

# Seniorenkalender

Veranstaltungen

Oktober 2019

**Erfurt**



LANDESHAUPTSTADT  
THÜRINGEN  
**Stadtverwaltung**

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**

---

- Di 01.10. 10:00 Uhr Malen, Zeichnen und Gestalten  
10:00 Uhr Frühsport mit W. Kowarsch  
10:30 Uhr Singen mit Lutz Lehmann  
14:00 Uhr Geburtstagsrunden
- Mi 02.10. 10:00 Uhr Aquarellmalerei mit H. Döhling  
13:00 Uhr Skatclub „Ramschhand“  
13:00 Uhr Treff der gehörlosen Freunde  
18:00 Uhr Romme u. Skatabend der gehörlosen Freunde
- Do 03.10. Feiertag Der Klub bleibt geschlossen.
- Fr 04.10. 10:00 Uhr Wir gehen wandern!
- Mo 07.10. 10:00 Uhr Selbsthilfe durch künstlerische Begegnungen -  
Stoffdruck, Seidenmalerei  
10:00 Uhr Aquarellkurs mit H. Blankenburg  
14:00 Uhr Schach  
14:00 Uhr „Aus bunten Fäden“...Treff der fröhlichen  
Handarbeiterinnen  
14:00 Uhr Acrylmalerei  
14:00 Uhr „Musik am Nachmittag“ im Kaisersaal
- Di 08.10. 10:00 Uhr Malen, Zeichnen und Gestalten  
10:30 Uhr Fröhliches Singen mit Lutz Lehmann  
14:30 Uhr Treff der Osteoporosegruppe
- Mi 09.10. 09:30 Uhr Seminargruppe „Geschichte, Kunst und Kultur“  
10:00 Uhr Aquarellmalerei mit H. Döhling  
13:00 Uhr Herzlich Willkommen Senioren der Telekom  
18:00 Uhr Rommé- und Skatabend der gehörlosen Freunde
- Do 10.10. 10:00 Uhr Selbsthilfe durch künstlerische Begegnungen—  
Seidenmalerei  
10:00 Uhr Wandergruppe „Flotte Socke“  
10:00 Uhr Keramikkurs mit M. Schneider  
10:00 Uhr Gesundheitssport und Tanz—Qi Gong mit Martina  
14:00 Uhr Werkstattarbeit der schreibenden Senioren
- Fr 11.10. 10:00 Uhr Wir gehen wandern!
- Mo 14.10. 10:00 Uhr Selbsthilfe durch künstlerische Begegnungen -  
Patchwork, Seidenmalerei  
10:00 Uhr Aquarellmalerei für Einsteiger mit H. Blankenburg  
14:00 Uhr „Aus bunten Fäden...“ Treff der fröhlichen  
Handarbeiterinnen

- 14:00 Uhr Selbsthilfe durch künstlerische Begegnungen  
14:00 Uhr Schach
- Di 15.10. 10:00 Uhr Malen, Zeichnen und Gestalten  
10:00 Uhr Singen mit Lutz Lehmann  
13:00 Uhr Geburtstagsrunden
- Mi 16.10. 10:00 Uhr Aquarellmalerei  
13:00 Uhr Skatrunde mit B. Winkler  
18:00 Uhr Rommé und Skatabend der gehörlosen Freunde
- Do 17.10. 10:00 Uhr Selbsthilfe durch künstlerische Begegnungen  
10:00 Uhr Wandergruppe „Flotte Socke“  
10:00 Uhr Gesundheitssport und Tanz—Qi Gong im Clubgarten  
10:00 Uhr Keramikkurs mit M. Schneider  
10:00 Uhr Gesundheitssport und Tanz mit den Balletttänzern des Erfurter Opernhauses  
14:00 Uhr Werkstattarbeit der schreibenden Senioren
- Fr 18.10. 10:00 Uhr Wir gehen wandern!
- Mo 21.10. 10:00 Uhr Selbsthilfe durch künstlerische Begegnungen - Gestalten mit Naturmaterialien, Fadentechniken, Seidenmalerei  
10:00 Uhr Aquarellmalerei für Einsteiger mit H. Blankenburg  
14:00 Uhr Schach  
14:00 Uhr „Aus bunten Fäden...“ Treff der fröhlichen Handarbeiterinnen
- Di 22.10. 10:00 Uhr Malen, Zeichnen und Gestalten  
10:00 Uhr Seniorengruppenrat  
14:00 Uhr Geburtstagsrunden
- Mi 23.10. 09:30 Uhr Seminargruppe „Kunst, Geschichte, Kultur“  
10:00 Uhr Aquarellmalerei der Silverpointer`s und Herrn Döhling  
13:00 Uhr Skatclub „Ramschhand“  
14:00 Uhr Schwerhörigen Senioren im Gespräch  
18:00 Uhr Rommé- und Skatabend der gehörlosen Freunde
- Do 24.10. 10:00 Uhr Selbsthilfe durch künstlerische Begegnungen- Webtechniken in Kombination mit Naturmaterial  
10:00 Uhr Keramikkurs mit M. Schneider  
10:00 Uhr Wandergruppe „Flotte Socke“  
10:00 Uhr Gesundheitssport und Tanz - Qi Gong mit Martina  
13:00 Uhr Spielekoffer: Skat, Rommé, Schach  
14:00 Uhr Acrylmalerei
- Fr 25.10. 10:00 Uhr Wir gehen wandern!
- Mo 28.10. 10:00 Uhr Selbsthilfe durch künstlerische Begegnungen— Gestalten mit Naturmaterialien, Fadentechnik, Seidenmalerei  
10:00 Uhr Aquarellkurs für Einsteiger mit Herrn Blankenburg  
14:00 Uhr „Aus bunten Fäden ...“ Treff der fröhlichen Handarbeiterinnen  
14:00 Uhr Schach

- Di 29.10. 10:00 Uhr Malen, Zeichnen, u. Gestalten  
10:30 Uhr Fröhliches Singen mit Lutz Lehmann  
14:00 Uhr Geburtstagsrunden
- Mi 30.10. 10:00 Uhr Aquarellmalerei mit Herrn Döhling  
13:00 Uhr Skatclub „Ramschhand“  
13:00 Uhr Treff der gehörlosen Freunde  
18:00 Uhr Rommé und Skatabend der gehörlosen Freunde
- Do 31.10. 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  
10:00 Uhr Gesundheitssport und Tanz Qi Gong mit Martina
- 

## Stadtverwaltung Erfurt

„Treff der Generationen“ -

Roter Berg— Beraten, Besuchen und Begrünen

Leiter: Herr Quitter

Jakob-Kaiser-Ring 56

99087 Erfurt

Tel. 0361 655-6388

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

---

Masseurin Aileen Menyhert bietet Massagen an: jeden zweiten Donnerstag von 9—11:30 Uhr. Bitte in die Liste eintragen lassen!

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

„Gesundheitssport“, jeden Montag um 11:00 Uhr

Der Treffleiter lädt ein: „Gymnastik im Sitzen“,  
im Oktober nur am 01.10.2019 um 11:00 Uhr  
(Bitte Sportzeug mitbringen/anziehen!)

Di 01.10. 14:30 Uhr **Taufparty für unseren neuen Namen—Erntedank- und Kartoffelfest**

Das Treffteam heizt den Grill an—Bitte anmelden wegen Einkauf!

Mi 02.10. ab 10 Uhr wird die Woche geteilt: Zeit für

Do 03.10. Feiertag „Tag der deutschen Einheit“ - Der „Treff der Generationen“ bleibt geschlossen!

- Fr 04.10. bis 14 Uhr Mittagessen und Kaffeetrinken
- Mo 07.10. 09:00 Uhr Gartentreff der Gartennutzer/-innen  
13:30 Uhr Treff der Schachfreunde
- Di 08.10. 14:30 Uhr Zeit für freien Spielenachmittag
- Mi 09.10. 14:00 Uhr „Musik am Nachmittag“ - Der „Treff der Generationen“ schließt nach der Mittagsversorgung!
- Do 10.10. 13:30 Uhr Treff der Schachfreunde  
14:30 Uhr Dia-Vortrag mit Herrn Krause „Botanische Wanderung - heute: Unterwegs zu Kupferblumen und Grasnelken
- Fr 11.10. bis 14 Uhr Mittagessen und Kaffeetrinken
- Mo 14.10. 13:30 Uhr „Hutzennachmittag Echalanda Gmoi zu Erfurt“ (Egerländer)  
13:30 Uhr Treff der Schachfreunde
- Di 15.10. 14:30 Uhr Zeit für Spielenachmittag: Haben Sie ein neues Spiel? Wir probieren es aus.
- Mi 16.10. ab 10 Uhr angefragt: Grundkurs und praktische Übungen für Smartphone-/Tablet-Neulinge  
Bitte vormerken & nachfragen!
- Do 17.10. 08:30- Masseurin Aileen Menyhert bietet Massagen an!  
11:30 Uhr Bitte in die Liste eintragen!  
13:30 Uhr Treff der Schachfreunde  
14:30 Uhr Dia-Vortrag mit Herrn Grenzdörffer „Rund um den Hainich“
- Fr 18.10. ab 8 Uhr Fußpflegerin Frau Treffurt kommt zu uns—  
Bitte in Liste eintragen!  
bis 14 Uhr Mittagessen und Kaffeetrinken
- Mo 21.10. 13:30 Uhr Treff der Schachfreunde
- Di 22.10. 14:30 Uhr Dia-Vortrag mit Herrn Krause „Botanische Wanderung“
- Mi 23.10. ab 10 Uhr angefragt: Grundkurs und praktische Übungen für Smartphone-/Tablet-Neulinge  
Bitte vormerken & nachfragen!
- Do 24.10. 13:30 Uhr Treff der Schachfreunde  
14:30 Uhr „Tanz in den Herbst“ mit Gunther Grimmer
- Fr 25.10. bis 14 Uhr Mittagessen und Kaffeetrinken
- Mo 28.10. 13:30 Uhr Treff der Schachfreunde
- Di 29.10. 14:30 Uhr Zeit für freien Spielnachmittag
- Mi 30.10. 10:00 Uhr angefragt: Grundkurs und praktische Übungen für Smartphone-/ Tablet-Neulinge  
Bitte vormerken & nachfragen!
- Do 31.10. Feiertag „Reformationstag“ - Der „Treff der Generationen“ bleibt geschlossen!

### Zitat des Monats:

„Nichts macht so alt wie ein lange zurückliegendes Geburtsdatum.“  
aus einem Schreiben des Standesamtes Lüdenscheid

### 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 Imbisstheke
- 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“ ist zu den Öffnungszeiten des Treffs der Generationen geöffnet—Zeit für Herbstferien!
- Ihre Ansprechpartnerin im „Garten der Generationen“ ist Nicole Lang(täglich von 8 bis 12 Uhr und zu Gartenveranstaltungen)
- Öffnungszeiten des „Treffs der Generationen“:  
Montag—Donnerstag 10—17 Uhr, freitags bis 14 Uhr

---

## Stadtverwaltung Erfurt

### Seniorenklub

Klubleiterin: Frau Peter von Renteln

Berliner Straße 26

99091 Erfurt

Tel. 0361 655-4145 / Fax 0361 655-4149

---

Di	01.10.	09:30 Uhr	Tanzgruppe „Fröhlicher Kreis“
		09:30 Uhr	Probe „Seniorenensemble Erfurt“
		14:00 Uhr	Ein Vortrag mit Herrn Reichardt. Thema: „Mannheim, Heidelberg, Speyer, Worms“
Mi	02.10.	10:00 Uhr	Probe Zither-Duo
		10:00 Uhr	„Offenes Singen“ mit Lutz Lehmann
		10:00 Uhr	Sport „pro Gesundheit“ mit Bruni

		11:15 Uhr	Sitzgymnastik mit Danka
		14:00 Uhr	Es trifft sich die Parkinson Selbsthilfegruppe
Do	03.10.	Feiertag	Der Klub bleibt geschlossen!
Fr	04.10.		Der Klub bleibt ebenfalls geschlossen!
Mo	07.10.	10:00 Uhr	Rückenschule mit Bruni
		10:00 Uhr	Englisch für Senioren
		14:00 Uhr	„Mit Schere, Nadel und Faden...“ Treff der Handarbeitsgruppe
		14:00 Uhr	Es ist wieder Zeit für Würfel- und Kartenspiele
		15:00 Uhr	Englisch für den Alltag - mit Herrn Korda
Di	08.10.	09:30 Uhr	Tanzgruppe „Fröhlicher Kreis“
		09:30 Uhr	Probe „Seniorenensemble Erfurt“
		14:00 Uhr	Monatliches Treffen der Selbsthilfegruppe Multiple Sklerose
		14:00 Uhr	Geobotanische Wanderung, ein DIA-Vortrag mit Herrn Krause zum Thema: „Nationaler Geopark Kyffhäuser, Teil II“
Mi	09.10.	10:00 Uhr	Probe, Zither-Duo
		10:00 Uhr	„Offenes Singen“ mit Lutz Lehmann
		11:15 Uhr	Sitzgymnastik mit Danka
		14:00 Uhr	„Musik am Nachmittag“ im Kaisersaal Der Klub schließt um 12:00 Uhr.
Do	10.10.	10:00 Uhr	Probe Kabarett: „Die Spitzenpensionäre“
		10:00 Uhr	„Ab ins Beet“ Es treffen sich unsere Gartenfreunde
		14:00 Uhr	Wir möchten Sie einladen zu einem Konzert mit Dieter Schumann. Dieses Mal präsentiert er uns Volks- und Wanderlieder—garantiert auch zum Mitsingen (ab 14:00 Uhr Kaffee und Kuchen) Wir bitten um Voranmeldung bis 02.10.2019!
Fr	11.10.	08:30 Uhr	Gesellige Frühstücksrunde
		09:30 Uhr	Sitzgymnastik mit Irma
		09:30 Uhr	Englisch für Fortgeschrittene
Mo	14.10.	10:00 Uhr	Englisch für Senioren
		10:00 Uhr	Rückenschule mit Bruni
		13:30 Uhr	Es trifft sich der VdK
		14:00 Uhr	Zeit für Würfel- und Kartenspiel
		15:00 Uhr	Englisch für den Alltag—mit Herrn Korda
Di	15.10.	09:30 Uhr	Tanzgruppe „Fröhlicher Kreis“
		09:30 Uhr	Probe „Seniorenensemble Erfurt“
		14:00 Uhr	Die Mitglieder der Volkssolidarität Gruppe Prager Straße feiern ihr Herbstfest.
Mi	16.10.	10:00 Uhr	Probe, Zither-Duo
		10:00 Uhr	„Offenes Singen“ mit Lutz Lehmann
		10:00 Uhr	Sport „pro Gesundheit“ mit Bruni
		11:15 Uhr	Sitzgymnastik mit Danka

Do	17.10.	14:00 Uhr	Es probt der Parkinsonchor
		10:00 Uhr	Probe Kabarett: „Die Spitzenpensionäre“
		10:00 Uhr	„Ab ins Beet“- Es treffen sich unsere Gartenfreunde
		14:00 Uhr	Die Gruppe Rieth der Volkssolidarität feiert ihr Herbstfest.
		14:00 Uhr	Die Gruppe Fuchsgrund der Volkssolidarität feiert ihr Herbstfest.
Fr	18.10.	08:30 Uhr	Gesellige Frühstücksrunde
		09:30 Uhr	Sitzgymnastik mit Irma
		09:30 Uhr	Englisch für Fortgeschrittene
		14:00 Uhr	„Samowar mit Gänsehaut“ - unsere literarische Krimirunde
Mo	21.10.	10:00 Uhr	Englisch für Senioren
		10:00 Uhr	Rückenschule mit Bruni
		14:00 Uhr	„Mit Schere, Nadel und Faden ...“ Treff der Handarbeitsgruppe
		14:00 Uhr	Es ist wieder Zeit für Würfel- und Kartenspiel
		15:00 Uhr	Englisch für den Alltag—mit Herrn Korda
Di	22.10.	09:30 Uhr	Tanzgruppe „Fröhlicher Kreis“
		09:30 Uhr	Probe „Seniorenensemble Erfurt“
		14:00 Uhr	Ein Dia-Vortrag mit Herrn Grenzdörffer. Thema: „Istrien-Kroatien“
Mi	23.10.	10:00 Uhr	Probe, Zither-Duo
		10:00 Uhr	„Offenes Singen“ mit Lutz Lehmann
		10:00 Uhr	Sport „pro Gesundheit“ mit Bruni
		11:15 Uhr	Sitzgymnastik mit Danka
		14:00 Uhr	„Berliner Tanzsalon“ mit DJ Thomas
Do	24.10.	10:00 Uhr	Probe Kabarett: „Die Spitzenpensionäre“
		10:00 Uhr	„Ab ins Beet“- Es treffen sich unsere Gartenfreunde
		14:00 Uhr	Wir laden ein zum „BINGO-SPASS“ am Nachmittag
Fr	25.10.	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	28.10.	10:00 Uhr	Englisch für Senioren
		10:00 Uhr	Rückenschule mit Bruni
		14:00 Uhr	„Bachus sei Dank...“ Wir feiern unser Herbstfest. Um Anmeldung bis 18.10.2019 wird gebeten!
		15:00 Uhr	Englisch für den Alltag - mit Herrn Korda
Di	29.10.	09:30 Uhr	Tanzgruppe „Fröhlicher Kreis“
		09:30 Uhr	Probe „Seniorenensemble Erfurt“
		14:00 Uhr	„Der Herbst steht auf der Leiter...“ wer Lust und Laune hat mit anderen gemeinsam zu singen, der ist hier genau richtig zum herbstlichen „Singen mit Ekki“
Mi	30.10.	10:00 Uhr	Probe, Zither-Duo



- 10:00 Uhr „Offenes Singen“ mit Lutz Lehmann
  - 10:00 Uhr Sport „pro Gesundheit“ mit Bruni
  - 11:15 Uhr Sitzgymnastik mit Danka
  - 14:00 Uhr Es ist wieder Zeit für Würfel- und Kartenspiele
- Do 31.10. Feiertag Der Klub bleibt geschlossen.

Am Freitag, den 01.11.2019 bleibt der Klub ebenfalls geschlossen.

---

## Stadtverwaltung Erfurt

### Seniorenklub

Leiterin: Frau Otto

Weitergasse 25

99084 Erfurt

Tel. 0361 5 62 67 89

---

- Di 01.10. 09:00 Uhr Frühstücksrunde der ehemaligen Optimaner
- 09:00 Uhr Aktiv mit Medien—Grundkurs und praktischer Umgang mit dem Smartphone für Neueinsteiger (Bitte anmelden!)
- 10:00 Uhr Sportkurs mit Waltraut
- 13:30 Uhr Treffen der ehemaligen Techniker und Ingenieure
- Mi 02.10. 10:00 Uhr Sportfrei mit Eva
- ab 13 Uhr Nachmittag der Gesellschaftsspiele
- Do 03.10. Feiertag Der Klub bleibt geschlossen!
- Fr 04.10. Der Klub bleibt ebenfalls geschlossen!
- Mo 07.10. 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 08.10. 09:00 Uhr Frühstücksrunde der ehemaligen Optimaner
- 09:00 Uhr Aktiv mit Medien– Grundkurs und praktischer Umgang mit dem Smartphone für Neueinsteiger (Bitte anmelden!)
- 10:00 Uhr Hoch das Bein mit Waltraut
- Mi 09.10. 10:00 Uhr Bleib beweglich...Sport mit Eva
- 14:00 Uhr „Musik am Nachmittag“ im Kaisersaal
- Der Klub bleibt ab 14:00 Uhr geschlossen!
- Do 10.10. 09:00 Uhr Rückenschule mit Elvira
- 14:00 Uhr Der letzte Walzer—Tanztee mit Rumen
- Fr 11.10. ab 11 Uhr Mittagsversorgung

- Mo 14.10. 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 Chorsingen mit Frau Claasen
- Di 15.10. 09:00 Uhr „Damals war´s...“Frühstücksrunde der ehemaligen Optimaner  
09:00 Uhr Aktiv mit Medien—Grundkurs und praktischer Umgang mit dem Smartphone für Neueinsteiger (Bitte anmelden!)  
10:00 Uhr Immer in Bewegung-Sport mit Waltraut  
14:00 Uhr Oktoberfest mit Tanz
- Mi 16.10. 10:00 Uhr Englisch mit Herrn Ziehrenner  
10:00 Uhr Sport mit Eva  
ab 13 Uhr „Bube, Dame, König, Ass...“
- Do 17.10. 09:00 Uhr Rückenschule mit Elvira  
14:00 Uhr „Angezapft ist“ - Oktoberfest mit DJ Thomas
- Fr 18.10. ab 11 Uhr Mittagsversorgung
- Mo 21.10. 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
- Di 22.10. 09:00 Uhr Frühstücksrunde der ehemaligen Optimaner  
10:00 Uhr „Bauch-Beine-Po“ -Senioren-sport mit Waltraut
- Mi 23.10. 10.00 Uhr Sport mit Eva  
ab 13 Uhr Treffen der Romméspieler
- Do 24.10. 09:00 Uhr Rückenschule mit Elvira  
09:30 Uhr Frühstücksrunde der Wunschgroßeltern  
ab 14 Uhr „Weinfest“ mit DJ Jubelprinz
- Fr 25.10. ab 11 Uhr Mittagsversorgung
- Mo 28.10. 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  
13:30 Uhr Treffen der ehemaligen Krippenleiterinnen
- Di 29.10. 09:00 Uhr Frühstücksrunde der ehemaligen Optimaner  
10:00 Uhr „Bauch-Beine-Po“ -Senioren-sport mit Waltraut
- Mi 30.10. 10:00 Uhr Sport mit Eva  
ab 13 Uhr Treffen der Romméspieler
- Do 31.10. Feiertag Der Klub bleibt geschlossen!  
Am Freitag, den 01.11.2019 bleibt der Klub ebenfalls geschlossen!

---

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

---

## Zentrale Veranstaltungen:

- Mo, 07.10.19**  
**ab 10:00 Uhr**  
**ganztägig**      **„Such dir ein Ehrenamt...“**  
Beratungsgespräche für Bürger, die eine ehrenamtliche Tätigkeit aufnehmen möchten  
Kontakt: Rita Hofmann, Büro KBZ, Juri-Gagarin-Ring 64, Tel.: 0361- 26 20 77 5 oder E-Mail: hofmann@senioren-schutzbund.org
- Di, 08.10.19**  
**14:00 Uhr**      **Beratung mit ausgewählten Ehrenamtlichen zu Inhalten der Projekte** (Pflegebegleiter- Initiative), Kontakt: Rita Hofmann, Büro KBZ, Juri-Gagarin-Ring 64, Tel.: 0361- 26 20 77 5 oder E-Mail: hofmann@senioren-schutzbund.org
- Do, 10.10.19**  
**14:00 Uhr**      **„Kultur am Nachmittag“** – bei Kaffee und Kuchen hören Sie Robert Nowacki mit seinem Akkordeon mit Tango und französischer Musette-Musik.  
Gäste: 6,00 €, Mitglieder: 5,00 €, Saal, Juri-Gagarin-Ring 56a, Kartenbestellung bei Rita Hofmann, Büro KBZ, Juri-Gagarin-Ring 64, Tel.: 0361- 26 20 77 5 oder E-Mail: hofmann@senioren-schutzbund.org
- Do, 10.10.19**  
**14:00 Uhr**      **Basteln mit Oma und Opa**  
Es entstehen klein Geschenke und Dekoration für Halloween und Weihnachten in Zusammenarbeit von Großeltern und Enkeln, Ort: Bibliothek, Juri-Gagarin-Ring 64  
Unkostenbeitrag: 5,00 € (Oma, Opa, Enkel)
- Mo, 14.10.19**  
**14:00 Uhr**      **Seniortrainerstammtisch** zur Entwicklung von Projektideen mit Senioren in der Ausbildung zum Seniortrainer bei der Volkshochschule Erfurt und Abstimmung mit Projektleitern/ Seniortrainern zum Inhalt von Projekten, KBZ, Frau Hofmann, Tel: 2620775
- Mo, 14.10.19**  
**10:00 Uhr**      **erweiterte Sitzung des Stadtvorstands**  
Der Streetworker Jens Haase berichtet über seine Arbeit.  
Juri-Gagarin-Ring 56a

- Do, 17.10.19**      **Die Bildungsfahrt nach Hildburghausen und Sonneberg** mit Anke Müller ist ausgebucht.
- Fr, 18.10.19**  
**10 – 16:00 Uhr**      **Blick durch die Linse für Großeltern und Enkel**  
Angebot gemeinsam mit dem Landesfilmdienst  
Nach einer kurzen Einführung in die Grundlagen der Fotografie wird Erfurt mit Smartphones und Digitalkameras erkundet. Es können Geräte ausgeliehen oder eigene verwendet werden. Zum Abschluss werden die Schnappschüsse gemeinsam angesehen.  
Anmeldungen bei Katharina Behrend, Tel.: 01578 5898140 oder E-Mail: katharina.behrend@uni-erfurt.de.
- Do, 24.10.19**  
**14:00 Uhr**      **Vortrag zur Wirkung von Hanf-haltigen Produkten**  
Referentin Anita Rund aus Gotha erläutert in ihrem Vortrag viele Fragen: Worauf beruht die therapeutische Wirkung des Hanfs? Wie unterstützt die Pflanze die Selbstheilungskräfte des Menschen? Anmeldungen bei Marianne Schwalbe, Tel.: 78929902 oder 2620735

## Veranstaltungen der Selbsthilfegruppen

- Di, 22.10.19**  
**14:00 Uhr**      gemütlicher Nachmittag mit Kaffee und Kuchen. Frau **Alice Frontzek**, Erfurter Stadtführerin, wird uns dabei Wissenswertes und Interessantes aus der Geschichte Erfurts nahe bringen und steht für Fragen zur Verfügung.  
Saal, Juri Gagarin Ring 56a., Unkostenbeitrag: 3,00 Euro.
- Mi, 23.10.19**  
**14:30 Uhr**      Die **SHG 006 „Herrenberg- Lebenshilfe“** trifft sich im Family-Club    Frau Heling zeigt Fotos zu den Fortschritten bei der Entwicklung des Buga-Geländes 2020  
Treffpunkt: Family-Club am Drosselberg 24
- Di, 29.10.19**  
**12:30 Uhr**      Die Mitglieder der **SHG 009 „Aktive Herbstzeit“** erleben eine Busfahrt durch den Thüringer Wald zum Schneekopf und nach Oberhof. Die Teilnehmer werden telefonisch informiert. Für diejenigen, die diesen Termin nicht wahrnehmen können, gibt es im Frühling einen Nachholtermin.  
**Treffpunkt: InterCity-Hotel um 12:30 Uhr -**  
Unkostenbeitrag: 10,00 €

## Neuigkeiten/Vorankündigungen

### **PC-Kurs: Internet**

Im Herbst wird ein neuer Kurs zum Thema Internet und Internetsicherheit starten. Herr Gertig erklärt in einem 3-tägigen Kurs die Grundbegriffe des Internet,

Recherche-möglichkeiten, Email, Google-Konten, Kaufen und Verkaufen (u.a. Ebay), Reisebuchungen u.a.. Praktische Übungen zeigen, was Sie bei den Sicherheitseinstellungen beachten und wie Sie Betrugs- und Phishing-Angriffe abwehren. Sie können Ihren eigenen Laptop mitbringen!  
PC-Kabinett, Juri- Gagarin-Ring 64, Anmeldungen bitte bei Frau Müller: 0361- 26 20 77 5 oder über [info@senioren-schutzbund.org](mailto:info@senioren-schutzbund.org)

### **Der Weg zum eigenen Fotobuch**

Wir suchen wieder Interessenten für einige Restplätze im Kurs „Der Weg zum eigenen Fotobuch“.

Der Kurs wird im Herbst beginnen und immer mittwochs von 10 – 12 Uhr für die Dauer von 10 Wochen stattfinden. Interessenten melden sich bitte bei Frau Müller: 0361- 26 20 77 5 oder über [info@senioren-schutzbund.org](mailto:info@senioren-schutzbund.org)

### **Sprechstunden**

<b>Erbrecht</b>	<b>jeden 1. Mittwoch im Monat</b>	<b>13:00 – 14:00 Uhr</b>
<b>Mietrecht</b>	<b>jeden 2. Mittwoch im Monat</b>	<b>13:00 – 14:00 Uhr</b>
<b>Was sagt der Arzt?</b>	<b>Jeden 2. Donnerstag im Monat</b>	<b>13:00 – 14:00 Uhr</b>

*Bitte mindestens 3 Tage vor dem jeweiligen Termin anmelden unter Tel. 26 20 73 5. Für Nichtmitglieder wird ein Unkostenbeitrag von 5,00 € erhoben. Für Mitglieder sind die Beratungen kostenfrei.*

### **IG Radwandern/Radtouristik**

Für 2019 sind keine weiteren Termine vorgesehen.

**Mo, 27.01.20** Verkehrsteilnehmerschulung  
**09:00 Uhr**

**Ankündigung** Die SHG 009 „Aktive Herbstzeit“ unternimmt am **22.10.2019** einen Busausflug in den Thüringer Wald. Abfahrt: 12:30 Uhr – Intercity Hotel Erfurt. Da der Bus nur über 8 Plätze verfügt, wird um rechtzeitige Anmeldung bei Marianne Schwalbe – Tel.: 0361 78929902 gebeten.

### **Sprechstunden**

<b>Erbrecht</b>	<b>jeden 1. Mittwoch im Monat</b>	<b>13:00 – 14:00 Uhr</b>
<b>Mietrecht</b>	<b>jeden 2. Mittwoch im Monat</b>	<b>13:00 – 14:00 Uhr</b>
<b>Was sagt der Arzt?</b>	<b>Jeden 2. Donnerstag im Monat</b>	<b>13:00 – 14:00 Uhr</b>

*Bitte mindestens 3 Tage vor dem jeweiligen Termin anmelden unter Tel.*

26 20 73 5. Für Nichtmitglieder wird ein Unkostenbeitrag von 5,00 € erhoben. Für Mitglieder sind die Beratungen kostenfrei.

## 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 Elchanova	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
----------------	----

## **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 Mi

mit Frau Zimek Mi

### Literatur

**Interessengruppe „Herbstzeitlose“** 3. Donnerstag im Monat – 13:30 Uhr  
Bibo, Juri-Gagarin-Ring 64

**Literatursalon** mit Frau Schleinitz 1. Donnerstag im Monat - 15:00 Uhr  
Frauenzentrum Pergamentergasse

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 02.10.2019**

13:00-16:00 Uhr

Treff zur fröhlichen Skatrunde

### **Jeden Freitag ab 04.10.2019**

10:00-13:00 Uhr

Treff der Schachfreunde

### **Mittwoch, 09.10.2019**

10:00-11:30 Uhr

Gemeinsames Frühstück

### **Donnerstag, 10.10.2019**

12:15-13:30 Uhr

Kreatives Gestalten

14:00-16:00 Uhr

Spielnachmittag bei Kaffee und Kuchen

### **Donnerstag, 17.10.2019**

Spaziergang durch den Luisenpark zum Espach Café

**Treffpunkt: 13:10 Uhr Hauptbahnhof, Linie 51**

### **Mittwoch 23.10.2019**

10:00-12:00 Uhr

Gesellige Frühstücksrunde bei Plauderei und  
Handarbeiten

**Donnerstag, 24.10.2019**

**14:00-16:00 Uhr**

Zeit für einen entspannten Spielenachmittag

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

**Ihre Ansprechpartnerin: Frau Grabb, Frau Ulatowski**

**Tel. 0152/05 85 31 31 Concierge F.-Engels-Str. 49**

---

**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	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	02.10.	14:00 Uhr	Jeder kann helfen - Erste Hilfe—Peter Busse
Sa	01.10.		Aktiv mit Medien—Anja Fischer (Landesfilmdienst)

---

Luther-Eck  
Blosenburgerstraße 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](mailto:seniorenbeauftragter@erfurt.de)

---

**01.10.19** von 09:00 bis 12:30 Uhr, UNI-Sporthalle, Nordhäuser Str. 73, **3. Senioren-Aktiv-Tag**– Mit vielen Mitmachangeboten. Bitte Turn- bzw. Hallenschuhe mitbringen.

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](mailto:seniorenbeirat@erfurt.de)

---

Sprechstunde:  
jeweils Montag und Donnerstag 10:00 bis 12:00 Uhr

Mo 28.10. 14:00 Uhr **4. Seniorenforum 2019**, Rathaus, Raum 244  
Thema: Inklusion

---

**Malteser Hilfsdienst e. V.**  
**Ansprechpartner: Frau Heike Schiwiek**  
**August-Schleicher-Str. 2**  
**99089 Erfurt Telefon: 0361 3404779**  
**Mail: [www.malteser.de](http://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 14:00 - 16:00 Uhr	14-tägig Tanzen Themenkaffee
Donnerstags:	10:00 - 12:00 Uhr 10:00 - 12:00 Uhr	14-tägig „Fit im Alter“ 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

### Sitttänze

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**

---

Mi	09.10.	13:30 Uhr	<b>Tanz auf dem Ringelberg „O` zapft is“</b> <b>Oktoberfest mit Udo Kierbach</b> Bitte nur mit Voranmeldung!
Fr	11.10	10-14 Uhr	<b>Wochenausklang für Jedermann!</b> Mit Spiel, Spaß und Unterhaltung
Mo	14.10.	13:30 Uhr	<b>Treffen der „Fröhlichen Runde“ und der</b> <b>Reichsbahngruppe</b> Geöffnet ist für alle!
Do	17.10.	09:00 Uhr	<b>Tagung der IG Bau-Agrar-Uwelt</b>
Fr	18.10.	10-13 Uhr	<b>Wochenausklang für Jedermann mit Spiel, Spaß und</b> Unterhaltung!
Sa	19.10.	13:30 Uhr	<b>Tagung Vorstand—Landesverband VS</b>

- Mo 21.10. 14:00 Uhr Die Vorsitzende der **OG 033 Frau Hornung** lädt ihre Mitglieder zur Veranstaltung recht herzlich ein
- Mi 23.10. 14:00 Uhr **Herbstfest der OG-082**
- Fr 25.10. 10-14 Uhr **Wochenausklang** für Jedermann mit Spiel, Spaß und Unterhaltung
- Mo 28.10. 14:00 Uhr **Treffen einer Selbsthilfegruppe**

Änderungen vorbehalten!

---

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

---

- |    |        |                 |   |
|----|--------|-----------------|---|
| Di | 01.10. | 09:00-10:00 Uhr | Gymnastik (6 €)                                   |
|    |        | 10:15-11:00 Uhr | Hockergymnastik (5,50 €)                          |
|    |        | 15:00-17:00 Uhr | Spielenachmittag                                  |
| Mi | 02.10. | 10:00-12:00 Uhr | Kreativangebot                                    |
|    |        | 17:30-19:30 Uhr | Line-Dance  |
| Fr | 04.10. | 09:30-11:30 Uhr | Computerstammtisch                                |
| Mo | 07.10. | 17:00-18:30 Uhr | Qi Gong   |
| Di | 08.10. | 09:00-10:00 Uhr | Gymnastik (6 €)                                   |
|    |        | 10:15-11:00 Uhr | Hockergymnastik (5,50 €)                          |
|    |        | 14:30-16:00 Uhr | Kaffeekränzchen                                   |
|    |        | 18:00-20:00 Uhr | Vortrag „Vitamin C—Das(un)vergessene Heilmittel!“ |
| Mi | 09.10. | 10:00-12:00 Uhr | Kreativangebot                                    |
|    |        | 17:30-19:30 Uhr | Line Dance  |
| Mo | 14.10. | 15:30-17:30 Uhr | Singen mit Kaffee und Kuchen (4 €)                |
|    |        |                 | (Vor Anmeldung erforderlich!)                     |
| Di | 15.10. | 09:00-10:00 Uhr | Gymnastik (6 €)                                   |
|    |        | 10:15-11:00 Uhr | Hockergymnastik (5,50 €)                          |
|    |        | 15:00-17:00 Uhr | Spielenachmittag                                  |
| Mi | 16.10. | 10:00-12:00 Uhr | Kreativangebot                                    |
|    |        | 17:30-19:30 Uhr | Line Dance  |
| Fr | 18.10. | 09:30-11:30 Uhr | Computerstammtisch                                |
| Mo | 21.10. | 10:30-11:30 Uhr | Gedächtnistraining                                |
|    |        | 17:00-18.30 Uhr | Qi Gong   |
| Di | 22.10. | 09:00-10:00 Uhr | Gymnastik   |
|    |        | 10:15-11:00 Uhr | Hockergymnastik (5,50 €)                          |
|    |        | 14:30-16:00 Uhr | Kaffeekränzchen                                   |

Mi	23.10.	10:00-12:00 Uhr	Kreativangebot
		17:30-19:30 Uhr	Line Dance
Sa	26.10.	09:00-18:00 Uhr	Nähen für Sternenkinder und Frühchen
Mo	28.10.	15:30-17.30 Uhr	Singen mit Kaffee und Kuchen (4 €)
			(Voranmeldung erforderlich!)
Di	29.10.	09:00-10:00 Uhr	Gymnastik
		10:15-11:00 Uhr	Hockergymnastik (5,50 €)
		14:30-16:00 Uhr	Spielenachmittag
Mi	30.10.	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 Oktober 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](mailto:c.fette@diakonie-wl.de)

montags	10:00-10:45 Uhr	Andacht
dienstags	15:00-18:00 Uhr	Sprechzeit Quartiermanagement (entfällt in den Sommerferien)
mittwochs	10:00-11:30 Uhr	Krabbelkreis
donnerstags	10:00-10:45 Uhr	Seniorengymnastik
	17:00-17:30 Uhr	Qi Gong für Anfänger
	17:40-18:30 Uhr	Qi Gong Basiskurs
	19:00-20:00 Uhr	Fitnessgymnastik

freitags	10:00-11:00 Uhr 14:00-15:30 Uhr 17:30-19:00 Uhr	Gedächtnistraining/Bingo Fit 50+ Kindertanzgruppe „Phönix“ < Beginnt nach den Herbstferien!
<u>außerdem:</u>		
01.10.19	10:00-11:30 Uhr	Singen und Schauen: Singen mit W. Grenzdörfer
07.10.19	19:30-21:00 Uhr	Beiratssitzung „Ringelberg“
14.10.19	17:00-18:00 Uhr	Vortrag: „Altersdepression“
15.10.19	10:00-11:00 Uhr	Tanzen im Sitzen
15.10.19	15:00-18:00 Uhr	Nachbarschaftscafé Kuchenspenden willkommen!
18.10.19	10:00-11:00 Uhr	Alte Lieder neue Lieder: Singen für Klein und Groß!
23.10.19	19:30-21:00 Uhr	Ringelbergkreis der ev. Kaufmannsgemeinde Erfurt
26.10.19	11:00-13:00 Uhr	Kunst im Quartier: Festliche Vernissage der Kinder aus dem JUL Kindergarten „Marienkäfer“ Erfurt
29.10.19	16:00-19:00 Uhr	Repariertreffen: Wir reparieren eure kaputten Sache!
30.10.19	19:00-21:00 Uhr	Offener Spieleabend: Karten und Brettspiele

---

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

---

**Zoovortrag "Vom hellroten Ara bis zum Quetzal - Tiere und Landschaften Costa Ricas"**

**Kursnr.:** Q11404  
**Beginn:** Fr, 11.10.2019, 19:00 - 20:30 Uhr  
**Gebühr:** Eine Gebühr von 2,00 € wird vor Ort erhoben.  
**Kursort:** Atrium der Stadtwerke Erfurt  
**Referent:** Dr. Ruben Holland

**Portraitfotografie - Kleingruppe**

**Kursnr.:** Q21156  
**Beginn:** Mo, ab 14.10.2019, 17:00 - 20:10 Uhr, 4 Wochen  
**Gebühr:** 102,40 EUR, erm. 81,90 EUR  
**Kursort:** Volkshochschule, Schottenstraße 7, Erfurt



**Referentin:** Annika Falke

### **Ordnung am PC - Seniorenkurs**

- effiziente Nutzung von Laufwerken
- Archivieren - auf auf externe Speicherplatten
- Entfernen von alten Dateien
- Löschen von Cookies und temporären Dateien
- Windows-Müll und Spyware erkennen und unschädlich machen
- Ordner anlegen und Dateien verwalten

**Kursnr.:** Q57026

**Beginn:** Mo, ab 14.10.2019, 08:30 - 11:00 Uhr, 3 Veranstaltungen - Mo, Mi, Fr

**Kursort:** Volkshochschule, Schottenstraße 7, Erfurt

**Referent:** Matthias Wendel

### **Workshop Kreatives Schreiben**

Egal ob Gedichte, Kurzgeschichten oder Tagebucheinträge, die Liebe zum kreativen Schreiben steht im Mittelpunkt des Workshops.

**Kursnr.:** Q89406

**Beginn:** Montag - Freitag, 14.10.2019 - 18.10.2019, 15:00 - 17:15 Uhr

**Gebühr:** 48,00 EUR

**Kursort:** Volkshochschule, Schottenstraße 7, Erfurt

**Referent:** Andreas Budzier

### **Grundkurs für PC Einsteiger**

- Sie lernen den Computer und die wichtigsten Zusatzgeräte kennen
- Sie starten Programme und üben den Umgang mit Maus und Tastatur
- Sie ordnen Dateien und Ordner
- Sie passen Windows an
- Sie lernen verschiedene Programme für unterschiedliche Nutzungsbereiche kennen
- Sie stellen eine Verbindung zum Internet her und besuchen Internetseiten
- Sie lernen, wie Sie kleine Probleme und Fehler selbst beheben können

**Kursnr.:** Q57015

**Beginn:** Dienstag, ab 15.10.2019, 14:00 - 16:30 Uhr, 2 Wochen - Di, Mi, Do

**Gebühr:** 72,00 EUR, erm. 57,60 EUR

**Kursort:** Volkshochschule, Schottenstraße 7, Erfurt

### **Faszien-Fitness nach Müller & Dr. Schleip**

Der Kurs findet in Form eines Vortrages statt.

**Kursnr.:** Q34005

**Beginn:** Montag, 21.10.2019, 17:00 - 18:30 Uhr

**Gebühr:** 8,00 EUR, erm. 6,40 EUR

**Kursort:** Volkshochschule, Schottenstraße 7, Erfurt

**Referentin:** Silke Thieme

## **Wozu Philosophie? Eine Einführung**

**Kursnr.:** Q10824

**Beginn:** Montag, ab 21.10.2019, 19:00 - 20:30 Uhr, 4 Wochen

**Gebühr:** 32,00 EUR, erm. 25,60 EUR

**Kursort:** Volkshochschule, Schottenstraße 7, Erfurt

**Referent:** Danny Krämer

## **Orientierung am Sternenhimmel**

**Kursnr.:** Q11502

**Beginn:** Dienstag, ab 22.10.2019, 19:00 - 20:30 Uhr, 2 Wochen

**Gebühr:** 16,00 EUR, erm. 12,80 EUR

**Kursort:** Volkshochschule, Schottenstraße 7, Erfurt

**Referentin:** Dr. Johanna Moldenhauer

## **Zillis Pralinenkurs**

**Kursnr.:** Q37018

**Beginn:** Dienstag, 22.10.2019, 17:00 - 21:30 Uhr

**Gebühr:** 24,00 EUR, erm. 19,20 EUR, Nebenkosten: ca. 15,00 EUR für Material

**Kursort:** Volkshochschule, Schottenstraße 7, Erfurt

**Referentin:** Kathrin Zillinger

## **Bauhaus und seine Wirkung**

1. Abend:

Verrückte Zeitgeschichten, "Alles ist Bau", Vorgeschichte und Gründung, charismatische Gründungsväter

2. Abend:

Weimar in Aufruhr, Bauhauslehre und Feste, berühmte Lehrer und Schüler

3. Abend:

Neue Sachlichkeit in Thüringen, der Baugeschmack der Zeit, Rundgang zu den Geschäftsbauten der Neuen Sachlichkeit in Erfurt (teils seminaristisch, teils Rundgang)

4. Abend:

Dessau, politischer Druck in Weimar, Dessau nimmt das Bauhaus auf, Bauten in der Stadt, starke Verknüpfung mit Industrie

**Kursnr.:** Q10174

**Beginn:** Mittwoch, ab 23.10.2019, 18:00 - 21:00 Uhr, 4 Wochen

**Gebühr:** Eintritt frei.

**Kursort:** Volkshochschule, Schottenstraße 7, Erfurt

**Referentin:** Eike Küstner

## **Die Handschrift unserer Vorfahren**

**Entziffern, Schreiben und Schriftkultur der Kurrentschrift.**

**Kursnr.:** Q10308

**Beginn:** Mittwoch, ab 23.10.2019, 17:00 - 18:30 Uhr, 4 Wochen

**Gebühr:** 32,00 EUR, erm. 25,60 EUR

**Kursort:** Volkshochschule, Schottenstraße 7, Erfurt  
**Referentin:** Dr. Andrea Herz, Diplomhistorikerin  
**Origami- wir fertigen kleine Geschenkverpackungen**  
**Kursnr.:** Q21235  
**Beginn:** Donnerstag, 24.10.2019, 17:00 - 19:15 Uhr  
**Gebühr:** 12,00 EUR, erm. 9,60 EUR, Material wird gestellt;  
Materialkosten 1,50 EUR  
**Kursort:** Volkshochschule, Schottenstraße 7, Erfurt  
**Referentin:** Christine Götze

### **Das Baltikum zwischen Russland und der NATO**

Gemeinsame Veranstaltung der Bundeswehr mit der Volkshochschule Erfurt  
Wie kam es zu den heutigen russisch-baltischen Spannungen?  
Welche Bedrohungslage herrscht im Baltikum vor?  
Wie "rüsten" sich die baltischen Staaten gegen die "Gefahr" aus dem Osten?  
**Kursnr.:** Q10210  
**Beginn:** Do, 24.10.2019, 19:00 - 20:30 Uhr  
**Gebühr:** Eintritt frei.  
**Kursort:** Volkshochschule, Schottenstraße 7, Erfurt  
**Referent:** Jugendoffizier Erfurt

### **Ländervortrag Portugal - Land der Entdecker**

**Kursnr.:** Q11020  
**Beginn:** Donnerstag, 24.10.2019, 19:00 - 20:30 Uhr  
**Gebühr:** 8,00 EUR, erm. 6,40 EUR  
**Kursort:** Volkshochschule, Schottenstraße 7, Erfurt  
**Referent:** Roland Adlich

### **Mein Nachbar, der Stinkstiefel - Wie man mit Nachbarschaftsstreitigkeiten umgeht**

**Kursnr.:** Q10511  
**Beginn:** Donnerstag, 24.10.2019, 18:40 - 20:10 Uhr  
**Gebühr:** 8,00 EUR, erm. 6,40 EUR  
**Kursort:** Volkshochschule, Schottenstraße 7, Erfurt  
**Referent:** André Benthaus, Rechtsanwalt

### **Konflikte lösen - Teufelskreise der Kommunikation**

**Kursnr.:** Q10723  
**Beginn:** Donnerstag, 24.10.2019, 17:00 - 18:30 Uhr  
**Gebühr:** 8,00 EUR, erm. 6,40 EUR  
**Kursort:** Volkshochschule, Schottenstraße 7, Erfurt  
**Referentin:** Anja Schirlitz, Dipl.-Psychologin

### **Zoovortrag "Das Buch - Elefanten in Erfurt"**

**Kursnr.:** Q11406

**Beginn:** Fr, 25.10.2019, 19:00 - 20:30 Uhr  
**Gebühr:** Eine Gebühr von 2,00 € wird vor Ort erhoben.  
**Kursort:** Atrium der Stadtwerke Erfurt  
**Referent:** Dr. Norbert Neuschulz

### **Neinsagen**

**Kursnr.:** Q10772  
**Beginn:** Donnerstag, 24.10.2019, 19:00 - 21:20 Uhr  
**Gebühr:** 12,00 EUR, erm. 9,60 EUR  
**Kursort:** Volkshochschule, Schottenstraße 7, Erfurt  
**Referent:** René Knizia

### **Führung durch den Erinnerungsort Topf & Söhne - Die Ofenbauer von Auschwitz**

Eintritt und Führungen sind kostenfrei. Sie können die Arbeit des Erinnerungsortes mit einer Spende unterstützen. Anmeldung über die Volkshochschule Erfurt (0361 6552950).

**Kursnr.:** Q10298  
**Beginn:** Sonntag, 27.10.2019, 15:00 - 16:30 Uhr  
**Kursort:** Erinnerungsort Topf & Söhne, Sorbenweg 7

### **Fotobuchkurs mit CEWE**

**Kursnr.:** Q21140  
**Beginn:** Montag, ab 28.10.2019, 17:00 - 20:10 Uhr, 4 Wochen  
**Gebühr:** 64,00 EUR, erm. 51,20 EUR  
**Kursort:** Volkshochschule, Schottenstraße 7, Erfurt  
**Referent:** Sabine Klein

### **Venedig mit allen Sinnen: Als evangelischer Pfarrer in der Lagunenstadt**

Kulturelles und Kulinarisches aus der Stadt der Sehnsüchte. Bernd S. Prigge war acht Jahre Seelsorger in einer der ältesten lutherischen Gemeinden südlich der Alpen. Wie wird man überhaupt Pfarrer in Venedig? Wie lebt es sich in einer Stadt, die täglich um ein Vielfaches mehr Besucher fassen muss als sie Einwohner hat? Was macht man in Venedig im Winter? Bernd S. Prigge berichtet ganz persönlich über seine Zeit in Italien. Ein Abend nicht nur zum Zuhören. Daneben lernen wir venezianisches Vokabular kennen und wie man einen guten Aperol Sprizz zubereitet.

**Kursnr.:** Q11021  
**Beginn:** Di, 29.10.2019, 19:00 - 20:30 Uhr  
**Gebühr:** 8,00 Euro Unkosten für den Sprizz: 3,50 €, ermäßigt: 6,40 Euro  
**Kursort:** Volkshochschule, Schottenstraße 7, Erfurt  
**Referent:** Pfarrer Bernd Prigge

### **iPhone & iPad**

**Kursnr.:** Q57865  
**Beginn:** Dienstag, ab 29.10.2019, 17:00 - 20:10 Uhr, Di, Mi

**Gebühr:** 32,00 EUR, erm. 25,60 EUR

**Kursort:** Volkshochschule, Schottenstraße 7, Erfurt

**Referentin:** Christel Buchröder

---

## 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 textiltfreie 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](http://www.erfurt.de/soziales)