

## 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	10:00 – 11:30 Uhr	Yoga	Frau Barthel
	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 letzten 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! E-Mobil- Fahrer für neue Gruppe gesucht!**

Der SBSV e.V. sucht interessierte und aktive E-Mobil-Fahrer, die sich regelmäßig treffen wollen und Spaß an gemeinsamen Ausfahrten und Unternehmungen haben.

Elektromobile mit einer Geschwindigkeit bis ca. 25 km/h sind von Vorteil-

So sind auch Tagestouren möglich.

Interessierte melden sich bitte an bei:

**Frau Müller, Tel. 0361-2620775, Mail: [mueller@senioren-schutzbund.org](mailto:mueller@senioren-schutzbund.org)**

## **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**

## **Rommènachmittag- 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. Dienstag 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

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, 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)

### DIZ

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

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

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

Jeden 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