

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, die Teilnahme ist unentgeltlich. Freude ist also „vorprogrammiert“!

Termine: 29.08./05.09./26.09./10.10./17.10.2018
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 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 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



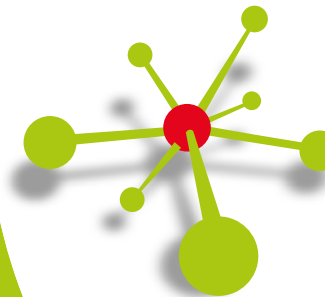
Seniorenamt

Stand: August 2018

Termine & Veranstaltungen
von September
bis Dezember 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**

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

► **Ausflug des Dienstagstammtisches**

11. September 2018: Gemütlicher Spaziergang entlang dem Naherholungsgebiet „Wasserwelt Wöhrder See“, von **10:30 bis 13 Uhr**

Treffpunkt: Bucht am **Norikus Hochhaus**, Südufer des Wöhrder Sees, bei den drei Sitzbänken am Wasser.

Anmeldung bitte bis 28.08.2018 bei Frau Stöttinger.

► **Termine Oktober bis Dezember 2018**

▽ **23. Oktober 2018, 14 bis 16 Uhr**

Reisevortrag mit Hr. Grünfeld: „Die goldene Straße – zu Fuß von Nürnberg nach Böhmen“

▽ **27. November 2018, 14 bis 16 Uhr**

Vortrag „Künstlicher Gelenkersatz von Knie, Hüfte und Schulter“

Unsere Gelenke werden im Laufe eines Lebens stark gefordert. Immer mehr Menschen leiden an Gelenkverschleiß (medizinisch: Arthrose). Sind die Schmerzen so stark, dass Medikamente oder Physiotherapien nicht anschlagen, kann die Implantation eines künstlichen Gelenks helfen. Auch im hohen Alter lassen sich so Beweglichkeit und Lebensqualität erhalten. Der Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie, Privatdozent Dr. med. Andreas Mauerer, informiert über die notwendigen Voruntersuchungen, schonende Operationsverfahren und die anschließenden Rehamaßnahmen.

▽ **18. Dezember 2018, 14 bis 16 Uhr**

Weihnachtliches Beisammensein in gemütlicher Runde

Bitte melden Sie sich jeweils eine Woche vorher bei der Netzwerkkordinatorin 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 während des Kurses Yogaübungen im Sitzen durchgeführt (Stuhl oder Rollstuhl) und mit dem Atem verbunden. Zum Ende einer jeden Stunde erfolgt eine Entspannung, beispielsweise in Form einer Phantasiereise oder dem autogenen Training.

- Im **Wöhrder Treffpunkt** (BRK, Nunnenbeckstraße 47) findet der Kurs ab **17.09.2018 montags von 14 bis 15 Uhr** statt.

Kosten: 40 Euro für 8 Einheiten

- Ebenso im **Wöhrder Treffpunkt** (BRK, Nunnenbeckstraße 47) findet der Kurs ab **18.09.2018 dienstags von 14 bis 15 Uhr** statt.

Kosten: 40 Euro für 8 Einheiten



**Ich freue mich schon sehr
auf Ihre Teilnahme!**