

Fortlaufende Kurse

Spielerisches Gehirnjogging

In geselliger Runde bringen wir spielerisch die „grauen Zellen auf Trab“. Sei es mit Buchstabenspielen, Bilderrätseln oder dem beliebten Bingo. Unterstützt werden wir hierbei durch das speziell für Senioren entwickelte Computerprogramm „Genesis“, mit dessen Hilfe verschiedene Spiele auf eine Leinwand projiziert werden. Die Inhalte werden durch Katrin Stolle mit viel Humor vermittelt. Freude ist also „vorprogrammiert“!

Aktuelle Termine entnehmen Sie bitte dem Handzettel.

Treffpunkt: BRK-Gruppenraum, Nunnenbeckstraße 47

Kraft- und Balancetraining

Unter Anleitung der Physiotherapeutin Karin Weber 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 (Hohfederstr. 33) 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. Das ganzheitliche Gedächtnistraining aktiviert und trainiert u. a. Merkfähigkeit, Wortfindung und Denkflexibilität in Verbindung mit Koordinationsübungen. In entspannter, geselliger Runde üben wir mit Freude und viel Lachen.

- Im **Wöhrder Treffpunkt** (BRK, Nunnenbeckstraße 47) findet der Kurs ab **21.02.2018** mit Gedächtnistrainerin Anita Sorger mittwochs von 10 bis 11.30 Uhr statt.

Kosten: 50 Euro für 10 Einheiten

- Im **Treffpunkt am Rennweg** (AWO, Ludwig-Feuerbach-Str. 2) findet der Kurs ab **05.03.2018** mit Gedächtnistrainerin Petra Nießner montags von 10 bis 11.30 Uhr statt.

Kosten: 55 Euro für 10 Einheiten (inkl. 5 Euro Kopierkosten)

Informationen zu Veranstaltungen und Kursen:

Eva Stöttinger, Telefon 09 11 / 530 11 83

Soweit möglich bieten wir bei Bedarf einen Fahrdienst zu den Veranstaltungen an, entweder mit der Fahrtenkarte vom Bezirk oder gegen Gebühr. Bitte kontaktieren Sie mich hierzu rechtzeitig mindestens eine Woche vor der Veranstaltung.

Vielen Dank!

Das Seniorennetzwerk Wöhrd dient als Anlaufstelle für Fragen rund ums Älterwerden in den Stadtteilen Wöhrd, Rennweg und Schoppershof.

SeniorenNetzwerk Wöhrd

Ansprechpartnerin: Eva Stöttinger

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

Telefon: 09 11 / 53 01 183

E-Mail: eva.stoettinger@kvnuernberg-stadt.brk.de

Mit freundlicher
Unterstützung von:



Modellverantwortung:

Bayerisches Rotes Kreuz 
Kreisverband Nürnberg - Stadt



Seniorenamt

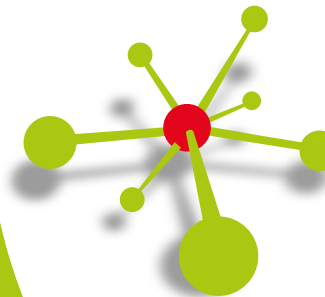
Stand: Januar 2018

Termine & Veranstaltungen
von März bis August 2018

Treffpunkt

SENIORENNETZWERK

WÖHRD



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

**Willkommen zu Gemeinschaft,
Geselligkeit und Informationen
in Ihrem Wohnquartier**

Wöhrder Treffpunkt im BRK-Seniorentreff, Nunnenbeckstraße 47

► **Dienstagstammtisch**

Meist am **letzten Dienstag im Monat** lade ich Sie herzlich zu unserem Dienstagstammtisch für mobile und nicht mehr so mobile ältere Menschen von **14 bis 16 Uhr** ein.

Nach einem gemütlichen Austausch bei Kaffee und Kuchen widmen wir uns unterhaltsamen wie auch wissenswerten Themen, führen leichte Gymnastikübungen durch oder erkunden das nähere Umfeld.

▽ **27. März 2018**

ab 14 Uhr: Einstimmung auf Ostern bei Kaffee und Ostergebäck sowie einer Ostergeschichte.

ab 15 Uhr: Informationsveranstaltung mit Herrn Herrmann, Betreuungsverein Leben in Verantwortung e.V.* zum Thema Vorsorge für Unfall, Krankheit und Alter (Vollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung)

*Anmerkung: Der Betreuungsverein „Leben in Verantwortung e.V.“ ist ein im Seniorennetzwerk Wöhrd tätiger Verein.

Ich freue mich schon sehr
auf Ihre Teilnahme!



▽ **24. April 2018**

Frau Steger von der Stadtbibliothek Maxfeld liest **Sagen und Geschichten über Nürnberg** vor

▽ **29. Mai 2018**

Besuch eines Therapiehundes von Therapiehunde Franken e.V. (Bitte Anmeldung bis 15. Mai 2018 bei Eva Stöttinger)

▽ **26. Juni 2018**

Reisevortrag in Bildern mit Herrn Geerken: Indische Wunder in Rajasthan

▽ **24. Juli 2018, Achtung, vorletzter Dienstag im Monat!**

Vortrag und Vorstellung des Zentrums für Altersmedizin von Frau Kaufmann, tätig im Klinikum Nürnberg Nord

Aufgrund der **Sommerpause** ruht der Dienstagstammtisch **im August 2018**.

Bitte melden Sie sich jeweils eine Woche vorher bei der Netzwerkkoordinatorin Eva Stöttinger, Telefon 09 11 / 530 11 83, an. Vielen Dank!



► **Yoga im Sitzen: Bewegung und Entspannung**

Yoga kann dabei helfen, den Körper, die Gedanken und unsere Seele zur Ruhe zu bringen. Unter Anleitung der Yogalehrerin Eva Stöttinger werden Yogaübungen im Sitzen durchgeführt (Stuhl oder Rollstuhl) und mit dem Atem verbunden. Zum Ende einer jeden Stunde erfolgt eine Entspannung, beispielsweise in Form einer Phantasie- oder dem autogenen Training.

NEU! Aufgrund der hohen Nachfrage wird es ab März 2018 einen zweiten Yogakurs geben. Anmeldung bitte bei Eva Stöttinger, Telefon 09 11 / 530 11 83.

- Im **Wöhrder Treffpunkt** (BRK, Nunnenbeckstraße 47) findet der Kurs ab **12.03.2018 montags von 14 bis 15 Uhr** statt (Ausnahme: jeweils letzter Montag im Monat entfällt).

Kosten: 50 Euro für 10 Einheiten

- Ebenso im **Wöhrder Treffpunkt** (BRK, Nunnenbeckstraße 47) findet der Kurs ab **13.03.2018 dienstags von 14 bis 15 Uhr** statt (Ausnahme: jeweils letzter Dienstag im Monat entfällt).

Kosten: 50 Euro für 10 Einheiten