



Angebote aus dem Seniorennetzwerk im Nürnberger Süden

- ➔ 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 2-G/2G+ Regel (mit entsprechendem Nachweis).

Vortrag: „Osteoporose, eine Volkskrankheit“: Mittwoch, den 09.02.2022 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 2-G Regel mit Nachweis
Anmeldung: Roswitha Oberholz 09122 77362 (für Mitglieder u. Interessierte)**

Kostenloses Schnuppertraining „Aktiv gegen Osteoporose“: Mittwoch, den 16.02.2022 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?

Es gilt die 2-G plus Regel mit Nachweis.

Anmeldung bei Frau Schilling

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:

- Mittwoch, den 16.02.2022: **12 Uhr im „Grünen Baum –Blödel“**
- Mittwoch, den 23.03.2022: **12 Uhr im „Weißen Lamm“**
- Mittwoch, den 06.04.2022: **12 Uhr im „Grünen Baum –Blödel“**
- Mittwoch, den 18.05.2022: **12 Uhr im „Weißen Lamm“**
- Mittwoch, den 22.06.2022: **12 Uhr im „Grünen Baum –Blödel“**
- Mittwoch, den 20.07.2022: **12 Uhr im „Weißen Lamm“**
- Mittwoch, den 21.09.2022: **12 Uhr im „Grünen Baum –Blödel“**
- Mittwoch, den 19.10.2022: **12 Uhr im „Weißen Lamm“**
- Mittwoch, den 16.11.2022: **12 Uhr im „Grünen Baum –Blödel“**
- Mittwoch, den 07.12.2022: **12 Uhr im „Weißen Lamm“**

Anmeldung bei Frau Schilling

Beratung: Senioren-Sprechstunde in Nürnberg Herpersdorf

Ich stehe Ihnen im „Kleinen Laden“ in Nürnberg-Herpersdorf (Marpergerstraße 16a, 90455 Nürnberg) für eine Beratung von Senior*innen und Angehörigen gerne zur Verfügung.

Termine:

• 09.02.2022	• 11.05.2022	• 12.10.2022
• 09.03.2022	• 13.07.2022	• 09.11.2022
• 13.04.2022	• 14.09.2022	• 14.12.2022

Uhrzeit: 11-12 Uhr

Zum Vormerken: Digitale Welt - Informationsveranstaltung „Einkaufen im Internet“: Mittwoch, den 23.03.2022 um 15 Uhr

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

Referent: Herr Wolfgang Bergmann

Eine Informationsveranstaltung für alle Senior*innen, die sich für das Thema „Einkaufen im Internet“ interessieren, hierzu Fragen haben oder einfach mehr darüber lernen möchten.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Krankenpflegeverein St. Marien Nürnberg-Katzwang und Herrn Bergmann statt.

Durch die Corona-Beschränkungen ist eine Anmeldung bis 18.03.2022 wegen begrenzter Teilnehmerzahl unbedingt erforderlich. Es gilt die 2-G Regel mit Nachweis

Anmeldung: Roswitha Oberholz 09122 77362 (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

Gemeinsame Modellverantwortung:



Kreisverband
Mittelfranken-Süd



Seniorenamt