 13:00 – 16:30 Uhr Kreativ Straubing, 14- tägig,  
Seminarraum  
Juri-Gagarin-Ring 56a

Donnerstag 10:00 – 11:30 Uhr Creativ Club, 14- tägig,  
Seminarraum,  
Juri-Gagarin-Ring 64

## Literatur

Literatursalon                      15:00 Uhr                                      1. Donnerstag im Monat,  
Frauzentrum,  
Pergamentergasse  
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, entspannte Lernatmosphäre. Es  
werden stets interessierte Mitwirkende gesucht. Ansprechpartner:  
Frau Zerull – Tel. 55082422 (ab 17:00 Uhr).

## Sprechstunden

*Bitte mindestens 5 Tage vor dem jeweiligen Termin anmelden unter Tel. 2620735*

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

## Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung

*Terminvereinbarung unter Tel. 262 07 74 Herr Günther*

## Mobiles Beratungsteam

Informationen und Beratung zum Betreuungs- und Begleitdienst und über Demenz  
*Frau Noatnick, Frau Lappe: Tel. 55064160*

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

## Treffpunkt Ehrenamt

Beratungsgespräche zur Aufnahme eines Ehrenamtes oder Mitwirkung in einer Vereins-,  
Sport- oder Interessengruppe (1 x monatlich und kontinuierlich zu 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, Pflegende 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

Treff im DiZ- Begegnungsstätte

Friedrich-Engels-Straße 49

99086 Erfurt

Ansprechpartnerin: Frau Fröbel

Telefon: 0152 05 85 31 31 (Concierge)

### **DiZ**

Dienstag

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

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**

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