

Regelmäßige Angebote im SeniorenNetzwerk
Südstadt Ost

Seniorenstammtisch

im Seniorentreff Bleiweiß

Ein Angebot auch für nicht mehr so mobile
ältere Menschen.
Hol- und Bringdienst bei Bedarf.



Gemeinsam mit dem Seniorentreff
Bleiweiß laden wir jeden dritten Mittwoch
im Monat herzlich ein zum neuen
Seniorenstammtisch mit gemütlicher
Kaffeerunde, Geselligkeit, Kultur und
Unterhaltung.

Termine

jeweils von 14.30 Uhr bis 16.30 Uhr
am

Mittwoch, 18. September 2013

Mittwoch, 16. Oktober 2013

Mittwoch, 20. November 2013

Mittwoch, 11. Dezember 2013

Mittwoch, 15. Januar 2014

Mittwoch, 19. Februar 2014

Anmeldung unter Tel. (0911) 9444545



Wir sind Ihre Anlaufstelle bei
allen Fragen rund ums Alter
in den Stadtteilen
Glockenhof, St. Peter,
Bleiweiß und Gleißhammer.

Ihre Ansprechpartnerin im SeniorenNetzwerk Südstadt Ost:

Petra Fontana, Koordinatorin
Glockenhofstraße 14
90478 Nürnberg
seniorennetz@vij-nuernberg.de
www.vij-nuernberg.de

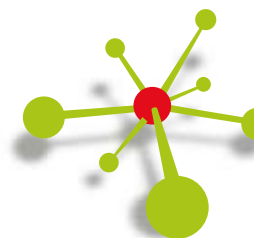
Telefon: (0911) 9444545

Termine & Veranstaltungen

**September 2013
bis Februar 2014**

Treffpunkt

SENIORENNETZWERK
SÜDSTADT OST



**Glockenhof, St. Peter,
Bleiweiß & Gleißhammer**



**Kultur und Geselligkeit
Information und Beratung
Gesundheitsförderung**

Veranstaltungsreihe

Gesund und aktiv älter werden im Stadtteil

Dienstag, 5. November 2013

16.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Kommunikation mit demenzkranken Angehörigen, Freunden und Nachbarn

Hilfestellung in schwierigen Gesprächssituationen mit von Demenz Betroffenen.

Referentin: Prof. Dr. Sabine Engel

Dipl. Psychogerontologin, Dozentin für Gerontologie, Kath. Hochschule Paderborn

Veranstaltungsort: InBestform Beratungsstelle
Zerzabelshofstraße 31, 90478 Nürnberg

Eintritt frei

Freitag, 8. November 2013

14.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Gesunder Schlaf und Schlafstörungen

Etwa die Hälfte aller Menschen über 65 Jahre leiden an Schlafstörungen. Was können die Ursachen dafür sein? Wie finden ältere Menschen wieder zu einem gesunden Schlaf?

Referent: Prof. Dr. med. Richard Mahlberg

Experte für Schlafmedizin, Facharzt für Psychiatrie und Gerontologie,
Dozent am Institut für Psychogerontologie,
Universität Erlangen-Nürnberg (FAU)

Veranstaltungsort: Seniorentreff Bleiweiß,
Clubraum, Hintere Bleiweißstraße 15,
90461 Nürnberg

Eintritt frei

Montag, 2. Dezember 2013

14.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Tipps zur gesunden Ernährung im Alter

Wie kann ich Osteoporose und nächtlichen Wadenkrämpfen durch die richtige Ernährung vorbeugen?

Rezepte für starke Knochen und zur Vorbeugung von Mangelerscheinungen.

Referent: Apotheker Rainer Dietz

Glockenhof-Apotheke

Veranstaltungsort: Seniorentreff Bleiweiß,
Clubraum, Hintere Bleiweißstraße 15,
90461 Nürnberg

Eintritt frei

Samstag, 25. Januar 2014

14.00 Uhr bis 16.30 Uhr

Wir tanzen ins Neue Jahr

Mitmachtanze mit Musik aus aller Welt. Dieses gelenkschonende Tanzen fördert die Gesundheit, kräftigt die Muskeln und Knochen und ist als Vorbeugung gegen Osteoporose anerkannt. Für Tanzfreudige jeden Alters (ohne festen Partner, kein Standardtanz) und alle, die es einmal ausprobieren wollen.

Tanzleiterin: Ingrid Ullmann

Veranstaltungsort: Seniorentreff Bleiweiß,
Clubraum, Hintere Bleiweißstraße 15,
90461 Nürnberg

Kosten: 3,00 Euro



Für Januar 2014 ist ein neuer Kurs zum Training von Kraft, Beweglichkeit und Balance

geplant. Bitte erfragen Sie den Kursbeginn und die genauen Termine bei Petra Fontana.

Zu allen Informationsveranstaltungen ist der Eintritt frei, Spenden sind willkommen.

Veranstalter:

Ihr SeniorenNetzwerk Südstadt Ost
in Kooperation mit Seniorentreff Bleiweiß,
Beratungsstelle InBestform und
Angehörigenberatung.

Beratung und Information

SeniorenNetzwerk Südstadt Ost
Glockenhofstraße 14
90478 Nürnberg
Telefon: (0911) 9444545
seniorennetz@vij-nuernberg.de
www.vij-nuernberg.de