

Sprach-Kurse

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)
Donnerstag	14:00 – 15:30 Uhr	mit Frau Sanfratello (Anfängerkurs)

Spanisch

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

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.

Bewegungsangebote

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
Dienstag	13:00 – 14:00 Uhr	TaiChi	Frau Hübner
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

Wandern Monatlich finden abwechslungsreiche Wanderungen statt und bieten jedes Mal neue Eindrücke und Routen. Die aktuellen Termine und Treffpunkte entnehmen Sie bitte den Aushängen im **Juri- Gagarin- Ring 64** oder informieren Sie sich unter Tel.: **0361-2620735 im Sekretariat**

Fotogruppen Neue Interessenten sind herzlich willkommen!

Focus am 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 „Harmonie“
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!

Tagsüber Urlaub, nachts im eigenen Bett

Auch in diesem Jahr laden wir wieder zu unserem beliebten Angebot „**Urlaub ohne Koffer**“ ein. Vom **6. Juli bis 10. Juli 2026** erwartet die Teilnehmenden ein abwechslungsreiches Programm voller gemeinsamer Aktivitäten, gemütlicher Stunden und kleiner Ausflüge – ganz ohne Reisegepäck.

Die Woche bietet Gelegenheit, neue Menschen kennenzulernen, gemeinsam Zeit zu verbringen und den Alltag hinter sich zu lassen. Für Verpflegung und Betreuung ist selbstverständlich gesorgt.

Was ist Urlaub ohne Koffer?

„**Urlaub ohne Koffer**“ ist eine Veranstaltungsform, bei der **Seniorinnen und Senioren tagsüber ein abwechslungsreiches Urlaubsprogramm erleben, aber abends wieder zu Hause schlafen. Es ist also ein „Urlaub vor Ort“, ohne Reise, ohne Gepäck und ohne organisatorischen Stress.**

Wie ist das Wochenprogramm gestaltet?

Freuen Sie sich auf eine besondere Woche, in der Urlaubsgefühl ganz ohne Kofferpacken entsteht. Jeden Tag beginnen wir mit einem **gemeinsamen Frühstück**, genießen später ein **leckeres Mittagessen** und erleben dazwischen ein abwechslungsreiches Programm, das Körper, Geist und Seele guttut.

Unsere Angebote wechseln täglich und sorgen für Freude, Bewegung und schöne Begegnungen: **Kreative Bastelrunden, sanfte Sport- und Bewegungsangebote, musikalische Nachmittage, Lieblingsrezepte zum Ausprobieren, Lesungen und kleine Geschichten.**

Ein besonderes Highlight ist unser **Ausflug mit dem Altstadtexpress**, der uns durch Erfurt führt. Anschließend genießen wir ein gemütliches **Picknick auf dem Petersberg** – Urlaubsstimmung garantiert.

Zum Abschluss der Woche lassen wir die gemeinsamen Erlebnisse in einem stimmungsvollen **Wochenausklang** ausklingen.

Haben wir ihr Interesse geweckt?

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 15 Personen. Maximal können 25 Personen teilnehmen.

Da wir nur eine begrenzte Anzahl von Plätzen anbieten können, bitten wir um frühzeitige Anmeldung. Die Teilnahme ist erst nach Bestätigung durch das Team Ehrenamt gesichert.

Anmeldung sowie weitere Informationen zu Ablauf und Teilnahme erhalten Sie unter 0361 – 262 0 775 oder per E-Mail unter ehrenamt@seniorenschutzbund.org

Anmeldeschluss ist Freitag, 12.06.2026

Rommènachmittag- Spaß und Spiele für alle!

Karten spielen in geselliger Runde, um Anmeldung wird gebeten.

Nähere Informationen unter Tel.: 0361-2620735 im Sekretariat

Am 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. Einen Termin für ein persönliches Gespräch können Sie telefonisch unter **0361 - 262 07 74** oder per E-Mail unter **erfurt@senioren**sch**utzbund.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:

- telefonisch unter 0361-2620735 im Sekretariat oder 0361-2620775 bei Frau Müller
- per E-Mail [ehrenamt@senioren**sch**utzbund.org](mailto:ehrenamt@seniorenschutzbund.org); [mueller@senioren**sch**utzbund.org](mailto:mueller@seniorenschutzbund.org); [teamehrenamt@senioren**sch**utzbund.org](mailto: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

**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