

Treffpunkt am Rennweg

in der AWO-Begegnungsstätte Maxfeld-Wöhrd
Ludwig-Feuerbach-Straße 2

Jeden 3. Mittwoch im Monat von 14 bis 16 Uhr lädt das Seniorennetzwerk Wöhrd in geselliger Runde bei Kaffee und Kuchen zu folgenden Themen ein:

18. Januar: Wir treffen uns zum **Spieletreff** am Rennweg

15. Februar: In Franken oft auch „Bengertz“ genannt. Wir unternehmen mit Irene Ramorobi einen **virtuellen Ausflug in das Pegnitztal**, durch welches sich die Pegnitz mit 113 km Länge schlängelt.

15. März: **Spieletreff** mit Denk- und Ratespielen

19. April: Ingrid Steger von der Stadtbücherei in der Nordstadt besucht uns mit **Oster- und Frühlingsgeschichten** im Gepäck.

17. Mai: Bernhard Fischer lädt zu einem **musikalischen Nachmittag** zum Zuhören, Erzählen und Mitmachen ein.

21. Juni: **Spieletreff**

SeniorenNetzwerk Wöhrd

Ansprechpartnerin: Doreen Degenkolbe

c/o Bayerisches Rotes Kreuz , KV Nürnberg-Stadt
Nunnenbeckstraße 47, 90489 Nürnberg

Telefon: 09 11 / 53 01 183

Fax: 09 11 / 519 27 78

E-Mail: doreen.degenkolbe@kvnuernberg-stadt.brk.de

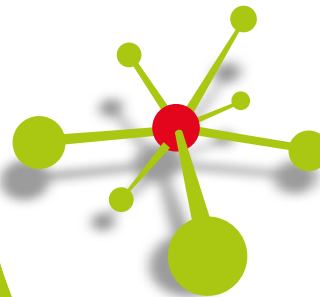
Termine & Veranstaltungen
von Januar bis Juni 2017



Treffpunkt

SENIORENNETZWERK

WÖHRD



Zuhause in den Stadtteilen
**Wöhrd, Rennweg
& Schoppershof**

Mit freundlicher
Unterstützung von:



Nürnberg
Immobilien

Modellverantwortung:



Bayerisches Rotes Kreuz 
Kreisverband Nürnberg - Stadt

Seniorenamt

Stand: Dezember 2016

Das Seniorennetzwerk
Wöhrd dient als Anlaufstelle für
Fragen rund ums Älterwerden in den Stadt-
teilen Wöhrd, Rennweg und Schoppershof und
heißt Sie Willkommen zu Gemeinschaft, Gesellig-
keit und Information in Ihrem Wohnquartier!

Fortlaufende Kurse

Spiel und Sport beim BRK

Ohne Vorkenntnisse können Sie gemeinsam mit anderen am Computer sportlich aktiv werden. Des Weiteren „knacken“ wir unterschiedlichste Ratespiele mit dem speziell für Senioren entwickelten Computerprogramm Genesis. Im Mittelpunkt steht dabei die Freude am gemeinsamen Tun!

Der Kurs beginnt am 11.01.2017 und findet jeweils an folgenden Terminen von 10.00 bis 11.30 Uhr statt:
11.01. / 25.01. / 08.02. / 22.02. / 08.03.

Treffpunkt: BRK-Gruppenraum, Nunnenbeckstraße 47

Kraft- und Balancetraining

Unter Anleitung einer Physiotherapeutin werden Sie mit viel Spaß und Freude durch gezieltes Rückentraining Ihre Stützfunktionen stärken und Ihre Bewegungssicherheit verbessern. Die Übungen unterstützen und kräftigen ebenso das Gleichgewicht und die Muskulatur.

Im Gymnastikraum der Zionsgemeinde (Hohfederstraße 33) ab 09. März 2017 immer donnerstags von 10 bis 11 Uhr

Kosten: 50,- Euro für 10 Einheiten

Denken heißt flexibel sein

Regelmäßiges, ausgewogenes Training des Gedächtnisses ist die Grundlage für geistige Fitness bis ins hohe Alter und steigert die Lebensqualität. Das ganzheitliche Gedächtnistraining gibt viele Anregungen und Tipps, wie man Merkfähigkeit, Wortfindung und Denkflexibilität in Verbindung mit Koordinations- und Entspannungsübungen trainieren und aktivieren kann.

- Im **Treffpunkt am Rennweg** (AWO, Ludwig-Feuerbach-Str. 2) findet der Kurs ab **30. Januar 2017** immer montags von 10 bis 11.30 Uhr statt.
- Im **Wöhrder Treffpunkt** (BRK, Nunnenbeckstraße 47) findet der Kurs ab **15. März 2017** immer mittwochs von 10 bis 11.30 Uhr statt.

Kosten: je Kurs 50,- Euro für 10 Einheiten

Weitere Informationen zu allen Veranstaltungen und Kursen erhalten Sie bei Doreen Degenkolbe,
Telefon 09 11 / 530 11 83

Wöhrder Treffpunkt

im BRK-Seniorentreff
Nunnenbeckstraße 47

Jeweils am letzten Dienstag des Monats lade ich Sie recht herzlich zu unserem Dienstagstammtisch für mobile und nicht mehr so mobile ältere Menschen von 14 bis 16 Uhr ein. Zum gemütlichen Austausch bei Kaffee und Kuchen widmen wir uns unterhaltsamen wie auch wissenswerten Themen oder erkunden das nähere Umfeld.

24. Januar: Es besucht uns **Tunga Tunga aus der Mongolei** und berichtet über diese mit eindrucksvollen Bildern.

28. Februar: Fasching für Senioren im BRK-Saal

28. März: Wir beschäftigen uns mit zwei alltäglichen Begleitern: **Mimik und Gestik**

25. April: Filmnachmittag

23. Mai: Herzliche Einladung zu einem Spaziergang mit Führung über den Johannisfriedhof.

Dieser Friedhof ist weitbekannt mit seinen historischen und künstlerisch wertvollen Bronzeepitaphien sowie kulturgeschichtlich bedeutsamen Grabsteinen und Grablegenden berühmter Nürnberger aus vier Jahrhunderten. Wegen der vielen Rosenbüsche wird er auch Rosenfriedhof genannt. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, sich bei einer Tasse Kaffee oder Tee in einer nahegelegenen Kaffeestube auszutauschen.

Leitung: Dieter Börnke

› **Teilnahme nach vorheriger Anmeldung bei Doreen Degenkolbe bis zum 10. Mai 2017.**

Geben Sie bitte auch an, ob Sie einen Fahrdienst benötigen!

27. Juni: Ein bunter Nachmittag mit lustigen Denk- und Ratespielen

Ich freue mich über Ihre vorherige Anmeldung für eine Teilnahme an den Veranstaltungen. Soweit es unsere Möglichkeiten erlauben, bieten wir einen Fahrdienst zu den Veranstaltungen an. Bitte erfragen Sie diesen rechtzeitig telefonisch!