



Angebote aus dem Seniorennetzwerk im Nürnberger Süden

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

Hocker-/Stuhlgymnastik - Kostenloses Schnuppertraining:

Im AWO Bürgertreff Katzwang (Johannes-Brahms-Str. 6, 90455 Nürnberg)
durch den Post SV Nürnberg e.V.; Kursleitung: Sandy Franke

Wann: Am Montag, den 24.4.2023, um 13 Uhr

Dieser Kurs richtet sich an Senior*innen, die ihre Muskulatur im Sitzen und am Stuhl kräftigen möchten. Es werden verschiedene Übungen ohne und mit Kleingeräten (z. B. Theraband, Ball, Stab) durchgeführt. Dadurch soll die Muskulatur wieder kräftiger und beweglicher werden, um alltägliche Bewegungen zu erleichtern und die Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Die Kursgebühren werden zweimal im Jahr von der Krankenkasse mit 60-80% bezuschusst.

Bitte melden Sie sich bei Frau Schilling an.

Vortrag: „Fit für den digitalen Alltag“ durch den Computer Club Nürnberg 50 plus e. V.:

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

Wann: Am Mittwoch, den 17.5.2023, um 14:30 Uhr (wir treffen uns bereits um 14 Uhr, um bei Kaffee und Gebäck in den Austausch zu kommen)

Wie gelingt der Umgang mit der digitalen Welt und wie bleiben Sie digital „mobil“?
Für Neugierige oder Neueinsteiger bietet der CCN 50 plus einen Einblick in die Welt der digitalen Medien.

Der Vortrag ist kostenlos.

Bitte melden Sie sich bei Frau Schilling an.

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.

Mittagstisch für Seniorinnen und Senioren in Kornburg

Ich lade Sie herzlich ein, mit anderen Senior*innen und mir, in Gesellschaft zu essen, gemeinsam am Mittagstisch zu sitzen, anderen Menschen zu begegnen und neue Bekanntschaften zu knüpfen. In Kooperation mit den örtlichen Gasthöfen „Grüner Baum“ und „Weißes Lamm“ in Kornburg, können Sie sich das Mittagessen für **11,90 €** (Hauptgericht und ein kleines alkoholfreies Getränk) munden lassen.

Treffpunkt ist immer um 12 Uhr.

Nächste Termine:

- 19.4.2023: Gasthof Weißes Lamm Kornburg (Flockenstraße 2, 90455 Nürnberg)
- 17.5.2023: Gasthof Grüner Baum Kornburg (Venatoriusstraße 7, 90455 Nürnberg)

Bitte melden Sie sich bei Frau Schilling an.

Mittagstisch für Seniorinnen und Senioren in Katzwang

In Kooperation mit der örtlichen Gaststätte „Zum Rednitzgrund“ in Katzwang, können Sie sich das Mittagessen für **11,90 €** (Hauptgericht und ein kleines alkoholfreies Getränk) schmecken lassen.

Treffpunkt ist immer um 12 Uhr.

Nächste Termine in der Gaststätte „Zum Rednitzgrund“ (Ellwanger Str. 7, 90453 Nürnberg):

- 25.4.2023
- 23.5.2023

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?

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. Ich informiere Sie hierzu gerne.

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