

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,

Termine des Cafés: immer dienstags, einmal im Monat: **13.10., 10.11, 08.12.26**

Besonderheit im Digitalcafé:

Am 13.10.: Vortrag zum Thema Künstliche Intelligenz, Beginn: 14.00 Uhr

Referentin: Laura Troiano, päd. Referentin für Digitalisierung in der Erwachsenenbildung, KEB – Kath. Erwachsenenbildung im Erzbistum Bamberg e.V.



Uhrzeit: immer 14.00 – 15.00 Uhr

Kaffee vorhanden!

Das Angebot ist kostenfrei!

Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

Teilnahme ohne Anmeldung!

INFORMATION

Betreuungsverein der AWO

Wie auch in den letzten beiden Jahren können Sie einen Beratungstermin für eine individuelle Beratung, bei einem Mitarbeiter des Betreuungsvereins, bei Frau Engelhardt vereinbaren. (Themen: Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung)

Termin: Montag 5. Oktober 2026

Ort: Nebengebäude des Feuerwehrhauses Altenfurt, Habsburgerstraße 31

Zeit: zwischen 13:00–15.30 Uhr

Anmeldung ist notwendig!

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:

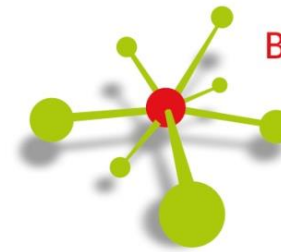


Seniorenamt



Kreisverband
Nürnberg e.V.

SENIORENNETZWERK



ALTENFURT/
BRUNN/FISCHBACH/
MOORENBRUNN

KURSE UND VERANSTALTUNGEN

**OKTOBER BIS
DEZEMBER 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.**

Kurstermine: 30.09., 7., 14., 21. und 28.10.26
mittwochs 09.45 – 11.15 Uhr

Leitung: Irmtraud Müller

Kosten: 30 Euro für 5 Termine

Ort: Ev. Gemeindehaus, Schornbaumstr. 12

Um Anmeldung wird gebeten!

Singkreis–gemeinsam singen

Sie haben Lust auf Singen? Einfach so, ohne Leistungsdruck, kein Chor, für die **gute Laune**, Singen aus Spaß an der **Freude**? In Begleitung mit Klavier – **Dann sind Sie hier richtig!**

monatlich, donnerstags von 14:00 – 15:00 Uhr
08.10., 12.11. und 03.12.2026

Ort: katholisches Pfarrheim in Moorenbrunn,
Rupert-Meyer-Straße 4

Kosten: Spende erbeten

Teilnahme ohne Anmeldung!

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: 10.08.26, schnuppern immer möglich!
montags 09.30 – 10.30 Uhr,

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

Kosten: 38€ 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.

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

Ort: Costa Azzurra, Altenfurter Str. 5,

Termine: 29.09., 27.10., 24.11. und 15.12.26

Bei Interesse einfach vorbeikommen!

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 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: 12.10., 09.11. und 14.12.26

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

Terminvereinbarung ist notwendig!