



Bild: Wavebreak Media Ltd./iStock

Montag, 31. März 2025 | 15:30 Uhr Ernährung im Alter – alles anders?

Wer möchte nicht fit und gesund älter werden? Der Vortrag zeigt, wie die richtige Ernährung und ausreichende Flüssigkeitszufuhr dabei helfen. Themen sind physiologische Besonderheiten im Alter, ihre Auswirkungen auf das Essverhalten und eine genussvolle, gesunde Ernährung. Zudem geht es um kritische Nährstoffe und die Vorbeugung von Mangelernährung.

Referentin: Antje Beck | Vernetzungsstelle Seniorenverpflegung

Die Kampagne „puffbohngesund in Erfurt“

Erfurt bietet bereits viele Gesundheitsangebote für Puffbohnen jeden Alters. Damit noch mehr Erfurterinnen und Erfurter davon profitieren, startet das Gesundheitsamt die Kampagne „puffbohngesund in Erfurt“. Wie sieht eine gesunde Puffbohne aus? Über 200 kreative Kunstwerke zeigen es! Entdecken Sie gemalte, gebastelte, genähte und getöpferte Puffbohnen aus dem Kreativwettbewerb.



Bild: Stadtverwaltung Erfurt

Wo Sie uns finden...

Bibliothek Domplatz

Domplatz 1, 99084 Erfurt

Mo, Fr: 10 - 16:00 Uhr
Di, Mi, Do: 10 - 18:00 Uhr
Sa: 10 - 13:00 Uhr

Linie 2, 3, 6, 90 Haltestelle *Domplatz*
Parken: Parkhaus am Domplatz

Sekretariat:

Telefon: 0361 655-1590
E-Mail: bibliothek@erfurt.de

Medien-Information:

Telefon: 0361 655-1555 oder 655-1554
E-Mail: auskunft.bibliothek@erfurt.de

Ausleihe/Fristverlängerung:

Telefon: 0361 655-1577
E-Mail: ausleihe.bibliothek@erfurt.de

Kinder- und Jugendbibliothek

Marktstraße 21, 99084 Erfurt

Mo, Fr: 10 - 16:00 Uhr
Di, Mi, Do: 10 - 18:00 Uhr
Sa: 10 - 13:00 Uhr

Linie 2, 3, 6, 90 Haltestelle *Domplatz*
Parken: Parkhaus am Domplatz

Telefon: 0361 655-1595
E-Mail: kinderbibliothek@erfurt.de

Bibliothek Berliner Platz

Berliner Platz 1, 99091 Erfurt

Mo, Di, Do: 10 - 18 Uhr,
Fr: 10 - 16 Uhr
Sa: 10 - 13 Uhr

Linie 1, 6 Haltestelle *Berliner Str.*
Linie 3 Haltestelle *Warschauer Str.*
Parken: am Haus

Telefon: 0361 655-1587
E-Mail: bibliothek.berliner-platz@erfurt.de

Bibliothek Südpark

**(Im Sportgymnasium „Pierre-de-Coubertin“)
Mozartallee 4, 99096 Erfurt**

Mo, Do, Fr: 10 - 12:30 Uhr und 13:30 - 16 Uhr
Di: 10 - 12:30 Uhr und 13:30 - 18 Uhr
Sa: 10 - 13 Uhr

Linie 2, 3 Haltestelle *Stadion Ost*
Linie 1 Haltestelle *Thüringenhalle*
Parken: Parkplatz Steigerwaldstadion
Telefon: 0361 655-1573
E-Mail: bibliothek.suedpark@erfurt.de

Bibliothekspädagogik

Domplatz 1, 99084 Erfurt

Telefon: 0361 655-1545
E-Mail: paedagogik.bibliothek@erfurt.de

Bibliothek Johannesplatz

**(In der Integr. Gesamtschule, Haupteingang)
Wendenstraße 23, 99086 Erfurt**

Mo, Do, Fr: 10 - 12:30 Uhr und 13:30 - 16 Uhr
Di: 10 - 12:30 Uhr und 13:30 - 18 Uhr

Linie 1, 5 Haltestelle *Wendenstraße*
Parken: Wendenstraße
Telefon: 0361 655-1548
E-Mail: bibliothek.johannesplatz@erfurt.de

Bibliothek Drosselberg

**(In der Grundschule 25, Haupteingang)
Curlestraße 29, 99097 Erfurt**

Mo, Do, Fr: 10 - 12:30 Uhr und 13:30 - 16 Uhr
Di: 10 - 12:30 Uhr und 13:30 - 18 Uhr

Linie 3 Haltestelle *Drosselberg*
Parken: am Haus
Telefon: 0361 655-1559
E-Mail: bibliothek.drosselberg@erfurt.de

Bibliothek Krämpfervorstadt

**(In der Regelschule 1, Haupteingang)
Hallesche Straße 18, 99085 Erfurt**

Mo, Do, Fr: 10 - 12:30 Uhr und 13:30 - 16 Uhr
Di: 10 - 12:30 Uhr und 13:30 - 18 Uhr

Linie 4 Haltestelle *Hanseplatz*
Parken: Blumenschmidtstraße
Telefon: 0361 655-1534
E-Mail: bibliothek.kraempfervorstadt@erfurt.de

Fahrbibliothek

Haltepunkte und -zeiten:
Telefon: 0361 655-1566
Während der Touren erreichbar unter:
0172-1995916
E-Mail: fahrbibliothek@erfurt.de

Online-Portale

über: bibliothek.erfurt.de/

- Fern-Anmeldung, Fernleihe
- Katalog: suchen, vormerken, bestellen
- Kontopflege, Fristverlängerung
- Aktuelle Hinweise, Veranstaltungen
- Einrichtungen, Öffnungszeiten
- Onleihe: 90.000 e-Medien
- Presse: 1000 Zeitungen & Zeitschriften
- Musik: 15 Millionen Titel streamen
- Sprachen: Deutsch & 30 Fremdsprachen
- Wörterbücher: Fremdwörter & 27 Sprachen
- Wissenschaft: Datenbank-Infosystem
- Schüler-Training Kl. 5-10
- Geprüftes Wissen: Menschen, Staaten, Geschichte

Impressum

Herausgeber
Landeshauptstadt Erfurt | Stadtverwaltung

Redaktion

Amt für Bildung | Stadt- und Regionalbibliothek

E-Mail: bibliothek@erfurt.de
Internet: www.erfurt.de/bibliothek
Titel-Foto: Stadtverwaltung Erfurt



puffbohngesund in Erfurt

Aktionstage in der Bibliothek



Puffbohnenausstellung | 20.03. – 05.04.25



**Frei zugänglich während der Öffnungszeiten der
Bibliothek Berliner Platz, Berliner Platz 1**

Angebote der Aktionstage vom 20.03 - 05.04.25

Erleben Sie ein abwechslungsreiches Programm mit spannenden Vorträgen, Mitmach-Angeboten und geführten Touren durch die Puffbohnenausstellung. Entdecken Sie kreative Kunstwerke und lassen Sie sich von inspirierenden Veranstaltungen rund um das Thema Gesundheit begeistern!

Für die **Führungen** durch die Puffbohnenausstellung sowie für die Teilnahme an den **Veranstaltungen** ist eine vorherige **Anmeldung erforderlich**, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist. Bitte melden Sie sich frühzeitig an, um sich Ihren Platz zu sichern.

Führungen durch die Puffbohnenausstellung

Lassen Sie sich von über 200 kreativen Kunstwerken inspirieren! Die Führungen dauern ca. 45 Minuten.

- » **20.03.25 (Do):** 10:00 | 10:45 | 11:30 | 12:15 Uhr
- » **25.03.25 (Di):** 13:15 | 14:00 Uhr
- » **26.03.25 (Mi):** 10:00 | 10:45 | 11:30 | 12:15 Uhr
- » **27.03.25 (Do):** 10:00 | 10:45 | 11:30 | 12:15 Uhr
- » **01.04.25 (Di):** 13:15 | 14:00 | 14:45 Uhr
- » **02.04.25 (Mi):** 10:00 | 10:45 | 11:30 | 12:15 Uhr

Für wen?

Die Führungen sind kostenfrei und richten sich an Kindergarten- gruppen, Schulklassen, Seniorengruppen sowie interessierte Besucherinnen und Besucher.

Anmeldung & Kontakt

Für die Anmeldung kontaktieren Sie uns telefonisch oder per E-Mail:

bibliothek.berliner-platz@erfurt.de

+49 361 655-1587

Scannen Sie den QR-Code für weitere Informationen!



Bild: Matthias Lange via www.canva.com

Donnerstag, 20. März 2025 | 15:30 Uhr Glück

In diesem inspirierenden Vortrag erfahren Sie, wie Sie aktiv zu Ihrem eigenen Glück beitragen können. Positive Psychologie, eine junge und spannende Disziplin der Psychologie, zeigt Wege auf, wie Sie Ihre verborgenen Potenziale entfalten und eine positive Grundhaltung entwickeln können.

Referentin: Bianca Schmidt | Dozentin für Gesundheitsförderung und Stressmanagementtrainerin, Gesundheitsamt Erfurt



Bild: dariako, 123rf

Dienstag, 25. März 2025 | 15 Uhr Kleine Bastelstube

In unserer kleinen Bastelstube können Kinder ihrer Fantasie freien Lauf lassen, tolle Dinge basteln und mit anderen Kindern kreativ werden. Ob glitzernde Dekorationen, kleine Geschenke oder saisonale Bastelprojekte – für jeden ist etwas dabei. Unsere Bastelstube ist die perfekte Gelegenheit, spielerisch Neues zu entdecken, Geschicklichkeit zu fördern und gleichzeitig eine Menge Spaß zu haben. Und wer danach immer noch nicht genug hat, stöbert einfach weiter durch die Bibliothek.



Foto: Stadtverwaltung Erfurt

Montag, 24. März 2025 | 15:30 Uhr Bewegungsangebot für Senioren/Best Ager

Kommen Sie vorbei und erleben Sie, wie viel Freude gemeinsame Bewegung machen kann. Wir werden Spaß haben, uns bewegen und unser Wohlbefinden fördern. Alle Übungen sind auch für Anfänger geeignet.

Referentinnen: Die Übungen werden von unseren Bewegungs- begleiterinnen vom Berliner Platz Tamara Steinecke, Renate Rienow und Evelyn Marr angeleitet.



Bild: SORAPOD UDOMSRI, 123rf

Donnerstag, 27. März 2025 | 15:30 Uhr Gesunder Umgang mit Stress

Stress begleitet uns in vielen Lebensbereichen. Ein „zuviel“ an Stress kann auf Dauer krankmachen. Im Rahmen des Vortrages werden u.a. einfache Tipps vermittelt und hilfreiche, bewährte und vor allem alltagstaugliche Übungen ausprobiert.

Referentin: Bianca Schmidt | Dozentin für Gesundheitsförderung und Stressmanagementtrainerin, Gesundheitsamt Erfurt