

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	08:45 – 09:45 Uhr	mit Herrn Wettstein (Anfängerkurs)
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 Klingebeit
--------	-------------------	---------------------

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 im Monat
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

Mittwochsmaler

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,
Seminarraum,
Juri-Gagarin-Ring 64

NEU! NEU! NEU!

Englisch lernen leicht gemacht! Unser Anfängerkurs für Senioren bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit, die Sprache strukturiert und mit Freude zu entdecken.

Der Sprachkurs findet ab dem **11.08.25 bis 27.10.25 jeden Montag von 08:45 – 09:45 Uhr** im Veranstaltungsraum des Seniorenschutzbundes statt.

Anmeldungen bei Frau Müller unter 0361 – 26 20 775 oder E-Mail an mueller@senioren-schutzbund.org.

Vorschau

Ab September 2025 beginnt ein **Anfängerkurs für Italienisch**.
Im Zeitraum **04.09.2025 bis 20.11.2025** findet er regelmäßig jeden Donnerstag, von 14:00 – 15:30 Uhr statt. Mindestteilnehmerzahl 6 Personen.

Anmeldungen und Informationen bei Frau Müller unter 0361 – 26 20 775 oder E-Mail an mueller@senioren-schutzbund.org.

„Urlaub ohne Koffer“ – Tagsüber Urlaub, nachts im eigenen Bett

Urlaub ohne Koffer ist ein Angebot für ältere Menschen in Erfurt, denen klassische Urlaube zu anstrengend wären. Sei es das Packen des Koffers, Beschwerlichkeiten der Reise selbst oder das Übernachten in Hotelbetten.

Der Schutzbund der Senioren veranstaltet in der Woche vom **11. – 15. August 2025** diesen etwas anderen Urlaub im **Saal und den Räumlichkeiten des SBSV e.V. im Juri-Gagarin-Ring 56a**.

An fünf Tagen erleben die Seniorinnen und Senioren ein buntes Programm. Neben dem täglichen gemeinsamen Frühstück gibt es Angebote für Körper und Geist, für Kreativität, für neue Erlebnisse, zum Klingen und Schwingen, vor Ort und unterwegs. Freuen Sie sich auch auf gemeinsames Mittagessen, Kaffeetrinken und einen Tagesausflug mit dem Altstadt - Express und anschließendem Picknick auf dem Petersberg.
Am Freitag, den 15.08.2025 endet der Urlaub mit dem Gabelfrühstück „Koffer-Hoffer“.
Auf Wunsch senden wir Ihnen gern das vollständige Programm vorab zu.

Informationen und Anmeldungen unter 0361 / 262 0774 (beim Team Ehrenamt)
Anmeldeschluss ist Montag, 04.08.2025

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

Sprechstunden

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

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 Deregowski: Tel. 55064160

Montag - Freitag

08:00 – 13:00 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@seniorenschutzbund.org; mueller@seniorenschutzbund.org; teamehrenamt@seniorenschutzbund.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 (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 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