

## **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.

### **„Spaß fürs Gehirn, ein lustiges Gedächtnistraining“ mit Petra Nießner:**

Im AWO Bürgertreff, Johannes-Brahms-Str. 6, 90455 Nürnberg

Am Mittwoch, den 13.07.2022 treffen wir uns um 14 Uhr zu einer geselligen Runde mit Kaffee und Kuchen und erfahren dann ab ca. 15 Uhr von Frau Nießner mehr darüber, wie wir unser Gehirn mit einem lustigen Training auf Trab halten können.

Unkostenbeitrag: 5€

**Anmeldung bei Frau Schilling.**

### **Ehrenamtliches Engagement:**

Sie möchten ältere Menschen unterstützen, sich für mehr Miteinander der Generationen, für mehr Nachbarschaft und gegen Einsamkeit einsetzen?  
Ich informiere Sie hierzu gerne.

Wenn Sie Interesse an einer ehrenamtlichen Mitarbeit (Besuchsdienst, Spaziergehbegleitung, offenes Ohr am Telefon, etc.) im Seniorennetzwerk im Nürnberger Süden haben, können Sie gerne Kontakt zu mir aufnehmen.

**DigitalPakt Alter: Der Kleine Laden Herpersdorf als Treffpunkt für PC- und Internetstunden:** Marpergerstraße 16a, 90455 Nürnberg (Telefon: 0911 3927260 und unter [www.kleiner-laden-nbg.de](http://www.kleiner-laden-nbg.de))

"DigitalPakt Alter", initiiert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ), mit dem Ziel, ältere Menschen bei der digitalen Teilhabe zu unterstützen und auf geeignete Lernangebote aufmerksam zu machen, wählte und zeichnete den kleinen Laden Herpersdorf als Erfahrungsort aus. Im Kleinen Laden treffen sich regelmäßig am 1. und 3. Mittwoch im Monat von 16.00 bis 17.30 Uhr ältere Menschen zu einer PC- und Internetstunde. Herr Burtak, der Leiter des PC-Treffs, bereitet hierfür einzelne Themen vor (z.B. E-Mails schreiben, Dateien und Ordner anlegen, Urlaubsbuchung, etc.). Für eigene Themen und Fragen bleibt ebenfalls auch Raum und Zeit. Ziel ist es, selbstständig und sicher mit dem Computer/Internet etc. umzugehen.

### **Beratung: Internet-Treff 50+**

Im AWO Bürgertreff, Johannes-Brahms-Str. 6, 90455 Nürnberg

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:** 01.07.2022 **Uhrzeit:** 15-17 Uhr

**Anmeldung bei Frau Schilling**

**Bewegung: Kurse „Mobilitätstraining 65+“ und „Aktiv gegen Osteoporose“ – Schnuppern und Einstieg jederzeit möglich (bitte vorher anmelden): Immer mittwochs von 9:30-10:30 Uhr bzw. 10:45 bis 11:45 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**

**Bewegung: Tanzen im Sitzen – Sie sind interessiert?**

Sitztanz wirkt sich positiv auf die kognitiven Fähigkeiten, die Reaktionszeit, die motorische Leistungsfähigkeit sowie die Balance aus. Überdies ist es ein tolles Mittel, um präventiv Demenzerkrankungen vorzubeugen. Das gesteigerte Lebensgefühl trägt darüber hinaus zu einer gesunden und stabilen psychischen Verfassung bei.

Möchten Sie sich selbst davon überzeugen, dann melden Sie sich bei mir.

Ein Kursstart wäre **(wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist)** nach Absprache möglich.

Kursort: nach Absprache im Pfarrheim St. Marien Katzwang, Stadtweg 36 in 90453 Nürnberg  
Kursleitung: Brigitte Schmidt (ausgebildete Tanzleiterin)

**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 20.07.2022: **12 Uhr im „Weißen Lamm“**
- Mittwoch, den 21.09.2022: **12 Uhr im „Grünen Baum –Blödel“**

**Anmeldung bei Frau Schilling**

**Kontakt: so erreichen Sie die Koordinatorin Ines Schilling**

Mittwoch: 9-12 Uhr, Freitag 13-16 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