



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.

Bewegung: Neuer Kurs „Mobilitätstraining 65+“ und „Aktiv gegen Osteoporose“ – Schnuppern und Einstieg jederzeit möglich (bitte anmelden):

Ab Mittwoch, den 23.03.2022 9:30-10:30 Uhr bzw. 11 bis 12 Uhr

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

Körperliches Training ist ein wirksames Mittel, um Stürzen oder einer Osteoporose aktiv zu begegnen. Bewegung fördert den Knochenaufbau und ein gezieltes Kräftigungstraining verbessert zudem das Zusammenspiel der Muskeln und damit auch die Balance. Es beugt auch folgenschweren Stürzen vor.

Möchten auch Sie sich um Ihren Muskelaufbau kümmern, um der nachlassenden Muskelkraft im Alter entgegenzuwirken?

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: 29.04., 20.05. und 01.07.2022 **Uhrzeit:** 15-17 Uhr

Unterhaltung: Senioren-Spielrunde im „Kleinen Laden Herpersdorf“ sucht neue Mitspieler*innen:

Rummy-Cup/Spielgruppe von Frau Höfler sucht neue Mitspieler*innen.

Immer donnerstags von 14 bis ca. 16 Uhr im kleinen Laden.

Bitte vorab bei Frau Höfler melden: 0911-882733

Unterhaltung 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.

Nächste Termine:

- Mittwoch, den 06.04.2022: **12 Uhr im „Grünen Baum –Blödel“**
- Mittwoch, den 18.05.2022: **12 Uhr im „Weißen Lamm“**

Anmeldung bei Frau Schilling

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