



Angebote aus dem Seniorennetzwerk im Nürnberger Süden

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

Vortrag: „Wie verhalte ich mich bei Schockanrufen sowie Einbruchschutztipps in der dunklen Jahreszeit - Trickbetrügereien und Aktuelles“ mit Kriminalhauptkommissar Walter Carl vom Kriminalfachdezernat 3 in Nürnberg am Dienstag, den 6. Dezember ab 14 Uhr

Im Bürgertreff Kornburg, Kornburger Hauptstraße 29, 90455 Nürnberg

Die Polizeiberatung Zeughaus bietet, mit Zuständigkeit für das gesamte Stadtgebiet Nürnberg, für alle Bürgerinnen und Bürger Informationen, Vorträge und Beratungen zum Schutz vor Verbrechen und zur Vorbeugung von Straftaten an. Herr Carl wird in dem Vortrag auf Schockanrufe, Trickdiebstahl und –betrug, aktuelle Gefahrensituationen sowie Einbruchschutztipps speziell für Senior*innen eingehen.

Wir treffen uns um 14 Uhr, kommen bei einer Tasse Kaffee und Gebäck ins Gespräch, ehe Herr Carl mit seinem Vortrag beginnt.

Der Vortrag ist kostenlos.

Bitte melden Sie sich bei Frau Schilling an.

Vortrag: „Energie sparen“ mit dem Referenten Uwe Meißner (Architekt - im Auftrag des EnergieSparProjekt des Sozialamtes der Stadt Nürnberg) am Mittwoch, den 7. Dezember ab 14 Uhr

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

Die aktuellen Entwicklungen, bezüglich der Energiepreis- und Energiemarktentwicklung, verunsichern viele Bürgerinnen und Bürger. Herr Meißner wird Sie bei diesem Vortrag darüber informieren, wie Sie in Ihrer Wohnung den Verbrauch reduzieren und Kosten einsparen können.

Wenn Sie Fragen zu Ihren aktuellen Energiepreisen haben oder sich grundsätzlich zum Thema Energiekrise informieren wollen, kommen Sie vorbei.

Wir treffen uns um 14 Uhr, um zunächst bei einem Tässchen Kaffee und Gebäck ins Gespräch zu kommen. Der Vortrag beginnt um ca. 14:30 Uhr und ist kostenlos.

Bitte melden Sie sich bei Frau Schilling an.

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? Schnuppern im laufenden Kurs ist jederzeit möglich.

Bitte melden Sie sich bei Frau Schilling an.

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.

Nächster Termin:

- Mittwoch, den 07.12.2022: **12 Uhr im „Weißen Lamm“**

Bitte melden Sie sich bei Frau Schilling an.

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