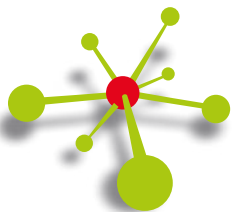


SENIORENNETZWERK

WÖHRD



*Ich freue mich auf Sie, Ihre*

*Elisabeth Gugel*

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

Soweit möglich bieten wir bei Bedarf einen Fahrdienst zu den Veranstaltungen an, entweder mit der Fahrtenkarte vom Bezirk oder gegen Gebühr. Bitte kontaktieren Sie mich hierzu rechtzeitig mindestens eine Woche vor der Veranstaltung.

Vielen Dank!

Modellverantwortung für das  
SeniorenNetzwerk Wöhrd:

**Bayerisches Rotes Kreuz**   
Kreisverband Nürnberg - Stadt



Seniorenamt

Mit freundlicher  
Unterstützung von:

**wbg**

Nürnberg  
Immobilien

Stand: Juli 2021

# Treffpunkt

SENIORENNETZWERK

WÖHRD



**Termine & Veranstaltungen  
von August 2021  
bis Februar 2022**

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, Nunnenbeckstraße 47

### ▶ Stammtisch für Seniorinnen & Senioren

**Ich lade Sie herzlich zu unserem monatlichen Freitagsfrühstück ein!** Wir wollen gemeinsam frühstücken, uns austauschen und zusammen eine schöne Zeit verbringen.

▷ **24.09.2021, 9:30 bis 11:30 Uhr**

Freitagsfrühstück mit einem Vortrag der Polizei zum Thema „Sicherheit für Senioren“

▷ **29.10.2021, 9:30 bis 12 Uhr**

Was essen wir gerne und was tut uns gut? Freitagsfrühstück zum Thema „Ernährung im Alter“. Fragen werden gerne beantwortet.

▷ **26.11.2021, 9:30 bis 11:30 Uhr**

Sorgen Sie vor! Freitagsfrühstück mit Vortrag zum Thema „Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung“.

▷ **17.12.2021, 9:30 bis 11:30 Uhr**

Weihnachtliches Freitagsfrühstück

▷ **28.01.2022, 9:30 bis 11:30 Uhr**

Freitagsfrühstück, anschließend Kreativwerkstatt: wir stellen selbst Schmuck her.

▷ **25.02.2022, 9:30 bis 11:30 Uhr**

Wie kann ich Unfälle vermeiden? Freitagsfrühstück mit einem Vortrag zum Thema „Lange und sicher im eigenen Zuhause“

Bitte melden Sie sich jeweils eine Woche vorher bei der Netzwerkkoordinatorin Elisabeth Gugel, Telefon 09 11 / 530 11 83, an. Vielen Dank!

## ▽ 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 Vormittag (einmal monatlich) von 10 bis 11:30 Uhr**  
**Treffpunkt: BRK-Gruppenraum, Nunnenbeckstraße 47**

Die Teilnahme ist unentgeltlich.

### Kraft- und Balancetraining

Unter Anleitung der Physiotherapeutin Karin Weber werden Sie mit viel Spaß und Freude durch gezieltes Rückentraining Ihre Stützfunktionen stärken und Ihre Bewegungssicherheit verbessern. Die Übungen unterstützen und kräftigen ebenso das Gleichgewicht und die Muskulatur.

**Donnerstag Vormittag von 10 bis 11 Uhr**  
**Im Gymnastikraum der Zionsgemeinde (Hohfederstr. 33)**

Kosten: 50 Euro für 10 Einheiten

### Denken heißt flexibel sein

Regelmäßiges, ausgewogenes Training des Gedächtnisses ist die Grundlage für geistige Fitness bis ins hohe Alter. Das ganzheitliche Gedächtnistraining aktiviert und trainiert u. a. Merkfähigkeit, Wortfindung und Denkflexibilität in Verbindung mit Koordinationsübungen. In entspannter, geselliger Runde üben wir mit Freude und viel Lachen.

- Im **AWO-Treff am Rennweg** (Ludwig-Feuerbach-Str. 2) findet der Kurs mit Gedächtnistrainerin Petra Nießner **montags von 9:15 bis 10:45 Uhr** statt.

Kosten: 55 Euro für 10 Einheiten (inkl. 5 Euro Kopierkosten)

- Im **Seniorennetzwerk** (BRK, Nunnenbeckstraße 47) findet der Kurs mit Gedächtnistrainerin Anita Sorger **mittwochs von 9:30 bis 11 Uhr** statt.

Kosten: 50 Euro für 10 Einheiten

### 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 09:30 bis 10:30 Uhr**  
**Treffpunkt: BRK-Gruppenraum, Nunnenbeckstr. 47**

Leitung: Christian Gugel

Leiter der Taekwondo Schule Eckental & Heilpraktiker

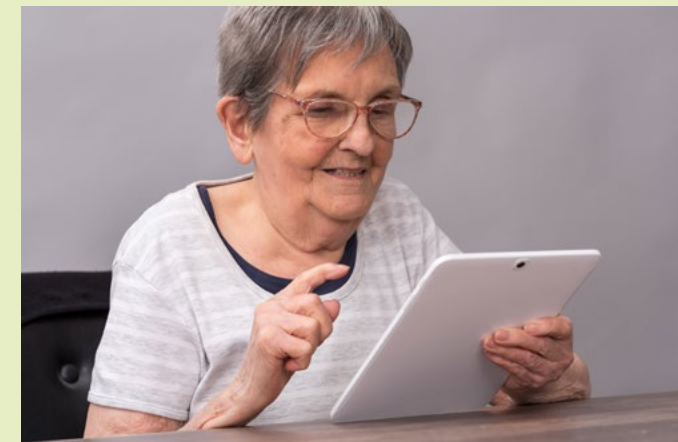
Kosten: 50 Euro für 10 Einheiten,  
Einstieg jederzeit möglich

### Computersprechstunde – Gehen Sie mit uns online

NEU

Beratung und Nutzung von digitalen Medien. Es stehen Laptops mit Internetzugang zur Nutzung bereit. Sie können diese testen und mit Hilfe die ersten Schritte lernen. Auch eine Handy-Sprechstunde ist geplant.

**Nähere Information bei Elisabeth Gugel.**



Information und Anmeldung zu Veranstaltungen  
und Kursen bei Elisabeth Gugel,  
Telefon 09 11 / 530 11 83