

Seniorenkalender

Veranstaltungen

Juli 2019



Die Seniorenklubs der Stadt Erfurt und die Klubs in freier Trägerschaft laden ein

Stadtverwaltung Erfurt
Seniorenklub
Leiterin: Frau Karasjew
Hans-Grundig-Straße 25
99099 Erfurt
Tel. 0361 3 45 96 56

- Mo 01.07. 10:00 Uhr Selbsthilfe durch künstlerische Begegnungen - Gestalten mit Naturmaterialien, Fadentechniken
10:00 Uhr Aquarellkurs für Einsteiger mit H. Blankenburg
14:00 Uhr Arbeit mit Speckstein
14:00 Uhr Schach
14:00 Uhr „Aus bunten Fäden“...Treff der fröhlichen Handarbeiterinnen
18:00 Uhr Theatergruppe des GV
- Di 02.07. 10:00 Uhr Seniorengruppenrat
10:30 Uhr Singen mit Lutz Lehmann
14:00 Uhr Geburtstagsrunden
- Mi 03.07. 10:00 Uhr Aquarellmalerei mit Reiner Döhling
13:00 Uhr Skatclub „Ramschhand“
14:00 Uhr Im Gespräch mit schwerhörigen Senioren
14:00 Uhr Seniorentreff mit Herrn Müller
18:00 Uhr Rommé- und Skatabend der gehörlosen Freunde
- Do 04.07. 10:00 Uhr Selbsthilfe durch künstlerische Begegnungen - Webtechniken in Kombination mit Naturmaterial
10:00 Uhr Wandergruppe „Flotte Socke“
10:00 Uhr Keramikkurs mit M. Schneider
11:00 Uhr Qi Gong im Clubgarten
14:00 Uhr Natur erlebt mit gehörlosen Senioren
14:00 Uhr Duftes Klassentreffen der Golden Girls
14:30 Uhr Bücher und Lesekreis
- Fr 05.07. 10:00 Uhr Auf Schusters Rappen durch Erfurt und Umgebung
- Mo 08.07. 10:00 Uhr Selbsthilfe durch künstlerische Begegnungen - Gestalten mit Stoffdruck
10:00 Uhr Aquarellkurs für Einsteiger mit H. Blankenburg
14:00 Uhr Schach
14:00 Uhr Arbeit mit Speckstein
14:00 Uhr „Aus bunten Fäden“...Treff der fröhlichen Handarbeiterinnen
14:00 Uhr Selbsthilfegruppe der schwerhörigen Senioren
18:00 Uhr Theatergruppe des GV
- Di 09.07. 10:30 Uhr Singen mit Lutz Lehmann

- Mi 10.07. 14:30 Uhr Treff der Osteoporosegruppe
 09:30 Uhr Seminargruppe „Geschichte, Kunst u. Kultur“
 10:00 Uhr Aquarellmalerei mit Herrn Döhling
 13:00 Uhr Treff der gehörlosen Senioren
 18:00 Uhr Theatergruppe des GV
- Do 11.07. 10:00 Uhr Selbsthilfe durch künstlerische Begegnungen -
 Seidenmalerei
 10:00 Uhr Keramikkurs mit M. Schneider
 10:00 Uhr Gesundheitssport und Tanz — Qi Gong im Garten
 12:30 Uhr Feier der Sportlerinnen
- Fr 12.07. 10:00 Uhr Auf Schusters Rappen durch Erfurt und Umgebung
 Mo 15.07. 10:00 Uhr Selbsthilfe durch künstlerische Begegnungen - Gestalten
 mit Naturmaterialien
 10:00 Uhr Aquarellkurs für Einsteiger mit H. Blankenburg
 14:00 Uhr Schach
 14:00 Uhr „Aus bunten Fäden“...Treff der fröhlichen
 Handarbeiterinnen
 14:00 Uhr Arbeit mit Speckstein
 18:00 Uhr Theatergruppe des GV
- Di 16.07. 10:00 Uhr Malen, Zeichnen und Gestalten
 10:30 Uhr Singen mit Lutz Lehmann
 14:00 Uhr Geburtstagsrunden
- Mi 17.07. 10:00 Uhr Aquarellmalerei mit Herrn Döhling
 13:00 Uhr Skatrunden mit Herrn Winkler
 13:00 Uhr Unsere Floristinnen gestalten
 14:00 Uhr Rentner für Rentner rund um den Stadtpark
 18:00 Uhr Rommé- und Skatabend der gehörlosen Freunde
- Do 18.07. 10:00 Uhr Selbsthilfe durch künstlerische Begegnungen
 10:00 Uhr Wandergruppe „Flotte Socke“
 10:00 Uhr Keramikkurs mit M. Schneider
 10:00 Uhr Gesundheitssport und Tanz — Qi Gong im Garten
 13:00 Uhr Spielekoffer: Skat, Rommé, Schach, Canasta
 13:00 Uhr Natur erlebt mit gehörlosen Senioren
- Fr 19.07. 10:00 Uhr Auf Schusters Rappen durch Erfurt und Umgebung
 Mo 22.07. 10:00 Uhr Selbsthilfe durch künstlerische Begegnungen -
 Patchwork
 10:00 Uhr Aquarellkurs für Einsteiger mit H. Blankenburg
 14:00 Uhr Schach
 14:00 Uhr Arbeit mit Speckstein
 14:00 Uhr „Aus bunten Fäden...“ Treff der fröhlichen
 Handarbeiterinnen
 14:00 Uhr Selbsthilfe durch künstlerische Begegnungen
- Di 23.07. 18:00 Uhr Theatergruppe des GV
 10:00 Uhr Malen, Zeichnen und Gestalten
 10:00 Uhr Seniorengruppenrat

- 10:00 Uhr Frühsport mit W. Kowarsch
 10:00 Uhr Singen mit Lutz Lehmann
 14:00 Uhr Geburtstagsrunden
- Mi 24.07. 09:30 Uhr Seminargruppe 1 „Geschichte, Kunst u. Kultur“
 10:00 Uhr Aquarellmalerei mit Herrn Döhling
 13:00 Uhr Zusammenkunft der gehörlosen Freunde
 18:00 Uhr Theatergruppe des GV
- Do 25.07. 10:00 Uhr Selbsthilfe durch künstlerische Begegnungen
 10:00 Uhr Keramikkurs mit M. Schneider
 10:00 Uhr Gesundheitssport und Tanz mit den Balletttänzern des
 Erfurter Schauspielhauses
 14:00 Uhr Werkstattarbeit der schreibenden Senioren
 15:30 Uhr Lesung des Literaturzirkels
- Fr 26.07. 10:00 Uhr Auf Schusters Rappen durch Erfurt und Umgebung
- Mo 29.07. 10:00 Uhr Selbsthilfe durch künstlerische Begegnungen - Gestalten
 mit Naturmaterialien, Fadentechniken
 10:00 Uhr Aquarellkurs für Einsteiger mit H. Blankenburg
 14:00 Uhr Schach
 14:00 Uhr Arbeit mit Speckstein
 14:00 Uhr „Aus bunten Fäden...“ Treff der fröhlichen
 Handarbeiterinnen
- Di 30.07. 18:00 Uhr Theatergruppe des GV
 10:00 Uhr Seniorengruppenrat
 10:30 Uhr Singen mit Lutz Lehmann
 14:00 Uhr Geburtstagsrunden
- Mi 31.07. 10:00 Uhr Aquarellmalerei mit C. Wrobel
 13:00 Uhr Skatclub „Ramschhand“
 14:00 Uhr Im Gespräch mit schwerhörigen Senioren
 18:00 Uhr Rommé- und Skatabend der gehörlosen Freunde

Stadtverwaltung Erfurt

Seniorenklub

Leiter: Herr Quitter

Jakob-Kaiser-Ring 56

99087 Erfurt

Tel. 0361 655-6388

E-Mail: [Seniorenklub Jakob-Kaiser-Ring@erfurt.de](mailto:SeniorenklubJakob-Kaiser-Ring@erfurt.de)
christian.quitter@erfurt.de

Masseurin Aileen Menyhert bietet **Massagen** an: jeden zweiten Donnerstag, von 9 bis 11:30 Uhr. Bitte in Liste eintragen!

„Rückenschule und Gleichgewichtstraining“ mit Bruni,
immer dienstags 10 Uhr

„Gesundheitssport“, jeden Montag um 11:00 Uhr

Der Klubleiter lädt ein: **„Gymnastik im Sitzen“**,
jeden Dienstag um 11 Uhr (bitte Sportzeug mitbringen/anziehen)

- | | | | |
|----|--------|------------|--|
| Mo | 01.07. | 13:30 Uhr | Treff der Schachfreunde |
| Di | 02.07. | 14:30 Uhr | Dia-Vortrag mit Herrn Kabbe „Hohe Tauern“ |
| Mi | 03.07. | ab 10 Uhr | wird die Woche geteilt: Zeit für Begegnung und Beratungsgespräche |
| Do | 04.07. | 13:30 Uhr | Treff der Schachgruppe |
| | | 14:30 Uhr | Der Clubleiter lädt ein: „Quiz—richtig geraten oder auf blühenden Unsinn reingefallen?“ |
| Fr | 05.07. | ab 8 Uhr | Fußpflegerin Frau Treffurt kommt zu uns—
Bitte in die Liste eintragen lassen! |
| | | bis 14 Uhr | Mittagessen und Kaffeetrinken |
| Mo | 08.07. | 13:30 Uhr | Treff der Schachfreunde |
| Di | 09.07. | 14:30 Uhr | Dia-Vortrag mit Herrn Krause „Botanische Wanderung—
heute: Rings um den Brocken“ |
| Mi | 10.07. | ab 10 Uhr | wird die Woche geteilt: Zeit für Begegnungen und Beratungsgespräche |
| | | 10:00 Uhr | Grundkurs und praktische Übungen
„Smartphone“ (Anmeldung erforderlich!) |
| Do | 11.07. | 13:30 Uhr | Treff der Schachgruppe |
| | | 14:30 Uhr | Dia-Vortrag mit Herrn Grenzdörffer „Entlang des Nigers“ |
| Fr | 12.07. | bis 14 Uhr | Mittagessen und Kaffeetrinken |
| Mo | 15.07. | 13:30 Uhr | Treff der Schachfreunde |
| Di | 16.07. | 14:30 Uhr | Film von und mit Ulrich Seide „Eine Reise durch die
Kalahari“ |
| Mi | 17.07. | ab 10 Uhr | wird die Woche geteilt: Zeit für Begegnung und Beratungsgespräche |
| Do | 18.07. | 13:30 Uhr | Treff der Schachfreunde |
| | | 14:30 Uhr | Das Klubteam lädt ein: Wir bereiten zu und verkosten—
eine kalte pikante Sommersuppe |
| Fr | 19.07. | bis 14 Uhr | Mittagessen und Kaffeetrinken |
| Mo | 22.07. | 13:30 Uhr | Treff der Schachfreunde |
| Di | 23.07. | 14:30 Uhr | „Tanz in den Sommer“ mit Gunther Grimmer |
| Mi | 24.07. | ab 10 Uhr | wird die Woche geteilt: Zeit für Begegnungen und Beratungsgespräche |
| Do | 25.07. | 13:30 Uhr | Treff der Schachfreunde |
| | | 14:30 Uhr | Spielenachmittag: Kniffel mit extra großen Würfeln,
Riesendomino, Rummikub (auch große Steine), |

Triominos, Rommé, Dame/Mühle/Halma, Mensch-ärgere
Dich nicht..., Scrabble, Malefiz, Pochen, Überholen ohne
Einzuholen (DDR-Spiel), DenkFix (Frage-Antwort),
Plastemikado

Fr	26.07.	bis 14 Uhr	Mittagessen und Kaffeetrinken
Mo	29.07.	13:30 Uhr	Treff der Schachfreunde
Di	30.07.	14:30 Uhr	Das Klubteam heizt den Grill, auch vegetarisch! Bitte anmelden wg. Einkauf!
Mi	31.07.	ab 10 Uhr	wird die Woche geteilt: Zeit für Begegnung und Beratungsgespräche

Zitat des Monats:

„Du wirst alt, wenn die Kerzen mehr kosten als der Geburtstagskuchen.“

Bob Hope

Es kann immer mal Änderungen im Plan geben.

Bitte schauen Sie auf die aktuellen Aushänge im Einkaufszentrum an der
Litfaßsäule oder an der Tür des Seniorenklubs! Oder rufen Sie einfach an!

Aus folgenden Angeboten können Sie wählen:

- Freitag ab 10 Uhr nach Absprache Tischtennis oder Dart
- Die meisten Angebote eignen sich auch für jüngere Senioren, EU-Rentner
und Menschen in Altersteilzeit.
- **Mittagstisch:**
Montag bis Freitag von 4,25 Euro bis 5,25 Euro, tägl. 8 Menüs zur Auswahl,
bitte vorher anmelden!
- kleine, preiswerte Getränke- und Imbissstheke
- Beratung zu Pflegefragen durch Frau Hofmeister vom Amt für Soziales und
Gesundheit, Terminvergabe: hier
- Diabeteslotse berät nach Bedarf zu Fragen der Diabetes
- ständig: Beratung zu sozialen Fragen und Weitervermittlung an anderen
kompetente Beratungsstellen
- Broschüren zu allen Themen, die Senioren interessieren
- Kosmetik , Fußpflege und Massagen mit Termin in unseren Räumlichkeiten
- „Garten der Generationen“ zu den Öffnungszeiten des Seniorenklubs
geöffnet - Zeit für Maikäfer!
- Ihre Ansprechpartnerin im „Garten der Generationen“ ist Nicole Lang
(täglich von 8 bis 12 Uhr und zu Gartenveranstaltungen)
- Vernetzung in der Stadtteilkonferenz sowie dem Ortsteilrat Roter Berg
- Leiter des Seniorenklubs: Christian Quitter
- offen: Montag—Donnerstag 10—17 Uhr, freitags bis 14 Uhr
- Adresse: Jakob-Kaiser-Ring 56a, 99087 Erfurt
- Telefon: 03 61 / 6 55 63 88
- E-Mail: Seniorenklub.Jakob-Kaiser-Ring@erfurt.de oder
christian.quitter@erfurt.de

Stadtverwaltung Erfurt
Seniorenklub
Klubleiterin: Frau Peter von Renteln
Berliner Straße 26
99091 Erfurt
Tel. 0361 655-4145 / Fax 0361 655-4149

- Mo 01.07. 10:00 Uhr Lernkurs für Handy und Tablet (Teil 2/3)
(Wir bitten um Anmeldung, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.)
10:00 Uhr Rückenschule mit Bruni
14:00 Uhr Es trifft sich die Handarbeitsgruppe
15:00 Uhr Englisch für den Alltag - mit Herrn Korda
- Di 02.07. 09:30 Uhr Tanzgruppe „Fröhlicher Kreis“
09:30 Uhr Probe „Seniorenensemble Erfurt“
14:00 Uhr Es treffen sich die Mitglieder der **Selbsthilfegruppe Arthrose** zu ihrem **Sommerfest**
14:00 Uhr „Bald fliegen wir nach Afrika ... und wenn ein wilder Löwe kommt, dann kehren wir wieder um.“
Wir laden Sie ein zu einer Filmvorführung über die Kalahari mit Herrn Seide (Eintritt :1 €)
- Mi 03.07. 10:00 Uhr Probe Zither-Duo
10:00 Uhr „Offenes Singen“ mit Lutz Lehmann
11:15 Uhr Sitzgymnastik mit Danka
14:00 Uhr Die Selbsthilfegruppe Parkinson feiern ihr Sommerfest
- Do 04.07. 10:00 Uhr Probe Kabarett: „Die Spitzenpensionäre“
10:00 Uhr „Ab ins Beet“- Es treffen sich unsere Gartenfreunde
14:00 Uhr Es ist wieder Zeit für „BINGO-Spaß“ am Nachmittag
- Fr 05.07. 08:30 Uhr Gesellige Frühstücksrunde
09:30 Uhr Sitzgymnastik mit Irma
09:30 Uhr Englisch für Fortgeschrittene
- Mo 08.07. 10:00 Uhr Lernkurs für Handy und Tablet (Teil 3/3)
(Wir bitten um Anmeldung, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.)
10:00 Uhr Rückenschule mit Bruni
15:00 Uhr Englisch für den Alltag—mit Herrn Korda
- Di 09.07. 09:30 Uhr Tanzgruppe „Fröhlicher Kreis“
09:30 Uhr Probe „Seniorenensemble Erfurt“
14:00 Uhr Es trifft sich die Selbsthilfegruppe Multiple Sklerose.
- Mi 10.07. 10:00 Uhr Probe Zither-Duo
10:00 Uhr „Offenes Singen“ mit Lutz Lehmann
11:15 Uhr Sitzgymnastik mit Danka
14:00 Uhr Zu Papier und Schere greifen wir wenn es wieder heißt

„Kreativzeit im Klub“ - Sie sind eingeladen. Wir gestalten Geburtstags- und Geschenkkarten mit Quillingtechnik.
(Es fallen Materialkosten an“)

- | | | | |
|----|--------|-----------|--|
| Do | 11.07. | 10:00 Uhr | Probe Kabarett : „Die Spitzenpensionäre“ |
| | | 10:00 Uhr | „Ab ins Beet“- Es treffen sich unsere Gartenfreunde |
| | | 14:00 Uhr | Es treffen sich die Mitglieder der Volkssolidarität Gruppe Fuchsgrund zu ihrem Sommerfest |
| | | 14:00 Uhr | Zeit für Würfel- und Kartenspiele |
| Fr | 12.07. | 08:30 Uhr | Gesellige Frühstücksrunde |
| | | 09:30 Uhr | Englisch für Fortgeschrittene |
| | | 09:30 Uhr | Sitzgymnastik mit Irma |
| | | 14:00 Uhr | „Samowar mit Feigenblatt“ |
| Mo | 15.07. | 10:00 Uhr | Rückenschule mit Bruni |
| | | 14:00 Uhr | Es trifft sich die Handarbeitsgruppe |
| | | 15:00 Uhr | Englisch für den Alltag - mit Herrn Korda |
| Di | 16.07. | 09:30 Uhr | Tanzgruppe „Fröhlicher Kreis“ |
| | | 09:30 Uhr | Probe „Seniorenensemble Erfurt“ |
| | | 14:00 Uhr | Die Volkssolidarität Gruppe Prager Straße feiert ihr Sommerfest |
| Mi | 17.07. | 10:00 Uhr | Probe, Zither-Duo |
| | | 10:00 Uhr | „Offenes Singen“ mit Lutz Lehmann |
| | | 11:15 Uhr | Sitzgymnastik mit Danka |
| | | 14:00 Uhr | Großes Klub-Sommerfest mit DJ Jubelprinz und bunten Überraschungen (Wir bitten um Anmeldung bis 11.07.!)) |
| Do | 18.07. | 10:00 Uhr | Probe Kabarett: „Die Spitzenpensionäre“ |
| | | 10:00 Uhr | „Ab ins Beet“ Es treffen sich unsere Gartenfreunde |
| | | 14:00 Uhr | Sommerfest der ehem. Gruppe VS am Studentenrasen |
| Fr | 19.07. | 08:30 Uhr | Gesellige Frühstücksrunde |
| | | 09:30 Uhr | Sitzgymnastik mit Irma |
| | | 09:30 Uhr | Englisch für Fortgeschrittene |
| Mo | 22.07. | 10:00 Uhr | Rückenschule mit Bruni |
| | | 14:00 Uhr | Zeit für Würfel- und Kartenspiel (Bei schönen Wetter auch im Garten) |
| | | 15:00 Uhr | Englisch für den Alltag—mit Herrn Korda |
| Di | 23.07. | 09:30 Uhr | Tanzgruppe „Fröhlicher Kreis“ |
| | | 09:30 Uhr | Probe „Seniorenensemble Erfurt“ |
| | | 14:00 Uhr | „Andorra“ ein Dia-Vortrag mit Herrn Grenzdörffer |
| Mi | 24.07. | 10:00 Uhr | Probe, Zither-Duo |
| | | 10:00 Uhr | „Offenes Singen“ mit Lutz Lehmann |
| | | 11:15 Uhr | Sitzgymnastik mit Danka |
| | | 14:00 Uhr | Es trifft sich der Parkinson-Chor zu seinem Probenachmittag |
| Do | 25.07. | 10.00 Uhr | Probe Kabarett: „Die Spitzenpensionäre“ |
| | | 10:00 Uhr | „Ab ins Beet“- Es treffen sich unsere Gartenfreunde |
| | | 14:00 Uhr | Es trifft sich die Gruppe Rieth der Volkssolidarität zu |

- ihrem Sommerfest
- Fr 26.07. 08:30 Uhr Gesellige Frühstücksrunde
 09:30 Uhr Sitzgymnastik mit Irma
 09:30 Uhr Englisch für Fortgeschrittene
 14:00 Uhr „Café classic“ - unsere literarische Tafelrunde
- Mo 29.07. 10:00 Uhr Rückenschule mit Bruni
 14:00 Uhr Es trifft sich die Handarbeitsgruppe
 15:00 Uhr Englisch für den Alltag—mit Herrn Korda
- Di 30.07. 09:30 Uhr Tanzgruppe „Fröhlicher Kreis“
 09:30 Uhr Probe „Seniorenensemble Erfurt“
 14:00 Uhr Ein Filmvortrag von und mit Herrn Reichardt
 Thema: „Bad Kissingen“
- Mi 31.07. 10:00 Uhr Probe, Zither-Duo
 10:00 Uhr „Offenes Singen“ mit Lutz Lehmann
 11:15 Uhr Sitzgymnastik mit Danka
 14:00 Uhr Es ist wieder Zeit für einen Eis-Schlemmernachmittag.
 Informationen zum Treffpunkt erhalten Sie im Klub.

Stadtverwaltung Erfurt

Seniorenklub

Leiterin: Frau Otto

Weitergasse 25

99084 Erfurt

Tel. 0361 5 62 67 89

- Mo 01.07. 09:30 Uhr Pilates mit Frau Apel
 09:30 Uhr Englisch 1
 10:30 Uhr Chi-Gong mit Frau Apel
 11:00 Uhr English 2
 13:30 Uhr Chor mit Frau Claasen
- Di 02.07. 09:00 Uhr Frühstücksrunde der ehemaligen Optimaner
 10:00 Uhr Sportkurs mit Waltraut
 13:30 Uhr Treffen der ehemaligen Techniker und Ingenieure
- Mi 03.07. 10:00 Uhr Sportfrei mit Eva
 ab 13 Uhr Nachmittag der Gesellschaftsspiele
- Do 04.07. 09:00 Uhr Rückenschule mit Elvira
 14:00 Uhr Sommernachtstraum—Tanz mit Rumen
- Fr 05.07. ab 11 Uhr Mittagsversorgung
- Mo 08.07. 09:30 Uhr Pilates mit Frau Apel
 09:30 Uhr Englisch 1
 10:30 Uhr Chi-Gong mit Frau Apel
 11:00 Uhr Englisch 2

		13:30 Uhr	Chorsingen mit Frau Claasen
Di	09.07.	09:00 Uhr	Frühstücksrunde der ehemaligen Optimaner
		10:00 Uhr	Hoch das Bein mit Waltraut
Mi	10.07.	10:00 Uhr	Englisch mit Herrn Ziehrenner
		10:00 Uhr	Bleib beweglich...Sport mit Eva
		ab 13 Uhr	„Die Karten sind gemischt.“
Do	11.07.	09:00 Uhr	Rückenschule mit Elvira
		14:00 Uhr	Im Namen der Liebe -Tanztee mit DJ Thomas
Fr	12.07.	ab 11 Uhr	Mittagsversorgung
Mo	15.07.	09:30 Uhr	Pilates mit Frau Apel
		09:30 Uhr	Englisch 1
		10:30 Uhr	Chi-Gong mit Frau Apel
		11:00 Uhr	Englisch 2
		13:00 Uhr	Kreatives Gestalten mit Gisela
Di	16.07.	09:00 Uhr	„Damals war`s...“ Frühstücksrunde der ehemaligen Optimaner
		10:00 Uhr	Immer in Bewegung—Sport mit Waltraut
Mi	17.07.	10:00 Uhr	Sport mit Eva
		ab 13Uhr	„Bube, Dame, König, Ass...“
Do	18.07.	09:00 Uhr	Rückenschule mit Elvira
		14:00 Uhr	Mit dir und für immer... Tanztee mit Stefan
Fr	19.07.	ab 11 Uhr	Mittagsversorgung
Mo	22.07.	09:30 Uhr	Pilates mit Frau Apel
		09:30 Uhr	Englisch 1
		10:30 Uhr	Qi-Gong mit Frau Apel
		11:00 Uhr	Englisch 2
		13:00 Uhr	Kreatives Gestalten mit Gisela
		14:00 Uhr	Kaffeepausch mit den ehemaligen Krippenleiterinnen
Di	23.07.	09:00 Uhr	Frühstücksrunde der ehemaligen Optimaner
		10:00 Uhr	Bauch, Beine, Po-Seniorensport mit Waltraut
Mi	24.07.	10:00 Uhr	Sport mit Eva
		ab 13 Uhr	Spielesachmittag
Do	25.07.	09:00 Uhr	Rückenschule mit Eva
		14:00 Uhr	Ganz oder gar nicht—DJ Jubelprinz legt auf
Fr	26.07.	ab 11 Uhr	Mittagsversorgung
Mo	29.07.	09:30 Uhr	Pilates mit Frau Apel
		09:30 Uhr	Englisch 1
		10:30 Uhr	Chi-Gong mit Frau Apel
		11:00 Uhr	Englisch 2
Di	30.07.	09:00 Uhr	Frühstücksrunde der ehemaligen Optimaner
		10:00 Uhr	Seniorenport mit Waltraut
Mi	31.07.	10:00 Uhr	Englisch mit Herrn Ziehrenner
		10.00 Uhr	Bleib beweglich ... Sport mit Eva
		ab 13 Uhr	Spielesachmittag

Schutzbund der Senioren und Vorruehstandler Thür. e. V.
Kompetenz- und Beratungszentrum
Ansprechpartner: Frau Barbara Schumann, Frau Marianne Schwalbe
Juri-Gagarin-Ring 64
99084 Erfurt
Tel. 0361 2620735 / 0361 78929902

Mo, 01.07.19 Sitzung des Stadtvorstandes, Thema: Wohnen am
Malzwerk

10:00 Uhr Treffpunkt: Iderhoffstr. 4

Mi-Do Agethur Jahrestagung—Neudietendorf

03.-04.07.19 Thema: Wie wollen wir miteinander leben?

Mo, 08.07.19 „Such dir ein Ehrenamt...“

ab 10:00 Uhr Beratungsgespräche zur Aufnahme einer ehrenamtlichen
ganztägig Tätigkeit, eines Bildungskurses oder Mitwirkung in einer
Interessengruppe zur geistigen und körperlichen Fitness,
sowie gegen die Einsamkeit, Anmeldung erbeten bei: Frau
Rita Hofmann, Büro KBZ, Juri-Gagarin-Ring 64, Tel.: 0361-
26 20 77 5 oder E-Mail hofmann@senioren-schutzbund.org

Mi, 10.07.19 Beratungsgespräche mit ausgewählten Seniortrainern
zum Stand

14:00 Uhr der Umsetzung von Projekten(Mentor, Schulpatenschaft
u.a.), Frau Rita Hofmann, Büro KBZ,
Juri-Gagarin-Ring 64, Tel.: 0361- 26 20 77 5

Mo, 15.07.19, Auswertung der Generationenprojekte -

ganztägig 12. Schulerfreiwilligentag, Openion-Entwicklung einer
demokratischen Schulkultur- mit ehrenamtlichen
Akteuren, Unterstützern und mitwirkenden
Netzwerkpartnern, Büro KBZ,
Juri-Gagarin-Ring 64, Tel.: 0361- 26 20 77 5

Mi 17.07.19 Beratungsgespräche mit ehrenamtlichen
Pflegebegleiterinnen zu

14:00 Uhr Ergebnissen der Begleitung pflegender Angehöriger, Büro
KBZ, Juri-Gagarin-Ring 64, Tel.: 0361- 26 20 77 5

Do, 18.07.19 Engagement- und Stiftungstag der Thüringer

- Ehrenamtsstiftung**
Augustinerkloster Erfurt
- 9–17 Uhr**
- Mo, 22.07.19** **erweiterte Sitzung des Stadtvorstandes** vorgesehen ist eine
- 10:00 Uhr** Gesprächsrunde mit der neuen Dezernentin für Soziales, Frau Hofmann-Domke (Terminzusage ist noch nicht erfolgt!)
Juri-Gagarin-Ring 56a
- Mo, 22.07.19** "Treffpunkt Ehrenamt" - Beratungsangebote zur Mitwirkung in
- 10:00 Uhr** Projekten, Vereinsgruppen, Sport- und Interessengruppen nach
- ganztägig** Terminabsprache, Anmeldung erbeten bei: Frau Rita Hofmann, Büro KBZ, Juri-Gagarin-Ring 64, Tel.: 0361- 26 20 77 5 oder E-Mail hofmann@senioren-schutzbund.org
- Mo, 29.07.19** Beratung mit haupt- und ehrenamtlichen Akteuren zur inhaltlichen Gestaltung des
- 14:00 Uhr** Freiwilligentages in der Woche des bürgerschaftlichen Engagements, Büro KBZ, Juri-Gagarin-Ring 64, Tel.: 0361- 26 20 77 5

Veranstaltungen der Selbsthilfegruppen

- Mi, 24.07.19** Die Mitglieder der SHG 006 „Herrenberg- Lebenshilfe“ treffen
- 14:30 Uhr** sich zu einem Nachmittag. Thema wird noch bekannt gegeben.
- Mo, 14:00 Uhr** Die SHG 007 „Kreative Freizeitgestaltung“ trifft sich **jeden 2. und 4. Montag** im Monat—Nachfragen über Frau Büchner Tel.: 0361- 6464257, DIZ, Friedrich- Engels- Straße 49
- Di, 02.07.19** Die SHG 008 „Gesund und aktiv im höheren Lebensalter“ trifft
- 14:00 Uhr** sich zu ihrem Sommerfest. Wir plaudern bei Kaffee und Kuchen bzw. einer Bratwurst. Bitte gute Laune

mitbringen.
Veranstaltungsort : „Garten der Begegnung und
Bewegung“
des Seniorenklubs Berliner Strasse 26. Erreichbar mit den
Straßenbahnlinie 1, Haltestellen: Berliner Straße oder
Vilniuser Straße. Unkostenbeitrag 3,00 €

Die Mitglieder der **SHG 9 „Aktive Herbstzeit“** treffen sich
erst im Herbst zu einer gemeinsamen Ausfahrt, nähere
Informationen werden noch bekannt gegeben

IG Radwandern/Radtouristik

Di, 09.07.19 Rad-Bus-Tagesfahrt TR 13 auf dem Werra- Obermain- RW
von Hildburghausen nach Seßlach und Heldburg (ca. 55 km),
7:00 Uhr Abfahrt Domplatz

bis 12.07.19 ist die Überweisung (41,40€ für Mitglieder) für die TR 14
fällig (Werra- RW von Eschwege nach Hannover Münden am 01.08.)
Ansprechpartner zu Rad-Bus-Reisen und -Tagesfahrten: Dieter Dennstedt
Vorschläge für 2020 ff werden gern noch entgegen genommen.

Sprachen und Computer-Kurse

Interessierte Teilnehmer sind in allen Kursen herzlich willkommen.
Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

**Nähere Informationen unter Tel.: 0361-2620775 bei Frau Müller oder Frau
Hofmann.**

Englisch

(Juri-Gagarin-Ring 64, Seminarraum)

mit Frau Elkhanova	Mo
mit Herrn Wettstein	Mo
mit Frau Müller	Di
mit Frau Lederhausen	Di
mit Frau Schwolow	Di, Mi, Do
mit Herrn Korda	Mi

Französisch

(Juri-Gagarin-Ring 64, Bibliothek)

mit Frau Fuchs

Mo

mit Frau Liebermann

Fr

Computer, Tablet, Smartphone und mehr

Kursangebote zu Bildbearbeitung, Windows, Internet, sozialen Netzwerken, Skype und anderen Themen werden entsprechend der Nachfrage angeboten.

Bitte melden Sie sich bei Frau Müller mit Ihrem Wunschthema

Tel.: 0361- 2620775 oder direkt im Büro Juri- Gagarin- Ring 64

Für die Teilnahme an einem Kurs rund um das Smartphone melden Sie sich bitte an bei Fr. Müller, Tel.: 0361- 2620775 oder 0361- 2620735.

Sportliche Betätigungen

Interessierte Teilnehmer sind in allen Kursen herzlich willkommen.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Nähere Informationen unter Tel.: 0361-2620735 im Sekretariat.

Senioren sport

mit Frau Lorenz

Mo, Di, Mi

mit Herrn Pöck

Mo, Do

mit Frau Kühn-Vogt

Di, Mi

mit Frau Barthel

Fr

Yoga

mit Frau Barthel

Do

Qi Gong

mit Frau Koch

Di

Tanz

Rhythmik, Bewegung, Balance

mit Frau Hempel

Mi

(Saal- Juri-Gagarin-Ring 56a)

Kunst, Kultur und Freizeitgestaltung

Bus-Tagesreisen - monatlich mit unterschiedlichen Zielen (siehe Aushang und Monatsplan)

Kultur am Nachmittag – monatlich am 2. Donnerstag 14 Uhr (siehe Aushang und Monatsplan)

Fotogruppen

Fotofreunde

1. Montag im Monat – 14 Uhr
(Seminarraum, Juri-Gagarin-Ring 56a)

Focus

2. Montag im Monat – 13:00 Uhr
(Bibliothek, Juri-Gagarin-Ring 64)
letzter Mittwoch im Monat –
9:30 -12:30 Uhr
(Bibliothek, Juri-Gagarin-Ring 64)

Sensor

3. Montag- 14:00 Uhr
(Bibliothek, Juri- Gagarin-Ring 64)

Neue Interessenten sind herzlich willkommen!

Musikalische Hobbys

Chorsingen – Dirigentin: Frau König

Montag 13:45 – 15:30 Uhr
(Bürgerhaus unter den
Kastanien, Röntgenstraße 28

Anmeldungen von Interessenten bei Frau Fischer unter Tel. 0361 5629696

Seniorenensemble

Dirigent: Herr Münchow

Dienstag 09:30 - 11:30 Uhr
(Seniorenklub Berliner Str. 26)

Es werden noch neue Mitwirkende gesucht. Informationen unter Tel. 0361 3464838

Malen und Zeichnen

(Saal – Juri-Gagarin-Ring 56a)
mit Frau Wagner
mit Frau Zimek

Mi
Mi

Literatur

Interessengruppe „Herbstzeitlose“

3. Donnerstag im Monat –
13:30 Uhr
Bibo, Juri-Gagarin-Ring 64
1. Donnerstag im Monat -
15:00 Uhr
Frauzentrum
Pergamentergasse

Literatursalon mit Frau Schleinitz

Auskünfte und Anmeldungen bei Frau Schleinitz unter Tel. 036203- 90928
(nach 17 Uhr) Es werden stets interessierte Mitwirkende gesucht!

Schach

(DIZ – Friedrich-Engels-Straße 49) Freitag 10:00 Uhr

Skat

(DIZ – Friedrich-Engels-Straße 49) Mittwoch 13:00 Uhr

Leselernhelfer

Ansprechpartner für Interessenten und Mitwirkende Frau Zerull – Tel. 55082422
(ab 17:00 Uhr).

Sprechstunden

Erbrecht jeden 1. Mittwoch im Monat 13:00 - 14:00 Uhr

Mietrecht jeden 2. Mittwoch im Monat 13:00 - 14:00 Uhr

Was sagt der Arzt? jeden 2. Donnerstag im Monat 13:00 - 14:00 Uhr

Bitte **mindestens** 3 Tage vor dem jeweiligen Termin anmelden unter Tel. 2620735
Für Nichtmitglieder wird ein Unkostenbeitrag von 5,00 € erhoben. Für Mitglieder
sind die Beratungen auch weiterhin kostenfrei.

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung

Terminvereinbarung unter Tel. 2620735

Mobiles Beratungsteam

Dienstag und Donnerstag 09:00-16:00 Uhr

Informationen und Beratung zum Betreuungs- und Begleitdienst und über
Demenz - Frau Noatnick: Tel. 55064160

Begegnungsstätten für ältere Bürger

Wer rastet, der rostet. Die Begegnungsstätte ist ein Ort, an dem Kreativität,
Aktivität und Kommunikation im Mittelpunkt stehen.

Südlicher Ring

Tel: 0151 51549178

Dienstag

Mittwoch

Juri-Gagarin-Ring 22

12:00 Uhr – 16:00 Uhr

12:00 Uhr – 16:00 Uhr

DIZ

Tel.: 01520 5853131

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Friedrich-Engels-Str. 49

10:00 Uhr – 16:00 Uhr

09:00 Uhr – 15:00 Uhr

10:00 Uhr – 16:00 Uhr

10:00 Uhr – 16:00 Uhr

09:00 Uhr – 13:00 Uhr

Veranstaltungen „Treff im DiZ“, Begegnungsstätte- Friedrich-Engels-Str. 49

Jeden 2. und 4. Montag im Monat

14:00-16:00 Uhr Bastelnachmittag mit der Kreativgruppe
Frau Büchner

Jeden Mittwoch ab 02.07.2019

13:00-16:00 Uhr Treff zu fröhlichen Skatrunde

Jeden Freitag ab 05.07.2019

10:00-13:00 Uhr Treff der Schachfreunde

Donnerstag, 04.07.2019

12:15-13:30 Uhr Kreatives Gestalten

14:00-16:00 Uhr Spielenachmittag

Mittwoch, 10.07.2019

10:00-11:30 Uhr Gemeinsames Frühstück.

Donnerstag, 11.07.2019

10:00 Uhr Treffpunkt vor Ort Besuch der EGA

Donnerstag, 18.07.2019

14:00-16:00 Uhr Eigengestaltung durch unsere Senioren.
Lesung mit Frau Kirchberg

Mittwoch 24.07.2019

10:00 -11:30 Uhr Gemütliche Frühstücksrunde bei Plauderei
und Handarbeiten

Donnerstag, 25.07.2019

11:45 Uhr Gemeinsames Mittagessen im Waldcasino
mit anschließendem Spaziergang
Treffpunkt Hauptbahnhof, Linie 60!

*Bitte beachten Sie, dass bei einigen Veranstaltungen Unkosten
anfallen.*

Ihre Ansprechpartnerin: Frau Grabb, Frau Ulatowski

DIZ

Alfred-Delp-Ring 24

Ansprechpartner: Frau Schulze

99087 Erfurt

Telefon: 0361/65386440

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 08:00– 16:00

Veranstaltungen DiZ:

Montag:	10:00 Uhr	Gemeinsames Backen
	14:00 Uhr	Osteoporosegymnastik
Dienstag:	08:30 – 13:00 Uhr	Friseur
	14:00 Uhr	Gemeinsamer Kaffeenachmittag
Mittwoch:	09:00 Uhr	Computerkabinett
	14:00 Uhr	Arbeitskreis „Alt hilft Jung“
Donnerstag:	08:00 – 10:00 Uhr	Gemeinsames Frühstück
	08:00 – 16:00 Uhr	Fußpflege im Haus
Freitag:	10:00 – 13:00 Uhr	Pflegeberatung

Jahresveranstaltungen:

Di	10.09.	14:00 Uhr	Melodien meines Lebens Entspannungstherapeutin Kathleen Koch
Di	12.11.	14:00 Uhr	Kennzeichnung von Lebensmitteln— Die Inhaltsstoffe in Käse
Di	03.12.	14.00 Uhr	Ernährungsberaterin Olga Heinzl Buchlesung—Märchen und Geschichten aus Erfurt
Di	17.12.	14:00 Uhr	Autorin Ingrid Annel Weihnachtsfeier

ASB „Im Dichterviertel“
ASB Regionalverband Mittelthüringen e. V.
Geschäftsführer: F. Stübling
Rankestraße 59
99096 Erfurt
Tel. 0361 590 59 135

im Schulungsraum des ASB in Erfurt, Geibelstr. 20 a.

Mi	03.07.2019	14:00 Uhr	Plauderstündchen
Mi	17.07.2019	14:00 Uhr	Urlaubsimpressionen

Luther-Eck
Blosenburgstraße 19
Ansprechpartner: Frau Zapke
99096 Erfurt
Telefon: 0361 60068153

Das Luther-Eck hat wieder wie gewohnt Mittwoch und Donnerstag von 13:30 - 18:00 Uhr geöffnet.

Seniorenbeauftragter der Landeshauptstadt Erfurt
Herr Rolf-Dieter Tröbs
Juri-Gagarin-Ring 60
99084 Erfurt
Telefon: 0361 655-1071
Geschäftsstelle
Telefon: 0361 655-1070
Mail: seniorenbeauftragter@erfurt.de

Sprechstunde:
Jeweils Dienstag und Donnerstag 10:00 bis 12:00 Uhr

Seniorenbeirat der Landeshauptstadt Erfurt

Vorsitzende : Gudrun Stübling

Juri-Gagarin-Ring 60

99084 Erfurt

Telefon: 0361 655-1072

E-Mail: seniorenbeirat@erfurt.de

Sprechstunde:

jeweils Montag und Donnerstag

10:00 bis 12:00 Uhr

09.07.2019 14:30 Uhr

Gartenfest in der Reseda

Karten nur im Vorverkauf für 5,00 €

Malteser Hilfsdienst e. V.

Ansprechpartner: Frau Heike Schiwiek

August-Schleicher-Str. 2

99089 Erfurt Telefon: 0361 3404779

Mail: www.malteser.de

Jeden 2. Donnerstag im Monat von 14:30 –17:00 Uhr Café Malta

- für Menschen mit Demenz u. ihre Angehörigen
- individuelle Aktivitäten / Angebote
- mit Voranmeldung

Beratung zum Thema Demenz und Pflege mit Terminabsprache

Wigbertihof - Seniorentreff in katholischer Trägerschaft

Ansprechpartner: Konstanze Wiederhold

Regierungsstraße 74, 99084 Erfurt

Tel. 0361 54 36 44

- Dienstags: 14:00 - 16:00 Uhr, 14-tägig offener Treff „55 plus“
Ehrenamtskolleg, Marienstift
Hopfengasse 8, Erfurt
- Mittwochs: 10:00 - 12:00 Uhr, 14-tägig Tanzen
14:00 - 16:00 Uhr, Themenkaffee
- Donnerstags: 10:00 - 12:00 Uhr, 14-tägig „Fit im Alter“
10:00 - 12:00 Uhr 14-tägig „Offener Treff“

Genauere Angaben entnehmen Sie bitte der Presse.

Evangelische Kaufmannsgemeinde
Seniorenberatung und Seniorenbegegnungsstätte
Ansprechpartner: Frau Henning
Röntgenstraße 28
99085 Erfurt
Tel. 2 62 69 63
Fax 64 43 98 61

Beratung

jeden Mittwoch 9-12 Uhr, zu Leistungen der Krankenkasse, der Pflegeversicherung und des Sozialamtes sowie diversen Hilfen.

Handarbeit

jeden Mittwoch 14-16 Uhr

Strickerinnen sind herzlich willkommen. Wolle ist vorhanden (Restbestände können auch mitgebracht werden).

Seniorenchor

jeden Montag 14-16 Uhr

Themen und Gesprächsnachmittag

Sittänze

jeden letzten Mittwoch im Monat 14-15 Uhr

(Teilnahme nur mit vorheriger telefonischer Anmeldung möglich!)

Lichtbildervorträge

jeden 2. Mittwoch im Monat 14-17 Uhr

Volkssolidarität-Regionalverband Mittelthüringen e. V.
Begegnungs- und Kommunikationszentrum Ringelberg
Leiterin: Frau Meißner
Oskar-Schlemmer-Straße 1
99085 Erfurt

Mo 22.07. 13:30 Uhr Treffen der „Fröhlichen Runde“ und der Reichsbahngruppe— Geöffnet für alle!
Mi 24.07. 15:00 Uhr „Tanz auf dem Ringelberg“ Vladi wird uns wieder verzaubern! (Bitte nur mit Voranmeldung!)
anschl. Vorstandssitzung

- Fr 26.07. 10-14 Uhr **Wochenausklang** für Jedermann mit Spiel, Spaß und Unterhaltung!
- Mi 31.07. 14:00 Uhr Sommerfest der OG—082

Änderungen vorbehalten!

AWO Kreisverband Erfurt e. V.
Begegnungsstätte „Heckenrose“
Leiterin: Kati Langenberger
Heckenrosenweg 2
99097 Erfurt
Telefon: 0361 213000400

- | | | | |
|----|--------|-----------------|------------------------------------|
| Mo | 01.07. | 10:30-11:30 Uhr | Gedächtnistraining |
| | | 17:00-18:00 Uhr | Qi Gong |
| Di | 02.07. | 09:00-10:00 Uhr | Gymnastik (6 €) |
| | | 10:15-11:00 Uhr | Hockergymnastik (5,50 €) |
| | | 14:30-16:00 Uhr | Kaffeekränzchen |
| Mi | 03.07. | 10:00-12:00 Uhr | Kreativangebot |
| | | 17:30-19:30 Uhr | Line Dance |
| Mo | 08.07. | 15:30-17:30 Uhr | Singen mit Kaffee und Kuchen (4 €) |
| Di | 09.07. | 09:00-10:00 Uhr | Gymnastik (6 €) |
| | | 10:15-11:00 Uhr | Hockergymnastik (5,50 €) |
| | | 15:00-17:00 Uhr | Spielenachmittag |
| Mi | 10.07. | 10:00-12:00 Uhr | Kreativangebot |
| | | 17:30-19:30 Uhr | Line-Dance |
| Fr | 12.07. | 9:30-11:30 Uhr | Computerstammtisch |
| Mo | 15.07. | 17:00-18:00 Uhr | Qi Gong |
| Di | 16.07. | 09:00-10:00 Uhr | Gymnastik (6 €) |
| | | 10:15-11:00 Uhr | Hockergymnastik (5,50 €) |
| | | 14:30-16:00 Uhr | Kaffeekränzchen |
| Mi | 17.07. | 10:00-12:00 Uhr | Kreativangebot |
| | | 17:30-19:30 Uhr | Line-Dance |
| Mo | 22.07. | 15:30-17:30 Uhr | Singen mit Kaffee und Kuchen (4 €) |
| | | | Voranmeldung erforderlich! |
| Di | 23.07. | 09:00-10:00 Uhr | Gymnastik (6 €) |
| | | 10:15-11:00 Uhr | Hockergymnastik (5,50 €) |
| | | 15:00-17:00 Uhr | Spielenachmittag |
| Mi | 24.07. | 10:00-12:00 Uhr | Kreativangebot |
| | | 17:30-19:30 Uhr | Line Dance |
| Fr | 26.07. | 09:30-11:30 Uhr | Computerstammtisch |
| Mo | 29.07. | 10:30-11:30 Uhr | Gedächtnistraining |
| Di | 30.07. | 09:00-10:00 Uhr | Gymnastik (6 €) |
| | | 10:15-11:00 Uhr | Hockergymnastik (5,50 €) |

	14:30-16:00 Uhr	Kaffeekränzchen
Mi 31.07.	10:00-12:00 Uhr	Kreativangebot
	17:30-19:30 Uhr	Line Dance

„Quartier-Aktiv-Treff“ für Senioren

Serviceleiter: Herr David Henkel

Am Katzenberg 1

99097 Erfurt

Tel.: 0361/43 02 19 73

Für den Monat Juli wurden uns keine Veranstaltungen gemeldet .

Das aktuelle Wochenprogramm finden Sie auch auf der Webseite:
<https://www.pflege-moeller.de/service-wohnen>.

Diakonie - Quartiershaus am Ringelberg

Begegnungsstätte

Quartiersmanagerin: Christina Fette

Walter-Gropius-Straße 45

99085 Erfurt

Tel.: 0361/554585150

E-Mail: c.fette@diakonie-wl.de

montags	10:00-10:45 Uhr	Andacht
donnerstags	17:00-17:30 Uhr	Qi Gong für Anfänger
	17:40-18:30 Uhr	Qi Gong Basiskurs
freitags	10:00-11:00 Uhr	Gedächtnistraining/Bingo
	17:30-19:00 Uhr	Kindertanzgruppe „Phönix“ ab Klasse 3

außerdem:

01.07.19	17:00–19:00 Uhr	Vortrag: Jutta Jost: Durchblutungsstörungen
02.07.19	15:00-18:00 Uhr	Sprechzeit Quartiersmanagement
03.07.19.	10:00—11:30 Uhr	Krabbelkreis/Eltern-Kind-Gruppe
04.07.19	10:00—10:45 Uhr	Seniorengymnastik am Morgen
	19:00—20:00 Uhr	Fitnessgymnastik

05.07.19 14:00—15:30 Uhr **Fit50+**
19:00—21:00 Uhr Ausstellungseröffnung: Ökologie im Raum
08.07.19 15:30—17:00 Uhr DIA-Vortrag W. Grenzdörfer: Ägypten

Das Quartiersbüro ist in den Sommerferien 2019 nicht besetzt.

**Amt für Bildung
Volkshochschule
Schottenstraße 7
99084 Erfurt (Telefon: 0361 655-2962)**

Q21221 | Getreideworkshop

Gestalten Sie mit mir kreative Objekte aus frischem, fast noch grünem Getreide! Kränze, Kugeln, Stehsträuße oder ganz freie Arbeiten.

Beginn: Mittwoch, 03.07.2019, 18:30 - 20:45 Uhr

Gebühr: 12,00 EUR, erm. 9,60 EUR,

Gerne können Sie mitbringen: verschiedene Getreidearten, Ranken,

Wolle, P Perlen, Bänder, Schmuckdrähte, bunten Zwirn und

Metallgefäße

Nebenkosten: 12 EUR

Kursort: Deutschen Gartenbaumuseum e. V.

Referentin: Silke Buchmann

Q10730 | Ein Seminar-Angebot nur für Männer

Wenn die Kommunikation zwischen Ihnen und Ihrer Partnerin ist, fehlt oft das gegenseitige Verständnis. Besondere Erwartungen der Frau an den Mann oder umgekehrt führen zu Frustration, Rückzug und Isolation in einer Beziehung. In dem Seminar lernen Sie, welche Fallstricke es gibt und wie Sie diese lösen können.

Beginn: Donnerstag, 04.07.2019, 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 8,00 EUR, erm. 6,40 EUR

Kursort: Volkshochschule, Schottenstraße 7, Erfurt

Referentin: Stephanie Dorst

Q37911 | Vegetarisches aus aller Welt

Beginn: Donnerstag, 04.07.2019, 17:00 - 20:10 Uhr

Gebühr: 16,00 EUR, erm. 12,80 EUR, zzgl. 8,00 EUR Lebensmittelkosten

(bar im Kurs zu entrichten)

Kursort: Volkshochschule, Schottenstraße 7, Erfurt

Referentin: Reingard Kneise

Q42205 | Spanisch A1 Sommerkurs

Beginn: Montag, ab 08.07.2019, 18:00 - 20:15 Uhr, 3 Wochen

Gebühr: 144,00 EUR, erm. 115,20 EUR

Kursort: Volkshochschule, Schottenstraße 7, Erfurt

Q40805 | Französisch A1 Sommerkurs

Beginn: Montag, ab 08.07.2019, 18:00 - 20:15 Uhr, 3 Wochen

Gebühr: 144,00 EUR, erm. 115,20 EUR

Kursort: Volkshochschule, Schottenstraße 7, Erfurt

Q40905 | Italienisch A1 Sommerkurs

Beginn: Montag, ab 08.07.2019, 18:00 - 20:15 Uhr, 3 Wochen

Gebühr: 144,00 EUR, erm. 115,20 EUR

Kursort: Volkshochschule, Schottenstraße 7, Erfurt

Q46010 | Englisch A1 Sommerkurs

Beginn: Montag, ab 08.07.2019, 18:00 - 20:15 Uhr, 3 Wochen

Gebühr: 144,00 EUR, erm. 115,20 EUR

Kursort: Volkshochschule, Schottenstraße 7, Erfurt

Q10300 | Gedenk- und Bildungsstätte Andreasstraße: Führung BStU-Wanderausstellung "Lernt Polnisch"

Beginn: Mittwoch, 10.07.2019, 14:00 - 15:30 Uhr

Gebühr: Eintritt frei

Kursort: Gedenk- und Bildungsstätte Andreasstraße, Andreasstraße 37a, EF

Q57003 | Tastschreiben am Computer

Beginn: Montag - Freitag, 29.07.2019 - 02.08.2019, 17:00 - 20:00 Uhr,
5 Veranstaltungen

Gebühr: 80,00 EUR, erm. 64,00 EUR

Kursort: Volkshochschule, Schottenstraße 7, Erfurt

Referentin: Heike Lindner

Eine vorherige Anmeldung an volkshochschule@erfurt.de oder vor Ort in Ihrer Volkshochschule, Schottenstraße 7, ist dringend erforderlich.

Das Angebot der Avenida-Therme Hohenfelden für aktive Senioren

Jeden Montag: Sonniges 50plus-Aktiv

Jeden Montag haben wir für alle Gäste ab 50 Jahren ein sonniges Angebot:

- 4 Stunden Aufenthalt im Freizeit- und Familienbad
- 1 Freigetränk (1 Tasse Kaffee, Tee oder Mineralwasser 0,3l)
- Schnupperkurs Wassergymnastik (ca. 11:30 Uhr und 13:30 Uhr, nicht an Feiertagen und in den Thüringer Schulferien)
- Gemütliche Ruhezone zum Relaxen
- Sprudelliegen und Massagedüsen

zum Sonderpreis von 9,50 € pro Person.

Bitte beachten Sie die Öffnungszeiten unseres Rutschenturmes.

Die Nutzung der Saunenwelt ist gegen einen Aufpreis von 8,00 € pro Person möglich.

Öffnungszeiten:

Täglich von 10:00-23:00 Uhr. Jeden Mittwoch und Donnerstag ab 20:00 Uhr:

Textilfreies Baden im Freizeit- und Familienbad. Das textilfreie Baden findet nicht an Feiertagen und in den Thüringer Schulferien statt.

Anreise:

Bus: EVAG-Buslinie 155 (aus Erfurt), Bushaltstelle Hohenfelden-Therme vor der Avenida-Therme (ca. 50m)

PKW: Erfurt in Richtung Kranichfeld/ Stausee Hohenfelden. Parkplatz gegen Gebühr, die Ihnen mit dem Kauf des Eintrittstickets in die Avenida-Therme vollständig erstattet werden.

Kontakt:

Avenida-Therme Hohenfelden

Am Stausee 1

99448 Hohenfelden

Tel.: 036450/449 0

info@avenida-therme.de

www.avenida-therme.de

Impressum



Herausgeber

Landeshauptstadt Erfurt
Stadtverwaltung

Redaktion

Amt für Soziales und Gesundheit
Juri-Gagarin-Ring 150
99084 Erfurt

Telefon 0361 655-6301

Fax 0361 655-6309

Internet www.erfurt.de/soziales