Sprach-Kurse

Nähere Informationen unter Tel.: 0361-2620775 bei Frau Müller.

Englisch

Montag	08:45 – 09:45 Uhr	mit Herrn Wettstein
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

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 bei Fr. Müller an, 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	Qi Gong	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 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

Spielenachmittag- Spaß und Spiele für alle!

Karten spielen in geselliger Runde, um Anmeldung wird gebeten.
Nähere Informationen unter Tel.: 0361-2620735 im Sekretariat
Am 1. und 3. Dienstag im Monat von 14:00 – 16:00 Uhr, Bibliothek, Juri- Gagarin- Ring 64

NEU! NEU! NEU!

Begegnung in Bewegung

Ab dem 1. Oktober 2026 startet ein neues, offenes Angebot für alle, die Freude an leichter Bewegung und netten Gesprächen haben. Ein entspannter Spaziergang rund um den Stadtpark lädt dazu ein, aktiv zu bleiben und in gemütlicher Atmosphäre neue Kontakte zu knüpfen. Im Anschluss bietet ein Café die passende Umgebung für einen lockeren Austausch bei Kaffee und Kuchen.

Wann: Immer donnerstags von 16:00 bis 17:00 Uhr

Treffpunkt: Bereits um **15:50 Uhr** am Wiener Feinbäcker (Willy-Brandt-Platz am Erfurter Hauptbahnhof)

Bei Interesse oder Fragen wenden sie sich bitte an Frau Müller unter **0361 – 26 20 775** oder per Mail unter **mueller@seniorenschutzbund.org**.

Alltagsgeschehen mit vorweihnachtlichem Flair - Ein kleiner Moment zum Schmunzeln mit Uschi Floßmann und Ecki Resmer

Stolpern Sie mit uns mit viel Witz und Charme in Richtung Advent!
Uschi Floßmann präsentiert humorvolle Texte von **Ekkehard „Ecki“ Resmer**, die mit einem Augenzwinkern auf die großen und kleinen Szenen unseres Alltags blicken. Ein bisschen chaotisch, wunderbar komisch, aber immer mit einem warmen Lächeln im Gepäck – dieses Programm verspricht beste Unterhaltung und die perfekte Einstimmung auf die vorweihnachtliche Zeit. Kommen Sie vorbei und lachen Sie mit uns!

Wann: Donnerstag, **12. November 2026** um **14:00 Uhr**

Wo: Schutzbund der Senioren und Vorruheständler e.V., Juri-Gagarin-Ring 64, 99084 Erfurt

Anmeldungen im Sekretariat unter **0361 – 26 20 735** oder per Mail unter **info@seniorenschutzbund.org**

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 **wohnberatung@seniorenschutzbund.org** mit Frau Degenhardt vereinbaren.

Betreuungs- und Begleitdienst

Der Schutzbund der Senioren und Vorruheständler Thüringen e.V. bietet mit seinem Betreuungs- und Begleitdienst eine verlässliche Unterstützung für ältere Menschen, die ihren Alltag weiterhin selbstbestimmt gestalten möchten- jedoch punktuell Hilfe oder Begleitung benötigen. Unser Dienst richtet sich an Seniorinnen und Senioren sowie an Menschen mit Unterstützungsbedarf, die in ihrer eigenen Häuslichkeit leben und sich auf eine vertrauensvolle, menschliche Zuwendung verlassen wollen.

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 3. Dienstag eines Monats, ganztägig ab 10 Uhr
- telefonisch unter 0361-2620735 im Sekretariat oder 0361-2620775 bei Frau Müller
- 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

Treff im DiZ- Begegnungsstätte
Friedrich-Engels-Straße 49
99086 Erfurt

Telefon: 0152 05 85 31 31 (Concierge)

DIZ	**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