

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 Elchanova (Konversation)
Mittwoch	10:30 – 12:00 Uhr	mit Herrn Korda (Konversation)
Donnerstag	14:00 – 15:30 Uhr	mit Frau Sanfratello (Anfängerkurs)

Spanisch

Montag	11:00 – 12:30 Uhr	mit Frau Klingebell
--------	-------------------	---------------------

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 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,
Seminarraum,
Juri-Gagarin-Ring 64

NEU! NEU! NEU!

Im Januar 2026 beginnt Kurs 1 zur Gewaltprävention und Selbstverteidigung für Senioren und Seniorinnen.

Der Kurs beinhaltet unter anderem die Themen:

- Betrugsprävention (z.B. Enkeltrick, Schockanruf, Haustürbetrug)

- Verhalten bei unangenehmen Begegnungen oder Belästigungen
- Grundlagen der Selbstverteidigung für Senior*innen
- Einsatz von Alltagsgegenständen zur Verteidigung
- Schutz in Bus und Bahn, im Hausflur, im Park oder Supermarkt

Die Termine finden immer mittwochs an folgenden Tagen, von 14:30 – 15:30Uhr im Sportraum des SBSV, Juri- Gagarin- Ring 64, statt.

21.01.2026 28.01.2026 04.02.2026 11.02.2026 25.02.2026

Melden Sie sich an unter: 0361 – 2620775 (Frau Müller), 0361 – 2620735 (Sekretariat)
Email:mueller@seniorenschutzbund.org

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@seniorenschutzbund.org** ausmachen.

Betreuungs- und Begleitdienst

Informationen und Beratung zum Betreuungs- und Begleitdienst
Frau Deregowski: Tel. 55064160

Montag - Freitag 08:30 – 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@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.

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