



## Angebote aus dem Seniorennetzwerk im Nürnberger Süden

"Im Nebel ruhet noch die Welt,  
noch träumen Wald und Wiesen.  
Bald siehst du, wenn der Schleier fällt,  
den blauen Himmel unverstellt,  
herbstkräftig die gedämpfte Welt  
in warmen Golde fließen."

Eduard Mörike.

- ➔ Bitte melden Sie sich für das jeweilige Angebot bei Frau Schilling an.
- ➔ Die Veranstaltungen werden nach den aktuellen Hygienerichtlinien sowie nach den Regelungen der geltenden Infektionsschutzmaßnahmenverordnung durchgeführt.
- ➔ Es gilt die 3-G Regel (mit entsprechendem Nachweis).

### Vortrag „Osteoporose, eine Volkskrankheit“: Mittwoch, den 10.11.2021 um 15 Uhr

Im Pfarrheim St. Marien Katzwang, Stadtweg 36 in 90453 Nürnberg

Referent: Herr Siegfried Kaiser

Osteoporose, allgemein als Knochenschwund bekannt, ist eine Alters-Erkrankung des Skelettsystems. Die Knochen verlieren an Stabilität und ihre Belastbarkeit lässt nach. Knochenbrüche, vor allem an Wirbelsäule und Oberschenkel, sind die schmerzhafteste Folge. Osteoporose ist weit verbreitet: Mehr als sechs Millionen Deutsche leiden an dem Knochenschwund.

In diesem Vortrag erfahren die Teilnehmenden wie Osteoporose entsteht und was sie selbst tun können, um der Erkrankung vorzubeugen bzw. einer bereits bestehenden Osteoporose entgegenzuwirken.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Krankenpflegeverein St. Marien Nürnberg-Katzwang sowie dem Post SV Nürnberg e. V. statt.

**Durch die Corona-Beschränkungen ist eine Anmeldung wegen begrenzter Teilnehmerzahl unbedingt erforderlich. Es gilt die 3-G Regel (mit Nachweis)  
Anmeldung: Roswitha Oberholz 09122 77362 (für Mitglieder u. Interessierte)**

### Kostenloses Schnuppertraining „Aktiv gegen Osteoporose“: Mittwoch, den 17.11.2021 um 11 Uhr

Im AWO Bürgertreff, Johannes-Brahms-Str. 6, 90455 Nürnberg-Katzwang durch den Post SV Nürnberg e. V.

Das wirksamste Mittel, um einer Osteoporose aktiv zu begegnen, ist körperliches Training. Denn Bewegung stimuliert den Knochen durch mechanische Reize und fördert so den Knochenaufbau. Ein gezieltes Kräftigungstraining verbessert zudem das Zusammenspiel der Muskeln und damit die Balance. Es beugt zudem folgenschweren Stürzen vor. Möchten auch Sie sich um Ihren Muskelaufbau kümmern, um der nachlassenden Muskelkraft im Alter entgegenzuwirken?

Anmeldung bei Frau Schilling

### Neuer Kurs „Mobilitätstraining 65+“ nach dem OTAGO Konzept: Mittwoch, den 10.11.2021 von 9:30-10:30 für 6 Einheiten

Im AWO Bürgertreff, Johannes-Brahms-Str. 6, 90455 Nürnberg-Katzwang durch den Post SV Nürnberg e. V.

Ziel ist es, die Selbstständigkeit von Seniorinnen und Senioren zu erhalten und zu verbessern. Neben der Kräftigung der Muskulatur, der Verbesserung des Gleichgewichtssinns sowie der Förderung der Beweglichkeit dient dieser Kurs der Sturzprophylaxe.

Anmeldung bei Frau Schilling

### Beratung: Internet-Treff 50+ im AWO Bürgertreff Katzwang

Sie haben Fragen oder Probleme beim Umgang mit dem eigenen Handy, Tablet, Laptop, Digitalkamera oder Navigationsgerät? Wir helfen gerne weiter. Sascha Bluhme steht Ihnen vor Ort als Ansprechpartner zur Verfügung.

**Termine:** 12.11.2021 **Uhrzeit:** 15-17 Uhr

## Austausch und Genuss: Mittagstisch für Seniorinnen und Senioren

In Gesellschaft essen, gemeinsam am Mittagstisch sitzen, anderen Menschen begegnen und neue Bekanntschaften knüpfen. In Kooperation mit den örtlichen Gasthöfen können sich Seniorinnen und Senioren das Mittagessen für **9,90 €** (Hauptgericht und ein kleines alkoholfreies Getränk) unter **vorheriger Anmeldung bei Frau Schilling** munden lassen.

### **Termine:**

- Donnerstag, den 18.11.2021: **12 Uhr im „Grünen Baum –Blödel“**
- Mittwoch, den 15.12.2021: **12 Uhr im „Weißen Lamm“**

Anmeldung bei Frau Schilling

## Informationsveranstaltung des Bürgervereins Nürnberg-Worzeldorf e. V. zur Vorstellung des Seniorennetzwerkes im Nürnberger Süden: Dienstag, den 23.11.2021 um 15 Uhr

Im Pfarrsaal von Corpus Christi, An der Radrunde 155 in 90455 Nürnberg-Worzeldorf

Der Bürgerverein Nürnberg-Worzeldorf e. V. begleitet das Seniorennetzwerk im Nürnberger Süden von Beginn an und möchte nun eine Vorstellung der Koordinatorin Ines Schilling für alle Interessierten ermöglichen. Darüber hinaus sollen die verschiedenen Aufgabenbereiche mit den damit verbundenen Möglichkeiten der Unterstützung für Senior\*innen und deren Angehörige vorgestellt werden.

**Es ist eine Anmeldung erforderlich. Es gilt die 3-G Regel (mit Nachweis)**

**Anmeldung:** Dietrich Dieckhoff: 0911 88 88 698 (für Mitglieder u. Interessierte)

## Kontakt: so erreichen Sie die Koordinatorin Ines Schilling

Mittwoch: 9-12 Uhr, Freitag 14-17 Uhr und nach Absprache

**Tel.: 09122-1885481 und Email: [i.schilling@awo-mfrs.de](mailto:i.schilling@awo-mfrs.de)**

Gemeinsame Modellverantwortung:

