

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 Digitallotse 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!

NEU - mit Fahrdienst: Sie können an 3 Haltestellen im Stadtgebiet abgeholt werden!

Parkplatz Rewe in Fischbach, **Parkplatz Lidl** in Altenfurt, **Parkplatz Freiwillige Feuerwehr Moorenbrunn**, dort werden sie im Anschluss auch wieder abgesetzt.

Fahrdienst nur mit vorheriger Anmeldung bei Frau Engelhardt!

Termine des Cafés: immer dienstags, einmal im Monat: **14.01., 11.02., 11.03., 08.04.**

Uhrzeit: immer 14.00 – 16.00 Uhr

Kaffee vorhanden!

Das Angebot ist kostenfrei!

Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

Teilnahme ohne Anmeldung!

INFORMATION

Tipps für Gemeinsamkeit:

- ✓ **Haben Sie Mut!**
- ✓ **Laden Sie ihre Nachbarin zum Kaffee ein.**
- ✓ **Fragen Sie ihre Bekannte, ob sie mit Ihnen einen Spaziergang macht.**
- ✓ **Fragen Sie (Ihre Nachbarin, ..., ...) ob sie gemeinsam mit Ihnen zum Einkaufen geht.**
- ✓ **Nehmen Sie Einladung an!**
- ✓ **Melden Sie sich bei Kursen an.**
- ✓ **...eine neue Gewohnheit ...**

Herzlichen Dank!

Bei Fragen gerne melden!

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

ANSPRECHPARTNERIN:
DOROTHEA ENGELHARDT

Koordinationsbüro bei AW0mobil (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**

**JANUAR BIS
MÄRZ 2025**

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

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

Kursstart: bei mindestens 7 Anmeldungen, donnerstags von 14.00 – 15:00 Uhr

Ort: katholisches Pfarrheim in Moorenbrunn, Rupert-Mayer-Straße 4.

Die Kirche liegt an der Ecke Bonifatiusstraße / Rupert-Mayer-Straße.

Kosten: 64 € für 8 Termine

Zielgruppe: Interessierte Tänzer und Tänzerinnen mit und ohne Rollator.

Das Pfarrheim ist im Eingangs- und Innenbereich stufenlos. (Möglicherweise gibt es zu einem späteren Zeitpunkt einen zweiten Standort)

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: seit 02.12.24, bei Interesse gerne zum Schnuppern vorbeikommen! Kursende 10.02.25 montags 09.30 – 10.30 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.

Kursstart: Donnerstag, 16. Januar und ab Donnerstag 13. März, jeweils 09.45 – 11.15 Uhr
Ort: Ev. Gemeindehaus, Schornbaumstr. 12

Leitung: Irmtraud Müller

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!

NEU- Mittagstisch

Das **Seniorennetzwerk** und der **AWO Ortsverein Altenfurt** lädt zum gemeinsamen Mittagstisch ein. Die Idee ist, einmal im Monat, ein Treffen in einer Gaststätte, 11.30 Uhr, **gemeinsam und in guter Gesellschaft gutes Essen!** Jeder ist herzlich Willkommen. Die Kosten müssen selbst getragen werden.

Ort: Vietnamese, Hermann-Kolb-Straße 66

Zeit: monatlich, i.d.R. der letzte **Dienstag** im Monat, immer **11.30 Uhr.**

Termine: 28.01., 25.02., 25.03.

Bei Interesse bitte bei Frau Engelhardt anmelden! **Wir freuen uns auf Ihr Kommen!**