

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

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 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

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

Unterschiedliche Gründe können dazu führen, dass Sie vielleicht irgendwann nicht mehr für sich selbst entscheiden können. Deswegen ist es notwendig festzulegen, wer Ihre Interessen im Ernstfall vertritt. Kommen Sie mit ihren Fragen zu Vorsorgevollmacht, Betreuungs- oder Patientenverfügung zu uns. Ihr **Ansprechpartner Herr Günther** berät Sie gern. Einen Termin für ein persönliches Gespräch können Sie telefonisch unter **0361 - 262 07 74** oder per E-Mail **erfurt@senioren**sch**utz**bund**.org** ausmachen.

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!

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

16. Schülerfreiwilligentag am 13.06.2024- Freiwillige gesucht!

Wir, der SBSV als Einsatzort, nutzen den Schülerfreiwilligentag um „**Bürgerschaftliches Engagement und Ehrenamt**“ zum Thema zu machen. Wir wollen Schüler und Schülerinnen für das Ehrenamt begeistern und an diesem Tag miteinander das Alter erleben.

Wir wollen:

- uns austauschen und wissen, wie junge Menschen das Alter verstehen
- unsere Generationen miteinander verbinden und voneinander lernen
- Sportlich aktiv sein und erfahren, wie fit (Wii-Fit) wir sind

Wir suchen noch begeisterte Senioren und Seniorinnen die uns dabei unterstützen wollen und einen interessanten Tag mit der „Jugend von heute“ verbringen möchten.

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

"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

Treff im DiZ- Begegnungsstätte
Friedrich-Engels-Straße 49
99086 Erfurt

Ansprechpartnerin: Frau Fröbel
Telefon: 0152 05 85 31 31 (Concierge)

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

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