

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, Sprottau Str. 4-8,

Termine des Cafés: immer dienstags, einmal im Monat: **13.01., 10.02, 17.03.26**

Uhrzeit: immer 14.00 – 16.00 Uhr

Kaffee vorhanden!

Das Angebot ist kostenfrei!

Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

Teilnahme ohne Anmeldung!

UNTERSTÜTZUNG

Hilfe am Sparkassenautomaten

Brauchen Sie Unterstützung bei der Bedienung des Sparkassenautomaten? Möchten Sie bestimmte Banknoten auswählen und abheben? Oder sind Sie bei anderen Themen der Automatenbedienung unsicher? Gerne können Sie einen Termin mit Frau Engelhardt am Sparkassenautomaten in Altenfurt vereinbaren.

Hinweis: Die Karten-PIN muss bekannt und selbständig eingegeben werden!

Bei Bedarf und Interesse gerne bei Frau Engelhardt 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:

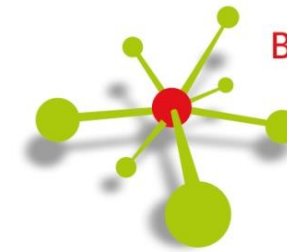


Seniorenamt



Kreisverband
Nürnberg e.V.

SENIORENNETZWERK



ALTENFURT/
BRUNN/FISCHBACH/
MOORENBRUNN

KURSE UND VERANSTALTUNGEN

JANUAR BIS MÄRZ 2026

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

Fitnessstraining fürs Gehirn

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

Kurs: 14. bis 11. Februar 2026

14.01., 21.01., 28.01., 04.02., 11.02.26

Neu: mittwochs 09.45 – 11.15 Uhr

Leitung: Frau Irmtraud Müller

Kosten: 28€ für 5 Termine

Ort: Ev. Gemeindehaus, Schornbaumstr. 12

Um Anmeldung wird gebeten!

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: bitte nachfragen!

Und bei Interesse gerne zum Schnuppern vorbeikommen!

montags 09.30 – 10.30 Uhr,

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

Kosten je Kurs: 36€ für 8 Termine

Mittagstisch

Das **Seniorennetzwerk** und der **AWO Ortsverein Altenfurt** lädt zum gemeinsamen Mittagstisch ein. Wir gehen einmal im Monat in eine Gaststätte um **gemeinsam und in guter Gesellschaft Gutes zu essen!** Jeder ist herzlich Willkommen. Die Kosten müssen selbst getragen werden.

Ort: Thai Restaurant Orchidee, Am Schlosspark 2 in Fischbach

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

Termine: 27.01., 24.02., 24.03., 28.04.26

Bei Interesse bitte bei Frau Engelhardt anmelden!

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

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.

Zeit: 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!

Beratung zum Thema Rente

Als Ehrenamtlicher **Versichertenberater der Deutschen Rentenversicherung** berät Dieter Spetzke anhand der vorgelegten Versicherungsverläufe und Rentenauskünfte. Als Versichertenberater informieren er über die Voraussetzungen der verschiedenen Rentenarten und die Möglichkeiten zum persönlichen Rentenbeginn und zu vielen anderen Angelegenheiten der gesetzlichen Rentenversicherung.

Ort: AWO Senioren-Servicebüro Finkenbrunn 33, Nürnberg Gartenstadt

Zeit: monatlich, **montags 10–13 Uhr**

Termine: 19.01., 02.02., 09.03.26

Kontakt: VB@spetzke.org, Tel: 09129 29 711 61

Terminvereinbarung ist notwendig!