

INFORMATION UND BILDUNG

Digitalcafé

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit Smartphone oder Tablet gesammelt und wollen sich mit anderen

über Ihre **digitalen Erfahrungen austauschen** und **Neues kennenlernen**? Dann sind Sie hier richtig! Im Digitalcafé können Sie sich sowohl mit Gleichgesinnten austauschen als auch einfach **zuhören und reinschnuppern**. Bei Fragen steht Ihnen ein Digitalotse als Ansprechpartner vor Ort zur Seite.

Ort des Cafés:

Besprechungsraum bei Reha & Care Servicezentrum, Sprottauer Str. 4-8,

Busverbindung: Buslinie 56, Bushaltestelle Altenfurter Str., 4 Haltestellen (5 min) bis Bushaltestelle: Sprottauer Straße!

Termine: immer dienstags, einmal im Monat:
02.07.

August: Sommerpause

03.09. mit Vortrag: „Orientierung mit dem Smartphone/iPhone“, **Standortbestimmung, richtigen Weg finden.** (Computer Club Nbg 50plus)

01.10.

Uhrzeit: immer 14.00 – 16.00 Uhr

Kaffee vorhanden!

Das Angebot ist kostenfrei!

Ohne Anmeldung!

GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

Besser durch den Sommer kommen – Tipps bei Hitzeperioden

- ✓ Medikamentenplan ggf. nach ärztlicher Absprache anpassen
- ✓ Stützstrümpfe nass machen beim tragen
- ✓ Wärmflasche mit kaltem Wasser füllen evtl. in den Kühlschrank legen
- ✓ nasse Handtücher/ Wickel auflegen
- ✓ Wasser mit Zitronen- und Gurkenscheiben anbieten
- ✓ eventuell Ventilator anschaffen

Bei Fragen und weiteren Tipps gerne melden!

SeniorenNetzwerk Altenfurt/ Brunn/
Fischbach/ Moorenbrunn mit Birnthon und
Netzstall

ANSPRECHPARTNERIN:
DOROTHEA ENGELHARDT

Koordinationsbüro bei AWOmobil (1. Stock),
Altenfurter Str. 39A, 90475 Altenfurt

TELEFON: 09 11 / 810 100 15

Mail: dorothea.engelhardt@awo-nbg.de

Modellverantwortung:



Seniorenamt



Kreisverband
Nürnberg e.V.

SENIORENNETZWERK



ALTENFURT/
BRUNN/FISCHBACH/
MOORENBRUNN

KURSE UND VERANSTALTUNGEN

JULI BIS
SEPTEMBER 2024

Das SeniorenNetzwerk dient als Anlaufstelle für Fragen rund ums Älterwerden in den Stadtteilen Altenfurt, Brunn, Fischbach, Moorenbrunn, Birnthon sowie Netzstall und heißt Sie Willkommen zu Gemeinschaft, Gesundheitskursen, Vorträgen und Information in Ihrem Wohnquartier!

GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

Tanzkurs: Rollator- und Sitztanz

Wie der Name schon sagt, wird abwechselnd ein **Tanz mit dem Rollator** und ein **Tanz im Sitzen** auf Stühlen durchgeführt.

Kursstart: frühestens ab September

Ort: noch unklar

Bei Fragen und Interesse gerne bei Frau Engelhardt melden!

GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

Otago- Sturzprävention Sicher bewegen – Stürze vermeiden

Fühlen Sie sich manchmal unsicher auf den Beinen, beim Gehen oder Stehen? Oder sind Sie in letzter Zeit gestürzt? Dann werden Sie aktiv, denn Bewegung hilft! Mit einfachen Hilfsmitteln und Spaß in der Gruppe trainieren Sie Ihr Gleichgewicht sowie Ihre Muskulatur und verbessern Ihre Beweglichkeit.

Kursstart: momentan leider unklar!

09.45 – 10.45 Uhr,

Ort: Seniorenheim Caritas-Pirckheimer,
Von-Soden-Straße 27,

Kosten je Kurs: 36€ für 8 Termine

Fitnesstraining fürs Gehirn

Das Gehirn ist veränder- und formbar – in jedem Alter! Das ganzheitliche Gedächtnistraining gibt Anregungen und Tipps, wie man Merkfähigkeit, Wortfindung und Denkfähigkeit in Verbindung mit Koordinations- und Entspannungs-Übungen trainieren und aktivieren kann – ganz ohne Leistungsdruck in lockerer Runde.

Donnerstag, 19. September, 10.00 – 11.30 Uhr

Ort: Ev. Gemeindehaus, Schornbaumstr. 12

Leitung: Bettina Marr

Teilnehmerzahl: 6 – 10

Kosten je Kurs: 28€ für 5 Termine

INFORMATION UND BILDUNG

Digitalsprechstunde

Die ersten Schritte mit dem Smartphone oder dem Tablet werden durch einen sog. Digitallotsen in unserem Wohnquartier begleitet. Sie haben jeweils 40 Minuten Zeit, Ihre Fragen einzeln mit einem engagierten ehrenamtlich tätigen Herrn aus dem Stadtteil zu klären.

dienstags/ donnerstags zwischen 15.00 –17.00 Uhr

Ort: Mittelschule Altenfurt, Hermann-Kolb-Straße 55,

Um einen Sprechtermin zu vereinbaren melden Sie sich bitte bei Frau Engelhardt!

Ankündigung:

Persönliche und individuelle Beratung zum Thema **Vorsorgevollmacht** und **Betreuungsverfügung** durch den Betreuungsverein der AWO.

Am 07.10. können Sie zwischen **13.00 und 15.00 Uhr einen persönlichen Termin** zur Beratung wahrnehmen.

Ort: Nebengebäude des Feuerwehrhauses Altenfurt, Habsburgerstraße 31

Dauer: je Termin maximal 60 Minuten.

Um einen kostenfreien Termin zu vereinbaren melden Sie sich bitte zeitnah bei Frau Engelhardt!