

## ▽ 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 mit viel Humor vermittelt. Freude ist also „vorprogrammiert“!



**Montag Nachmittag (einmal monatlich)  
von 13:30 bis 15 Uhr**

**Treffpunkt: BRK-Gruppenraum,  
Nunnenbeckstraße 47**

Die Teilnahme ist unentgeltlich.

**Information und Anmeldung bei Elisabeth Gugel**

Das Seniorennetzwerk Wöhrd dient als Anlaufstelle für Fragen rund ums Älterwerden in den Stadtteilen Wöhrd, Rennweg und Schoppershof.

*Ich freue mich auf Sie,  
Ihre Elisabeth Gugel*

Modellverantwortung für das  
SeniorenNetzwerk Wöhrd:

Mit freundlicher  
Unterstützung von:

**Bayerisches Rotes Kreuz**   
Kreisverband Nürnberg - Stadt

**wbg**  
Nürnberg  
Immobilien



Titelfoto © adobestock  
Fotos © Freepik  
Stand: Februar 2024

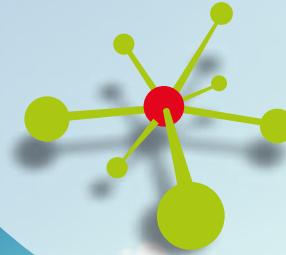
Seniorenamt



# Treffpunkt

## SENIORENNETZWERK

WÖHRD



## Termine & Veranstaltungen

# 2024

SeniorenNetzwerk Wöhrd

**Ansprechpartnerin: Elisabeth Gugel**

c/o Bayerisches Rotes Kreuz, KV Nürnberg-Stadt  
Nunnenbeckstraße 47, 90489 Nürnberg

**Telefon: 09 11 / 53 01 183**

E-Mail: [elisabeth.gugel@kvnuernberg-stadt.brk.de](mailto:elisabeth.gugel@kvnuernberg-stadt.brk.de)

**Willkommen zu  
Gemeinschaft, Gesellig-  
keit und Information in  
Ihrem Wohnquartier**

## Wöhrder Treffpunkt

im BRK-Seniorentreff, Nunnenbeckstr. 47

### ► Stammtisch für Seniorinnen & Senioren

Ich lade Sie herzlich zu unserem **Freitagsfrühstück** ein!  
Einmal im Monat frühstücken wir gemeinsam, tauschen uns aus und verbringen zusammen eine schöne Zeit.

▷ **22.03.2024, 9:30 bis 11:30 Uhr**

Frühstück mit einem Vortrag des **Pflegestützpunkts** zum Thema „Leistungen der Pflegeversicherung“.

▷ **26.04.2024, 9:30 bis 11:30 Uhr**

Frühstück mit einem Vortrag zum Thema „**Handreflexzonenmassage**“. Wie kann ich diese selbst einsetzen?

▷ **24.05.2024, 9:30 bis 11:30 Uhr**

Frühstück mit einem Vortrag der **Polizei Mittelfranken** über „**Betrugsmaschen an Haustür und Telefon**“.

▷ **21.06.2024, 9:30 bis 11:30 Uhr**

Frühstück mit einem Vortrag über „**Finanzen im Alter**“. Geringeres Einkommen und steigende Kosten, was kann ich tun?

▷ **26.07.2024, 9:30 bis 11:30 Uhr**

Frühstück mit einem Vortrag zum Thema „**Demenz**“. Plötzlich ist alles anders, wie gehe ich damit um?

▷ **27.09.2024, 9:30 bis 11:30 Uhr**

Frühstück – im Anschluss **Sitztanzen** mit Barbara Reichelt

▷ **25.10.2024, 9:30 bis 11:30 Uhr**

Frühstück – im Anschluss **Geigenvorspiel und Gesang** mit der Musikerin und Geigenlehrerin **Kristina Schmid**

▷ **29.11.2024, 9:30 bis 11:30 Uhr**

Frühstück mit einem **Diavortrag** über griechische Inselwelten

## ▽ Fortlaufende Kurse

### „Mach mit – bleib fit“

#### **Kraft- und Balancetraining mit Annegret Burkert**

Mit der Physiotherapeutin **Annegret Burkert** können Sie durch effektive und gezielte Trainingsabläufe Ihre **Stützfunktionen** stärken und Ihre **Bewegungssicherheit** verbessern. Mit einfachen Hilfsmitteln und Spaß in der Gruppe trainieren Sie ihr so **Gleichgewicht** und Ihre **Muskulatur**.

**Montag Nachmittag von 14 bis 15 Uhr,**

**Einstieg jederzeit möglich!**

**Treffpunkt: Gymnastikraum der Zionsgemeinde, Hohfederstr. 33**

Leitung: **Annegret Burkert**  
Physiotherapeutin und Yoga-Lehrerin  
Kosten: 50 Euro für 10 Einheiten

**Information und Anmeldung bei Elisabeth Gugel**



### „Spaß für's Gehirn“ – Gedächtnistraining

**Sie möchten sich besser konzentrieren, schneller denken, weniger vergessen?**

Kommen Sie doch zum ganzheitlichen **Gedächtnistraining** und aktivieren und trainieren Sie ihr Gehirn mit wirkungsvollen Übungen. So können Sie Ihre **Merkfähigkeit**, ihre **Denkflexibilität** und ihre **Konzentration** mit viel Freude und Spaß steigern und verbessern.

**Mittwoch Vormittag von 10 bis 11:30 Uhr**

**Alle sind willkommen – Einstieg jederzeit möglich!**

**Treffpunkt: BRK-Gruppenraum, Nunnenbeckstraße 47**

Leitung: **Gedächtnistrainerin Anita Sorger**  
Kosten: 60 Euro für 10 Einheiten

**Information und Anmeldung bei Elisabeth Gugel**

### **Budogymnastik – Bewegung und Koordination**

Budogymnastik beinhaltet verschiedenste gymnastische Übungen, **Stretching** aber auch Übungen zur muskulären **Stabilisierung** und zum **Körperkraftaufbau**. Unter Anleitung werden mit viel Spaß und Freude **Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination** und die **geistige Konzentration** geschult. Die **Bewegungen** und **Körperhaltungen** lassen sich auch im **Alter** noch gut erlernen und ausführen.

**Donnerstag Vormittag von 9:30 bis 10:30 Uhr**

**Einstieg jederzeit möglich!**

**Treffpunkt: BRK-Gruppenraum, Nunnenbeckstr. 47**

Leitung: **Christian Gugel**, Leiter der Taekwondo Schule  
Eckental & Osteopath

Kosten: 50 Euro für 10 Einheiten

**Information und Anmeldung bei Elisabeth Gugel**

### **Digitalsprechstunde – Beratung und Nutzung von Laptop, Tablet und Handy**

Sie haben Fragen zu **Laptop, Internet oder Handy**? Möchten Sie noch etwas lernen? Dann kommen Sie doch zur **Digitalsprechstunde**. Es stehen **Laptops** mit **Internetzugang** zur Nutzung bereit. Sie können diese testen und mit Hilfe die **ersten Schritte** lernen.

**Donnerstag Vormittag 10:30 bis 11:30 Uhr**

**Information und Anmeldung bei Elisabeth Gugel**



**Info und Anmeldung zu Stammtisch, Veranstaltungen und Kursen bei Elisabeth Gugel,  
Telefon 09 11 / 530 11 83**