



## 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.

### Digitale Welt: „WhatsApp und andere Messenger-Dienste“ Folgeveranstaltungen für alle Senior\*innen, die sich für den Umgang mit Smartphone oder Tablet interessieren: Mittwoch, den 11.05.2022 um 15 Uhr

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

Referent: Herr Christian Bellaj

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

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone, I-Phone oder I-Pad mit. Wir arbeiten gemeinsam mit den Geräten.

Kostenbeitrag für Nichtmitglieder: 5,00 Euro

Anmeldung bis 09.05.2022 wegen begrenzter Teilnehmerzahl unbedingt erforderlich. Es gilt die 2-G Regel mit Nachweis

Anmeldung: Roswitha Oberholz 09122 77362 (für Mitglieder u. Interessierte)

### 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:** 20.05. und 01.07.2022 **Uhrzeit:** 15-17 Uhr

### Natur: Schnupperstunde „Waldbaden für Senior\*innen“ am Montag, den 30. Mai von 14 bis ca. 15:30 Uhr

Treffpunkt: Worzeldorf am Ende der Straße "Am Hochwald"

Mit Ulrike Schaffitzel (Kursleiterin für Waldbaden - Achtsamkeit im Wald)

Kraft tanken, eine Auszeit nehmen und Ruhe finden. Ulrike Schaffitzel leitet Sie dabei an, sich zu entspannen, den Körper im Wald zu bewegen und Ihre mentale Balance zu finden.

Haben Sie Interesse? Dann melden Sie sich gerne für dieses Erlebnis an.

Dauer: ca. 1-1,5 Stunden

Teilnahmegebühr: 10€

Anmeldung bei Frau Schilling

Bei Gewitter, Sturm oder starkem Regen entfällt das Waldbaden.

Hier erhalten Sie bei Bedarf auch weitere Informationen:

<https://www.netzwerk-waldbaden.com/>

<https://www.waldbaden.com/>

### 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

### 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 18.05.2022: **12 Uhr im „Weißen Lamm“**
- Mittwoch, den 22.06.2022: **12 Uhr im „Grünen Baum –Blödel“**

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](mailto:i.schilling@awo-mfrs.de)

Gemeinsame Modellverantwortung:



Kreisverband  
Mittelfranken-Süd



Seniorenamt