

## 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 Mittwochsmaler  
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

## **Spielenachmittag- Spaß und Spiele für alle!**

Karten spielen in geselliger Runde, um Anmeldung wird gebeten.

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

Jeder 1. Donnerstag im Monat von 14:00 – 16:00 Uhr, Bibliothek, 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-schutzbund.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

### **03.06.2024 Aktionstag mit Vorträgen und Informationsständen zum Thema: „Balanceakt häusliche Pflege“**

10:00 – 15:00 Uhr, SBSV e.V., Juri- Gagarin-Ring 56a, 99084 Erfurt

Die Pflegebegleiter – Initiative Erfurt veranstaltet zusammen mit der Thüringer Alzheimergesellschaft einen Aktionstag mit Vorträgen, Informationsständen und Angeboten zum Thema: „Balanceakt häusliche Pflege“.

Wir wollen auf die besondere Situation pflegender Angehöriger von Pflegebedürftigen mit und ohne Demenz aufmerksam machen.

Stetige Anwesenheitspflicht, herausforderndes Verhalten usw. – „Pflege heißt ertragen“, aber: Wer trägt den pflegenden Angehörigen? Woraus schöpft er seine Kraft? Und, wie kann die Pflege zu Hause gelingen?

**Start 10:00 Uhr**

**Vortrag 1: 11:30 Uhr – 12:00 Uhr**

Essen und Trinken bei Demenz – Ernährungs- & Gesundheitspraxis Doreen Vogt

**Vortrag 2: 13:30 Uhr – 14:00 Uhr**

Leistungen der Pflegeversicherung – Was bedeutet das und was steht mir im Pflegefall zu?  
Leistungsarten und Fachbegriffe der Sozialen Pflegeversicherung verständlich erklärt  
(Pflegebegleiter – Initiative Erfurt, Anke Penner)

**Ganztägig**

Beratungsangebote zu Vorsorge, Notfall, Wohnen im Alter  
(Kompetenz- und Beratungszentrum, Andreas Günther)

**Selbsthilfegruppe „Demenzpflaster“**

Erfahrungs-(Stand) – häuslich pflegender An- und Zugehöriger  
„Balanceakt häusliche Pflege“ – Zwischen Liebe, Pflicht und Selbstfürsorge  
(pflegende Angehörige)

**Beratungsangebote und Informationsstand der Alzheimer-Gesellschaft Thüringen e.V.**

(Nadja Braun, Dagmar Linz)

**Gesundheitsstand zu Ernährung im Alter sowie Essen und Trinken bei Demenz**

(Ernährungs- & Gesundheitspraxis Doreen Vogt)

Treff im DiZ- Begegnungsstätte

Friedrich-Engels-Straße 49

99086 Erfurt

Ansprechpartnerin: Frau Fröbel

Telefon: 0152 05 85 31 31 (Concierge)

**DiZ**

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

**Friedrich-Engels-Str. 49**

12:00 Uhr – 18:00 Uhr

12:00 Uhr – 17:00 Uhr

12:00 Uhr – 17:00 Uhr

09:00 Uhr – 14:00 Uhr

## **Veranstaltungen „Treff im DiZ“, Begegnungsstätte**

Jeden 1. Dienstag

Jeden Mittwoch

Jeden Freitag

15:00 – 18:00 Uhr

13:00 – 16:00 Uhr

10:00 – 13:00 Uhr

Strickgruppe „Heiße Nadel“

Treff Skatrunde

Treff der Schachfreunde