



Angebote aus dem Seniorennetzwerk im Nürnberger Süden

→ Bitte melden Sie sich für das jeweilige Angebot bei Frau Schilling an.

Hospizverein Schwabach informiert: „Hospiz- und Palliativarbeit“ am Mittwoch, den 9. November ab 14 Uhr

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

Auch wenn wir oft hören „Sterben gehört zum Leben dazu“, so ist es doch ein sehr sensibles Thema. **Diakon Thomas Mrotzek vom Hospizverein Schwabach** stellt die **Hospiz- und Palliativarbeit allgemein** vor und gibt die Möglichkeit, gemeinsam in den Austausch zu kommen und Fragen zu stellen.

Der Hospizverein Schwabach e.V. ist ein Verein, der Sterbenden, Angehörigen und Trauernden durch Beratung, Begleitung und Unterstützung den letzten Lebensabschnitt im häuslichen Umfeld oder im Heimbereich ermöglichen möchte.

Wir treffen uns um 14 Uhr, um zunächst bei Kaffee und Kuchen ins Gespräch zu kommen, ehe Herr Mrotzek uns die wertvolle Arbeit des Vereins vorstellt.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung bei Frau Schilling.

Bewegung: Tanzen im Sitzen – Kursstart

Pfarrheim St. Marien (Stadtweg 36, 90453 Nürnberg)

Erfreulicherweise konnte der Kurs „Tanzen im Sitzen“ nun starten und findet immer montags, von 10 – 11 Uhr mit Brigitte Schmidt im Pfarrheim St. Marien (Stadtweg 36 in Katzwang) statt. 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 in den Kurs einsteigen? Melden Sie sich gerne bei mir.

Kursleitung: Brigitte Schmidt (ausgebildete Tanzleiterin)

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

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: 11.11.2022 **Uhrzeit:** 15-17 Uhr

Anmeldung bei Frau Schilling

Erste Schritte mit Smartphone/Tablet im 1:1 Tandem für Einsteiger*innen:

Sie haben bis jetzt (fast) noch keine Erfahrung mit Smartphone, Laptop oder Tablet? Wagen Sie erste Schritte in die digitale Welt!

Für einen möglichst leichten Einstieg treffen Sie sich mit einem Digitallotsen wöchentlich im 1:1-Tandem. Gemeinsam üben Sie dabei die grundlegende Bedienung vom jeweiligen Gerät.

Zudem gibt es die Möglichkeit, zum unverbindlichen Ausprobieren ein Smartphone oder Tablet kostenfrei über das Projekt „Wege in die digitale Welt für Ältere“ des Seniorenamtes auszuleihen.

Haben Sie Interesse am Angebot „Erste Schritte mit Smartphone / Tablet im 1:1-Tandem“? Melden Sie sich gerne bei der Koordinatorin des Seniorennetzwerkes.

Ein Angebot des Seniorennetzwerks im Nürnberger Süden im Rahmen des Projektes „Wege in die digitale Welt für Ältere“ des Seniorenamtes der Stadt Nürnberg.

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 16.11.2022: **12 Uhr im „Grünen Baum –Blödel“**
- Mittwoch, den 07.12.2022: **12 Uhr im „Weißen Lamm“**

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.

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

Gemeinsame Modellverantwortung:



Kreisverband
Mittelfranken-Süd



Seniorenamt