

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 |
| Donnerstag | 11:30 – 13:00 Uhr | Yoga | Frau Barthel |
| Freitag | 10:00 – 11:00 Uhr | Pilates | Frau Naß |

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
Bitte um Anmeldung!

Malen und Zeichnen

Mittwoch 10:00 – 12:00 Uhr Mittwochsmler
Mittwoch 12:30 – 14:30 Uhr Farbenspiel
Bitte um Anmeldung!

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

NEU! Boro- Kurs ab September 2024!

Boro bezeichnet eigentlich das "flicken" also reparieren von kaputten Textilien. Die Herkunft dieser Technik stammt aus Japan aus dem Jahre 1800 und wird bei uns immer beliebter.

Ausbessern von Kleidungsstücken, Anfertigen von Taschen, Broschen, Nadelkissen, Tischläufer, Kissen- mit der Boro-Technik sind der Fantasie kaum Grenzen gesetzt.

Wir suchen für unseren Kurs ab September 2024 interessierte Menschen mit und ohne Vorkenntnisse. Melden Sie sich gerne an unter: **0361-2620735 im Sekretariat oder 0361-2620775 bei Frau Müller**

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**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

Das „Team Ehrenamt“ informiert und berät Engagement- Interessierte und mögliche Einsatzstellen, Vereine und Initiativen zum Thema Ehrenamt.

Wir vermitteln Bürger und Bürgerinnen der Stadt Erfurt in ein für sie passendes Tätigkeitsfeld/ Engagement.

Sie haben Fragen zum Thema Ehrenamt? Wir sind für Sie erreichbar:

- Treffpunkt Ehrenamt – jeden zweiten Donnerstag im Monat, ganztägig ab zehn Uhr
- telefonisch unter 0361-2620735 im Sekretariat oder 0361-2620775 bei Frau Müller / Frau Kühn-Vogt
- per E-Mail ehrenamt@senioren-schutzbund.org; mueller@senioren-schutzbund.org; teamehrenamt@senioren-schutzbund.org
- persönlich zu den Öffnungszeiten

"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 (Conciierge)

| | |
|-------------------|---------------------------------|
| <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 |