

# Seniorenkalender

Veranstaltungen

## April 2024

# Erfurt



LANDESHAUPTSTADT  
THÜRINGEN  
Stadtverwaltung

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

## Kontakte auf einem Blick

Stadtverwaltung Erfurt Seniorenklub Daberstedt	ab Seite 4
Stadtverwaltung Erfurt Seniorenklub Roter Berg „Treff der Generationen“	ab Seite 6
Stadtverwaltung Erfurt Seniorenklub Berliner Straße	ab Seite 8
Stadtverwaltung Erfurt Seniorenklub Weitergasse	ab Seite 10
AGATHE in Erfurt-Älter werden in Gemeinschaft- AGATHE-Berater/innen in den Stadtteilen/Ortsteilen	ab Seite 12
Schutzbund der Senioren und Vorruehständler Thüringen e.V. Juri-Gagarin-Ring 64	ab Seite 15
„Treff im DIZ“ Begegnungsstätte Friedrich-Engels-Straße 49	ab Seite 19
Dienstleistungszentrum DiZ Roter Berg, Alfred-Delp-Ring 24	ab Seite 20
Stadtteilcafé - Jesus-Projekt Erfurt e.V. Alfred-Delp-Ring 78	ab Seite 21
ASB-Begegnungsstätte „Im Dichterviertel“ Rankestraße 59	ab Seite 21
Seniorenbeauftragter der Landeshauptstadt Erfurt Juri-Gagarin-Ring 60	ab Seite 22
Seniorenbeirat der Landeshauptstadt Erfurt Juri-Gagarin-Ring 60	ab Seite 22
Volkssolidarität-Regionalverbund Mittelthüringen e.V. Oskar-Schlemmer-Straße 1	ab Seite 23

Diakonie-Quartierhaus am Ringelberg Walter-Gropius-Straße 45	ab Seite 24
Bürgerhaus „Unter den Kastanien“ Röntgenstraße 28	ab Seite 25
Stadtverwaltung Erfurt, Amt für Bildung, Volkshochschule Schottenstraße 7	ab Seite 26
Theater Erfurt Theaterplatz 1	ab Seite 30
Stadt- und Regionalbibliotheken	ab Seite 30
Häusliche Kranken- u. Altenpflege & Aktiv Treff für Senioren Schmid Möller Am Katzenberg 1	ab Seite 31
Begegnungsstätte Heckenrose	ab Seite 32
Avenida-Therme Hohenfelden Am Stausee 1	ab Seite 33

---

Stadtverwaltung Erfurt  
Seniorenklub Daberstedt

Klubleitung: Herr Löffler Tel.: 0361 3 45 96 56  
Sozialarbeiterin: Frau Schneider Tel.: 0361 2 62 88 497  
Hans-Grundig-Straße 25, 99099 Erfurt  
E-Mail: [seniorenklub.hans-grundig-strasse@erfurt.de](mailto:seniorenklub.hans-grundig-strasse@erfurt.de)

---

Öffnungszeiten: Mo – Do 10:00 – 16:00 Uhr und  
und Fr 09:00 – 13:00 Uhr

**Hinweis:** Wir sind barrierefrei über das Gartentor zu erreichen.

Sie haben Fragen oder stehen vor Herausforderungen im Alltag – wir informieren Sie über Angebote und begleiten Sie ggf. zu anderen Institutionen. Dabei können wir Sie bei Antragsstellungen oder bei der Überwindung digitaler Hürden unterstützen. Bei Bedarf findet die Beratung auch als Hausbesuch statt.

### Wöchentliche Angebote

Montag	10:00 – 12:00 Uhr	Malen 1 – Aquarelle ( <b>noch freie Plätze</b> )
	11:40 – 12:50 Uhr	Englisch – Anfänger Kurs I
	13:00 – 14:10 Uhr	Englisch – Anfänger Kurs I
	13:00 – 16:00 Uhr	Frau Willas Spiel- und Gesprächsrunde ( <b>noch freie Plätze</b> )
	14:00 – 16:00 Uhr	Handarbeiten
	14:15 – 15:25 Uhr	Englisch – Anfänger Kurs I
Dienstag	15:30 – 17:00 Uhr	Englisch - für Reisende
	10:00 – 11:30 Uhr	Englisch – Gespräche führen (Conversation)
	12:30 – 14:00 Uhr	Singen mit Lutz Lehmann ( <b>noch freie Plätze</b> )
	14:00 – 15:30 Uhr	Gedächtnistraining

Mittwoch	10:00 – 12:00 Uhr	Malen 2 – freies Malen <b>(noch freie Plätze)</b>
	10:00 – 11:30 Uhr	Kurrentschrift erlernen
	10:30 – 11:45 Uhr	Englisch – Anfänger Kurs II
	13:00 – 16:00 Uhr	Skatfreunde <b>(Mitspieler gesucht!)</b>
	13:00 – 18:00 Uhr	Rommé-Skat-Runde der Gehörlosen
Donnerstag	11:00 – 13:00 Uhr	Qi Gong mit Frau Koch
	14:00 – 16:00 Uhr	Malen 3 – freies Malen
Freitag	10:00 – 11:15 Uhr	Englisch – Anfänger Kurs I
	11:30 – 12:45 Uhr	Englisch – Anfänger Kurs I

### Weitere Angebote

Montag	08.04.24	10:00 – 12:00 Uhr	Keramik – freies Modellieren (Gruppe 1)
	15.04.24	10:00 – 12:00 Uhr	Keramik – freies Modellieren (Gruppe 1)
Mittwoch	17.04.24	13:00 – 16:00 Uhr	Seniorengruppe der Gehörlosen
Donnerstag	04.04.24	10:00 – 12:00 Uhr	Keramik – freies Modellieren (Gruppe 2)
	04.04.24	14:30 – 17:00 Uhr	Bücher- und Lesekreis <b>(noch freie Plätze)</b>
	11.04.24	10:00 – 12:00 Uhr	Keramik – freies Modellieren (Gruppe 2)



## **freitags:**

10:00 Uhr Tischtennis

## **Weitere Angebote:**

**Dienstag, 2.4.,** 14.30 Uhr

Dia-Vortrag Herr Krause: „Sommerwurzgewächse“

**Dienstag, 9. 4.,** 14:30 Uhr

„Treffen ohne Grund“ mit Kaffee und Spielen

**Dienstag, 16. 4.,** 14:30 Uhr

Frühlingsbasteln mit Klärchen

**Donnerstag, 18.4.,** 14:30 Uhr

April ist Bärlauchzeit: Alles zum Thema Bärlauch mit Frau Schütz. Wir machen Bärlauchsalz!

**Dienstag, 23.4.,** 14:30 Uhr

Dia-Vortrag mit Herrn Dölle „Ein Bummel durch die Erfurter Altstadt“

**Dienstag, 30.4.,** 14:30 Uhr

Wohnzimmerkonzert mit dem Duo „Espressivo“ mit dem Programm „Von Kreisler bis Geiser“

## **Dienstleistungen:**

### **Massage**

Donnerstag, den 18. April 2024, ab 8 Uhr. Bitte in die Liste eintragen lassen!

### **Fußpflege**

am Freitag, den 26. April 2024, ab 8 Uhr. Bitte ebenfalls anmelden!

## **Kosten:**

Getränke/Speisen, Dienstleistungen: lt. Preisliste

Vorträge: 1 Euro pro Person

Konzerte/Tanz: 2 Euro pro Person

Beratung:

kostenfrei

---

**„Stadtverwaltung Erfurt**

**Seniorenklub Berliner Straße**

**Klubleiterin: Frau Peter-von Renteln Tel. 0361 655 41 45**

**Sozialarbeiterin: Frau Lehman Tel. 0160 91360588**

**Mitarbeiterin: Frau Volkert**

**Berliner Straße 26, 99091 Erfurt**

**E-Mail: [seniorenklub.berliner-strasse@erfurt.de](mailto:seniorenklub.berliner-strasse@erfurt.de)**

---

**Öffnungszeiten**

Mo, Mi	10:00-16:00 Uhr
Di, Do	09:00-16:00 Uhr
Fr	09:00-13:00 Uhr

**Hinweis** Die Zugänge zum Klub und zum Garten sind barrierefrei.

**Wöchentliche Angebote**

Montag	10:00 – 11:00 Uhr	Sport mit Bruni
	10:00 – 11:30 Uhr	Englisch für Senioren
	14:00 - 16:00 Uhr	Rommé-Runde
Dienstag	09:30 – 11:30 Uhr	Orchesterprobe des Seniorenensemble Erfurt
Mittwoch	10:30 – 11:30 Uhr	Sitzgymnastik mit Danka
	14:00 – 16:00 Uhr	Zeit für Brett- und Kartenspiel
Freitag	09:30 – 12:00 Uhr	Orchesterprobe des Seniorenensemble Erfurt

Ein Leseexemplar der Thüringer Allgemeinen liegt täglich im Klub für Sie bereit. Das Amtsblatt liegt zum Mitnehmen für Sie aus.

**Weitere Angebote:**

**Montag**

01.04. Feiertag Der Klub bleibt an diesem Tag geschlossen

**Dienstag**

02.04. 14:00 Uhr „Samowar mit Gänsehaut“ – unsere literarische Krimirunde

**Mittwoch**



03.04. ab 08:30 Uhr Massage mit Aileen

### **Donnerstag**

04.04. 14:00 Uhr „Kaffeeklatsch“ am Nachmittag - Dies und Das bei Kaffee und Kuchen

### **Montag**

08.04. 13:30 Uhr Treffen des VdK

### **Dienstag**

09.04. 14:00 Uhr Dia-Vortrag mit Herrn Krause. Thema: Geobotanische Wanderung – Die Orchidee des Jahres 2024 (Eintritt 1,- €)

### **Mittwoch**

10.04. 10:00 Uhr Singe-Treff (Neueinsteiger sind herzlich willkommen)

### **Donnerstag**

11.04. 14:00 Uhr „Kaffeeklatsch am Nachmittag“ - Dies und Das bei Kaffee und Kuchen

### **Montag**

15.04. 13:30 Uhr Es trifft sich die Handarbeitsgruppe

### **Donnerstag**

18.04. 14:00 Uhr BINGO-Spaß am Nachmittag

### **Montag**

22.04. 13:30 Uhr Es trifft sich die Handarbeitsgruppe  
15:00 Uhr Podiumsdiskussion im Rathaus – Erfurter OB-Kandidaten stellen sich Seniorenfragen. Wir treffen uns mit Interessierten um 14:30 Uhr vor dem Rathaus.

### **Dienstag**

23.04. 14:00 Uhr Kreativzeit im Klub. Wir gießen Seife. Materialkosten pro Seifenstück 2,- € (Um Anmeldung wird gebeten.)

### **Mittwoch**

24.04. 10:00 Uhr Singe-Treff (auch für Neueinsteiger)

### **Donnerstag**

25.04. 15:00 Uhr „Melodien im Frühling“ - ein musikalisch-bunter Nachmittag mit dem Seniorenensemble Erfurt. Eintritt 2,- €

### **Dienstag**

30.04. 14:00 Uhr Ein Dia-Reisebericht von Herrn Reichardt. Thema heute: Südtirol (Der Eintritt ist frei.)

---

## Stadtverwaltung Erfurt

### Seniorenklub Altstadt

Klubleitung: Frau Kuhles (Tel: 0361 5 62 67 89)  
Sozialarbeiterin: Frau Rossel (Tel: 0361 26 20 98 80)  
Mitarbeiterin: Frau Yufa  
Weitergasse 25  
99084 Erfurt  
E-Mail: [seniorenklub.weitergasse@erfurt.de](mailto:seniorenklub.weitergasse@erfurt.de)

---

Öffnungszeiten: Mo-Mi 10:00-16:00 Uhr  
Fr 09:00-13:00 Uhr

Hinweis: Wir sind barrierefrei über den Hofeingang zu erreichen.

Verkehrsmittel: Stadtbahn Linie 4, Haltestelle Angerbrunnen oder Linien 1, 2, 3, 4, 5, 6, Haltestelle Anger.

**Viele unserer Angebote sind für Sie kostenfrei.**

**Bei bestimmten Angeboten können Teilnahmegebühren entstehen.**

**Eintrittskosten: Tanz und Konzert 2,00 €, Vorträge 1,00 €.**

### Sportliche Angebote:

Montags

09:00 – 10:00 Uhr

**Sportgruppe „Aktiv in den Tag“**  
Mobilitätstraining

Mittwochs

10:00 – 11:00 Uhr

**Sportgruppe „Brust raus, Bauch rein“**

### Sprachkurse:

Montags

10:00 – 12:00 Uhr

**Englisch 1 (Fortgeschrittene Level 2/3)**

Mittwochs

13:00 – 14:00 Uhr

**Englisch 2 (Anfänger)**

14:15 – 15:15 Uhr

**Englisch 3 (Fortgeschrittene Level 1)**

### Treffen/Klönen/Schwätzen:

Dienstags

09:00 – 12:00 Uhr

Treff der ehemaligen Optima-Mitarbeiter

### Tanz:

- Donnerstag, **04.04.2024**      **Tanz Nachmittag mit DJ Torsten**  
14:00 – 17:00 Uhr
- Donnerstag, **11.04.2024**      **Tanz am Nachmittag mit Musiker Stephan**  
14:00 – 17:00 Uhr
- Donnerstag, **18.04.2024**      **Tanz am Nachmittag mit Musiker Rumen**  
14:00 – 17:00 Uhr
- Donnerstag, **25.04.2024**      **Tanz am Nachmittag mit DJ Thomas**  
14:00 – 17:00 Uhr

### Sonstige Angebote:

- Mittwochs **Spielnachmittag** (offener Treff, alle sind herzlich eingeladen)  
13:00 – 15:30 Uhr
- Dienstag, **02.04.2024**      **Museumsbesuch Alte Synagoge/Mikwe**  
10:00 Uhr  
(10:00 Uhr Treff am Klub, Eintritt frei)
- Montag, **08.04.2024**      **offene Gesprächsrunde**  
14:30 Uhr  
„Mach mit – bleib fit – Sei aktiv – gestalte deinen Seniorenklub“  
Beteiligungsmöglichkeit für interessierte Senioren des Klubs
- Dienstag, **09.04.2024**      **Kaffeeklatsch** (jeder kann dazu kommen, bei  
14:00 – 15:30 Uhr  
Kuchenwünschen bitten wir um telefonische Voranmeldung!)
- Dienstag, **16.04.2024**      **Tauschbörse für Gebrauchtbekleidung**  
13:30 – 15:30 Uhr  
- Zieh ich nicht mehr an?  
Dann komm zum Tauschen!  
Beachte! Wir nehmen keine Kleidung an!  
Kleidung muss wieder mitgenommen werden!
- Montag, **22.04.2024**      **Mediencafé – ein offener Treff für Interessierte**  
14:00 – 15:30 Uhr  
(Treffen, Austauschen, Helfen rund um Fragen zum Smartphone)
- Einzelberatung** zum Thema Smartphone  
(bitte vereinbaren Sie einen Termin mit uns)

### Beratung:

- Freitags      finden Einzelbesuche und Beratungsgespräche nach vorheriger Rücksprache statt (Bitte melden Sie sich im Vorfeld telefonisch an und vereinbaren Sie einen

**AGATHE in Erfurt - Älter werden in der Gemeinschaft**  
**- Thüringer Initiative gegen Einsamkeit -**  
Gefördert aus Mitteln des Freistaates Thüringen

In den Stadtteilen Moskauer Platz, Johannesplatz, Erfurt Südost und den ländlichen Ortsteilen unterstützen die Beraterinnen des Mitmenschen e. V. und des Jesus-Projekts Erfurt e. V. die Erfurter Senioren. Das Amt für Soziales koordiniert das Programm.

Sie sind mindestens 63 Jahre alt, leben allein und wünschen sich mehr soziale Kontakte oder Unterstützung? Die AGATHE-Fachkräfte haben ein offenes Ohr für Ihre Anliegen. Sie informieren Sie gerne über Hilfen und Angebote. Die Beratung ist kostenfrei und kann telefonisch, in den Beratungsstellen oder auf Wunsch gerne bei Ihnen zu Hause erfolgen. Haben Sie Fragen zum Programm oder Interesse an einer Beratung? Dann melden Sie sich gerne bei:

---

**Herrenberg, Wiesenhügel und Melchendorf**

Frau Kropp, Telefon: 0176 48 99 22 43

E-Mail-Adresse: [agathe.suedost@jesus-projekt-erfurt.de](mailto:agathe.suedost@jesus-projekt-erfurt.de)

**Sprechzeiten:**

Montag: 10:00-12:00 Uhr im Stadtteilzentrum Herrenberg, Stielerstraße 3

Donnerstag: 14:00-16:00 Uhr im Family Club, Ernst-Haeckel-Straße 17/18

---

**Ländliche Ortsteile der Stadt Erfurt**

Frau Ruth von Kymmel, Telefon: 0176 48 99 22 42

E-Mail-Adresse: [agathe.ortsteile@jesus-projekt-erfurt.de](mailto:agathe.ortsteile@jesus-projekt-erfurt.de)

**Sprechzeiten:**

Jeden Dienstag: 10-12 Uhr im Café Anders, Alfred-Delp-Ring 78, Roter Berg

14-tägig mittwochs (ungerade Kalenderwochen):

09:30-11:30 Uhr im Bürgerhaus, Lindenplatz 6, Bischleben

14-tägig mittwochs (gerade Kalenderwochen):

09:00-11:00 Uhr im Martin-Niemöller-Haus, Zittauer Straße, Gispersleben

**Termine nach Vereinbarung in den Ortsteilen:**

Tiefthal, Gispersleben, Hohenwinden und Sulzer Siedlung, Gottstedt  
Hochstedt, Hochheim, Bischleben-Stedten, Möbisburg-Rhoda, und Rhoda  
(Haarberg)

## Johannesplatz

Frau Bender      Telefon: 0176 34 50 56 45

Frau Eberhardt      Telefon: 0176 48 09 26 27

E-Mail-Adresse: [agathe.johannesplatz@mmev.de](mailto:agathe.johannesplatz@mmev.de)

### **Sprechzeiten:**

Dienstag: 09:00-11:00 Uhr, Eislebener Straße 3 im Gemeinschaftsraum

### Veranstaltungen:

**Seniorenkaffeerunde am Johannesplatz, 14tägig dienstags**

**14:30 Uhr – Termine und nähere Informationen unter 0176 34 50 56 45**

Ort: Gemeinschaftsraum, Eislebener Straße 3, 99086 Erfurt

### **Frühlingsfest**

Am 26.04.2024 von 14 – 18 Uhr findet das 2. Straßenfest in der Wendenstraße für Alt und Jung statt.

---

## Moskauer Platz

### Mehrgenerationenhaus Moskauer Straße 114 in Erfurt

Frau Bender      Telefon: 0176 34 50 56 45

Frau Voznyuk      Telefon: 01590 4 79 86 08

E-Mail-Adresse: [agathe.moskauerplatz@mmev.de](mailto:agathe.moskauerplatz@mmev.de)

**Sprechzeiten immer mittwochs von 09:30-11:30 Uhr**

Mehrgenerationenhaus Moskauer Straße 114

### Veranstaltungen:

**Besuch der Fotoausstellung „Urban Wildlife“ im Naturkundemuseum**

Treffpunkt am 02.04.2024 um 14 Uhr am Blumenbeet auf dem Domplatz

Gemeinsames Kaffeetrinken im Anschluss

**Spaziergang durch die Gera-Aue**

Treffpunkt am 12.04.2023 um 12.30 Uhr am Mehrgenerationenhaus, Moskauer Straße 114 (Dauer ca. 1 Stunde), ohne Anmeldung

**Aktionstag für die Gleichstellung von Menschen mit Beeinträchtigungen**

Am 30.04.2024 von 10 – 15 Uhr möchten wir im Garten des Mehrgenerationenhauses in der Moskauer Straße 114 auf die Notwendigkeit der Gleichstellung von Menschen mit Beeinträchtigung und Barrierefreiheit aufmerksam machen. Es erwartet Sie ein buntes Programm mit verschiedenen

Termin mit uns).

## **Der Klub ist am Ostermontag, den 01.04.2024 geschlossen.**

Aktionen, für das leibliche Wohl ist gesorgt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Mediensprechstunde** – Hier lernt man den Umgang mit technischen Geräten wie z.B. Smartphone, Tablet, Laptop.

Ort: Mehrgenerationenhaus, Moskauer Straße 114, 99091 Erfurt

Montags – Bitte Termin vereinbaren: 0361/6002830

## **Wöchentliche Sportkurse**

Ort: Mehrgenerationenhaus, Moskauer Straße 114, 99091 Erfurt

Kosten und Zeiten erfragen Sie bitte unter 0361 – 600 28 30

## **AGATHE unterwegs mit der Fahrbibliothek**

AGATHE kommt nun auch in Ihre Nähe! Kommen Sie an unserem Infostand auf ein Heißgetränk vorbei, holen Sie sich Ihren gratis AGATHE-Stoffbeutel ab oder verbinden Sie Ihren Besuch bei der Fahrbibliothek mit einem Plausch bei uns!

**Mehr Informationen erhalten Sie bei Frau von Kymmel unter**

**0176 48992242**

Die AGATHE-Infostände finden Sie hier:

<b>Ortsteil</b>	<b>Haltestelle</b>	<b>Datum</b>	<b>Uhrzeit</b>
Niedernissa	Am Kleinen Haarberg/Urbicher Weg	17.04.	17:00-17:45
Gottstedt	Im Frienstedter Felde	18.04.	11:15-12:20
Gispersleben	Amtmann-Kästner-Platz/Kita	19.04.	08:30-09:15
Hohenwinden	Schwerborner Str./ Kita Th. Energie	19.04.	09:30-10:00
Hochstedt	Brunnenstraße (Am Lindenborn)	22.04.	17:15-18:00
Möbisburg	Mühlgarten	23.04.	14:55-15:45
Bischleben	Dorstbornstraße	23.04.	17:00-18:00
Bischleben	Dorstbornstraße	30.04.	10:20-10:50
Hochheim	Am Angerberg/Gemeinschaftsschule	30.04.	13:00-14:30
Sulzer Siedlung	Stotternheimer Straße	06.05.	13:30-14:00
Tiefthal	Krähenbergstraße	06.05.	14:20-15:00

---

**Schutzbund der Senioren und Vorruehstaendler Thueringen e.V.  
Kompetenz-und Beratungszentrum**

**Juri-Gagarin-Ring 64, 99084 Erfurt**

**Ansprechpartnerinnen: Frau Jutta Gerhardt (Vorsitzende)  
Frau Anke Penner**

**E-Mail: info@senioren-schutzbund.org**

**Internet: www@senioren-schutzbund.org**

**Telefon: 0361 2 62 07 35 oder 0361 78 92 99 05**

**Fax: 0361 78 92 99 00**

---

### Sprach-Kurse

Interessierte Teilnehmer sind in allen Kursen herzlich willkommen. Ein Einstieg ist jederzeit moeglich. Naehere Informationen unter Tel.: 0361-2620775 bei Frau Mueller.

#### **Englisch**

Montag	10:00 – 11:30 Uhr	und
Montag	12:00 – 13:30 Uhr	mit Herrn Wettstein (Fortgeschritten)
Montag	14:30 – 16:00 Uhr	mit Frau Elkhanova (Konversation)
Mittwoch	10:30 – 12:00 Uhr	mit Herrn Korda (Konversation)

#### **Spanisch**

Montag	11:00 – 12:30 Uhr	mit Frau Klingebeil
--------	-------------------	---------------------

### Tablet/Smartphone

Fuer die Teilnahme an Einzelsprechstunden rund um das Smartphone melden Sie sich bitte an bei Fr. Mueller, Tel.: 0361 2620775 oder 0361 2620735.

### Sportangebote

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

**Naehere Informationen unter Tel.: 0361-2620735 im Sekretariat oder 0361 2620775 bei Frau Mueller**

Montag	09:30 – 10:30 Uhr	Beckenbodengymnastik Frau Lorenz
Montag	11:00 – 12:00 Uhr	Osteoporosegymnastik Frau Lorenz
Dienstag	10:00 – 11:00 Uhr	Wirbelsaueulengymnastik Frau Lorenz

Dienstag	11:30 – 12:30 Uhr	QiGong Frau Koch
Mittwoch	08:30 – 09:30 Uhr	Ganzkörpersport Frau Apel
Mittwoch	10:00 – 11:00 Uhr	Seniorengymnastik Frau Kühn-Vogt
Mittwoch	11:30 – 12:30 Uhr	Seniorengymnastik Frau Kühn-Vogt
Mittwoch	13:00 – 14:00 Uhr	Seniorengymnastik Frau Kühn-Vogt
Freitag	10:00 – 11:00 Uhr	Pilates Frau Naß
Freitag	11:30 – 13:00 Uhr	Yoga Frau Barthel

## Kunst, Kultur und Freizeitgestaltung

### **Kultur am Nachmittag am 25.04.2024**

Die musikalische und poetische Gruppe „Romantika“ spielt an diesem Nachmittag verschiedene Chansons, Romanzen und lyrische Lieder. Sie können sich bis zum 12.04.2024 bei Frau Müller unter 0361 2 62 07 75 anmelden.

Einlass 13:30 Uhr, Beginn 14:00 Uhr im Saal des SBSV, Juri-Gagarin- Ring 56a

### **Bildungsfahrten**

18.04.2024 Kunstreise zur Bauhausstadt Dessau mit Besichtigung des Bauhausgebäudes und der Meisterhäuser Informieren Sie sich an den Aushängen im SBSV, Juri-Gagarin-Ring 64

### **Radgruppen**

Dass sich das Radfahren immer größerer Beliebtheit erfreut, ist auch in unserer Interessengemeinschaft gleichen Namens bemerkbar. Eine ständig wachsende Anzahl an Fahrradgruppen ist das Resultat. Dabei unterscheiden sich die Gruppen sehr in den sportlichen Herausforderungen. Lassen Sie sich beraten zu der für Sie richtigen Gruppe.

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

### **Fotogruppen**

Focus

Neue Interessenten sind herzlich willkommen! jeden 1. und 3. Montag im Monat

13:00 Uhr, Bibliothek, Juri-Gagarin-Ring 64

Sensor

jeden 4. Montag

14:00 Uhr, Bibliothek, Juri- Gagarin- Ring 64

### **Musikalische Hobbys**

Dienstag

14:00 – 16:00 Uhr Frauenchor

musikalische Leitung Frau Stitz

Bibliothek, Juri- Gagarin- Ring 64

### **Malen und Zeichnen**



Mittwoch 10:00 – 12:00 Uhr Mittwochsmaier

Mittwoch 12:30 – 14:30 Uhr Farbenspiel

### **Kreatives Gestalten**

Unterschiedliche Ideen und Anregungen werden zusammengetragen und mit Fantasie und geschickten Händen in die Realität umgesetzt.

Dienstag 13:00 – 16:30 Uhr Kreativ Straubing, 14- tägig,  
Seminarraum, Juri-Gagarin Ring 56a

Donnerstag 10:00 – 11:30 Uhr Creativ Club, 14- tägig,  
Seminarraum, Juri-Gagarin-Ring 64

### **Literatur**

Literatursalon 15:00 Uhr 1. Donnerstag im Monat,  
Frauenzentrum, Pergamentergasse

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

### **Leselernhelfer**

Das Projekt "MENTOR - die Leselernhelfer" ist seit 2004 in Erfurt am SBSV e.V. etabliert und wird stetig weiterentwickelt. Leselernhelfer (Mentoren) begleiten Grundschul- Kinder wöchentlich für jeweils eine Unterrichtsstunde. nach dem 1:1 Prinzip- Bildung durch Bindung, entspannte Lernatmosphäre. Es werden stets interessierte Mitwirkende gesucht. Ansprechpartner: Frau Zerull – Tel. 55082422 (ab 17:00 Uhr).

### **Sprechstunden**

*Bitte mindestens 5 Tage vor dem jeweiligen Termin anmelden unter Tel. 2620735*

Was sagt der Arzt? 13:00 – 14:00 Uhr jeden 2. Donnerstag

Rentenanspruch 13:00 – 14:00 Uhr jeden 3. Mittwoch

### **Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung**

*Terminvereinbarung unter Tel. 262 07 74 Herr Günther*

### **Mobiles Beratungsteam**

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

Dienstag, Donnerstag 09:00 – 16:00 Uhr Juri-Gagarin-Ring 56a

### **Treffpunkt Ehrenamt**

Beratungsgespräche zur Aufnahme eines Ehrenamtes oder Mitwirkung in einer Vereins-, Sport- oder Interessengruppe (1 x monatlich und kontinuierlich zu Öffnungszeiten des KBZ). Wir sind ein Team aus Hauptamtlichen und ehrenamtlichen Mitarbeitern. Zusammen mit den Senioren sind wir

mehr als die Summe unserer Teile - Wir sind Mitgestalter, Brückenbauer, Möglichmacher!

### **Engagiert im Ruhestand - Nach- berufliche Berufung"**

\* Anlaufstelle für Bürgerinnen und Bürger, Vereine, Organisationen zur Koordinierung und Qualifizierung des Ehrenamtes

\* Partner bei der Beratung und Information zu Inhalten und Angeboten des freiwilligen Engagements und der Selbsthilfe

\* Stätte des Erfahrungsaustauschs und der Anerkennung des Ehrenamtes

\* Ehrenamtsbörse (Koordinierung von Angebot und Nachfrage)

\* Konzipierung von ehrenamtlichen Initiativen und Projekten, deren Begleitung sowie der Qualifizierung und Motivation bürgerschaftlich Engagierter

Treffpunkt Ehrenamt mit Frau Müller und Frau Kühn-Vogt jeden 2. Donnerstag im Monat ab 10:00 Uhr, ganztägig.

### **Pflegebegleiter Erfurt / Pflegebegleiter – Stammtisch**

Wir suchen ehrenamtliche Helfer, die pflegenden Angehörigen als Vertrauensperson zur Seite stehen. Was ist zu tun? Zuhören, Informieren, Pflegen- de in ihrer Situation stärken, Lotsenfunktion - Hinweise zu bestehenden Entlastungsmöglichkeiten geben, zur Selbstfürsorge anregen. Das Augenmerk gilt den Bedürfnissen und der Selbstsorge der Pflegenden Angehörigen.

Kontakt: Kompetenz- und Beratungszentrum/ SBSV e.V., Juri-Gagarin-Ring 64, 99084 Erfurt

Frau Penner 0361 78 92 99 05

---

Treff im DiZ - Begegnungsstätte

Friedrich-Engels-Straße 49

99086 Erfurt

Ansprechpartnerin: Frau Fröbel

Telefon: 0152 05 85 31 31 (Concierge)

---

*Hinweis: Bitte beachten Sie, dass bei einigen Veranstaltungen Kosten anfallen.*

**Öffnungszeiten:**

Dienstag 12:00-18:00 Uhr

Mittwoch 12:00-17:00 Uhr

Donnerstag 12:00-17:00 Uhr

Freitag 09:00-14:00 Uhr

**Veranstaltungen:**

Jeden 1. Dienstag 15:00-18:00 Uhr Strickgruppe „Heiße Nadel“

Jeden Mittwoch 13:00-16:00 Uhr Treff Skatrunde

Jeden Freitag ab 10:00-13:00 Uhr Treff der Schachfreunde

---

Dienstleistungszentrum DiZ (Trägerwerk Soziale Dienste AG)  
Alfred-Delp-Ring 24  
Ansprechpartner: Frau Schulze  
99087 Erfurt  
Telefon: 0361 65 38 64 40

---

### Wöchentliche Angebote

Montag	08:00-11:00 Uhr 13:30-15:00 Uhr	Gemeinsames Backen Spielenachmittag bei Kaffee und Kuchen
Dienstag	08:30-13:00 Uhr 14:00-16:00 Uhr	Friseur Kaffee und Kuchen
Mittwoch	08:00-16:00 Uhr 10:00-13:00 Uhr	Fußpflege Einzelbetreuung
Donnerstag	08:00-10:00 Uhr 10:00-16:00 Uhr	Gemeinsames Frühstück Fußpflege
Freitag	08:00-10:00 Uhr 10:00-13:00 Uhr	Pflegeberatung Computerkabinett

### Monatsveranstaltungen

02. April, Dienstag,	14:00 Uhr	Osterkaffee
05. April, Freitag,	10:00 Uhr	Seniorensport mit Olga Heinzl
09. April, Dienstag,	14:00 Uhr	Lesung mit Florian Russi
17. April, Mittwoch,	13:00 Uhr	Singkreis mit Antje Genth-Wagner

---

Stadtteilcafé- Jesus-Projekt Erfurt e.V.  
Ansprechpartnerin: Sandra Hörth  
Alfred-Delp-Ring 78  
99087 Erfurt  
Telefon: 0361 55370660  
E-Mail: [s.hoerth@jesus-projekt-erfurt.de](mailto:s.hoerth@jesus-projekt-erfurt.de)

---

Stadtteilcafé: Kaffee trinken – Begegnung – Gemeinschaft  
Montag , Dienstag, Donnerstag Freitag:  
09:30 – 12:00 Uhr und 13:15 – 15:00 Uhr

Mittwoch  
09:30 Uhr—12:00 Uhr und 13:15—16:30 Uhr

Das Café bietet Kaffeevariationen auf Spendenbasis.  
Montags und donnerstags gibt es die Möglichkeit gemeinsam Mittag zu essen (**Voranmeldung bis zwei Tage vorher notwendig**).

---

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

---

Im Schulungsraum des ASB in Erfurt, Geibelstraße 20a

Unsere Plauderstündchen finden - falls möglich -  
jeweils **am 1. und 3. Mittwoch im Monat** um 14:00 Uhr statt.

---

Seniorenbeauftragter der Landeshauptstadt Erfurt  
Herr Rolf-Dieter Tröbs  
Juri-Gagarin-Ring 60 in 99084 Erfurt  
Telefon: 0361 655-1071      Geschäftsstelle: 0361 655-1070  
E-Mail: [seniorenbeauftragter@erfurt.de](mailto:seniorenbeauftragter@erfurt.de)

---

Sprechstunden: Jeweils Dienstag und Donnerstag 10:00 - 12:00 Uhr

---

Seniorenbeirat der Landeshauptstadt Erfurt  
Vorsitzender: Roland Richter  
Juri-Gagarin-Ring 60 in 99084 Erfurt  
Telefon: 0361 655-1072      Geschäftsstelle: 0361 655-1070  
E-Mail: [seniorenbeirat@erfurt.de](mailto:seniorenbeirat@erfurt.de)

---

Sprechstunden: Jeweils Dienstag und Donnerstag 10:00 - 12:00 Uhr

Sitzung: 23. April 2024, 9:30 Uhr: Rathaus, Sitzungssaal

**Ab aufs Podium - Erfurter OB-Kandidaten stellen sich Seniorenfragen!**  
**Montag, den 22. April 2024, 15 - 17 Uhr, Rathausfestsaal**

**Offener Medientreff für Seniorinnen und Senioren :** Wir beantworten Ihre Fragen im Umgang mit dem Smartphone - kostenlos und ohne Anmeldung  
**Dienstag, 23. April 2024, 14:30 - 16 Uhr** in unserer Geschäftsstelle.

**Ausschreibung zum 28. Federlesen, dem Erfurter Schreibwettbewerb**  
**Thema: Magie des Alltags, Einsendeschluss: 30. April 2024**

---

Volkssolidarität-Regionalverband Mittelthüringen e.V.  
Begegnungs-und Kommunikationszentrum Ringelberg  
Leiterin: Frau Meißner  
Oskar-Schlemmer-Straße 1 in 99085 Erfurt  
Telefon: 0361 67 95 011

---

- Mi, 03.04.24      14:30 Uhr  
Kaffeenachmittag der **OG-152**/Frau Schroer
- Do, 4.04.24      10-12 Uhr **„MATINEE AM MORGEN“**, Thema: Was gehört in die Hausapotheke? Mit Apothekerin Frau Dr. Tischer
- Mo, 08.04.24      13:30 Uhr Treffen der **„Fröhlichen Runde“** und der **Reichsbahngruppe**
- Di, 09.04.24      14 Uhr Kaffeenachmittag der **OG-042/252**
- Mo, 15.04.24      14 Uhr Treffen einer Selbsthilfegruppe **„30-Jähriges“**
- Mi, 17.04.24      15 Uhr **„Tanz auf dem Ringelberg“** Rumen bringt den Saal zum Kochen! (Nur mit Voran meldung!!!)
- Mo, 22.04.24      14 Uhr Die Vorsitzende der OG 033, Frau Hornung lädt ihre Mitglieder zur Veranstaltung recht herzlich ein.  
**Thema:** „Zu Besuch bei Clara Schumann“  
Frau Eva-Maria Stein lädt uns ein!
- Di, 23.04.24      14 Uhr Kaffeenachmittag der **OG-082**/Herr Appelt
- Di, 30.04.24      14 Uhr Kaffeenachmittag der **OG-055**/Frau Lang
- Vorschau:  
Do, 06.06.24      10-12 Uhr **„MATINEE AM MORGEN“**, Thema: Wie kommt der Honig in den Topf? Gespräch mit dem Stadtimker Florian Schaub (mit Verkostung)

**Änderungen vorbehalten!**

---

Diakonie - Quartierhaus am Ringelberg, Begegnungsstätte  
Kontakt: Frau Lobenstein (telefonisch Mo-Fr 8:00—14:00 Uhr)  
Walter-Gropius-Straße 45  
99085 Erfurt  
Telefon: 0361 554585150  
E-Mail: [Begegnungsstaette-Ringelberg@diakonie-wl.de](mailto:Begegnungsstaette-Ringelberg@diakonie-wl.de)  
Sprechzeit: Dienstag von 15:00-17:00 Uhr nur nach Vereinbarung

---

**Wöchentlich:**

Montag:	10:00 Uhr	Andacht
Montag + Dienstag:	17:30 – 18:45 Uhr	Yoga Kurs 1
	19:00 – 20:15 Uhr	Yoga Kurs 2
(Anmeldung bei Fr. Wilhelm 0173 9268568)		
Dienstag:	15:00 -17:00 Uhr	Sprechstunde
Donnerstag:	14:00 Uhr	Sport und Dehnen
	16:30 - 17:00 Uhr	Qi Gong Teil 1 für Genießer im Alter
	17:30—18:30 Uhr	Qi Gong Teil 2 für neue Herausforderungen

**Einmalig:**

03.04.24- 15 Uhr	Pflegekaffee (offene Gesprächsrunde für pflegende Angehörige mit Betreuung der zu Pflegenden)
17.04.24- 15 Uhr	„Kaffeeklatsch für die Mieter/Innen“
17.04.24- 19 Uhr	Spieleabend
24.04.24- 19:30 Uhr	Ringelbergkreis
26.04.24- 16 Uhr	Spielemittag mit dem Juri-Gagarin-Verein e.V.

**Ausblick:**

**Pflegekurs Nachbarschaftshilfe**

samstags (kompletter Kurs“ am 09.03.24, 04.05.24, Kostenfrei)  
Anmeldung an: [A.Beuchel@diakonie-wl.de](mailto:A.Beuchel@diakonie-wl.de)  
oder telefonisch: 0361/554585120



---

**Beratung und Begegnungsstätte für Senioren**  
**Bürgerhaus „Unter den Kastanien“**  
Leiterin: Frau Anita Henning  
Röntgenstraße 28  
Telefon: 0361 2626963 / Fax: 0361 64439861

---

### **Beratung**

Jeden Mittwoch 10:30-11:30 Uhr zu Leistungen der Krankenkasse, der Pflegeversicherung und des Sozialamtes sowie zu diversen Hilfen.

### **Handarbeit**

Jeden Mittwoch 13:30-16:00 Uhr Strickerinnen sind herzlich willkommen. Wolle ist vorhanden. (Restbestände können mitgebracht werden).

### **Seniorenchor**

Jeden Montag 14:00-15:30 Uhr bei Interesse bitte im Gemeindebüro bei Frau Rylke unter Telefon: 26 26 96 2 nachfragen.

### **Themen und Gesprächsnachmittag**

Jeden 2. Mittwoch im Monat 14:00-16:00 Uhr diverse Programme

Jeden letzten Mittwoch im Monat 14:00-15:00 Uhr (Sitztänze)  
**mit vorheriger Anmeldung.**

---

**Amt für Bildung  
Volkshochschule**  
Schottenstraße 7 in 99084 Erfurt (Telefon: 0361 655-2962)  
E-Mail an [volkshochschule@erfurt.de](mailto:volkshochschule@erfurt.de)  
Homepage [www.erfurt.de/volkshochschule](http://www.erfurt.de/volkshochschule)

---

*„Eine vorherige Anmeldung zu den Vorträgen, Seminaren und Exkursionen per E-Mail an [volkshochschule@erfurt.de](mailto:volkshochschule@erfurt.de) oder vor Ort in Ihrer Volkshochschule, Schottenstraße 7, ist dringend erforderlich.“*

### **„Die Wirkung von Sprache innerhalb der Partnerschaft“**

Kursnr.: 24-10773  
Beginn: Dienstag, 02.04.2024, 18:40 - 20:10 Uhr  
Gebühr: 8,00 Euro  
Kursort: Volkshochschule Erfurt, Schottenstraße 7  
Dozent: Steffen Quasebarth

### **Sicherheit im Internet**

**Kursnr.: 24-51094**  
Beginn: Dienstag, 09.04.2024, 17:00 - 19:15 Uhr  
Gebühr: 12,00 EUR  
Kursort: Volkshochschule Erfurt, Schottenstraße 7, 99084 Erfurt  
Dozent: Robby Schäfer

### **Umgang mit WhatsApp leicht gemacht**

**Kursnr.: 24-54010**  
Beginn: Dienstag, 09.04.2024, 17:00 - 19:15 Uhr  
Gebühr: 12,00 EUR  
Kursort: Volkshochschule Erfurt, Schottenstraße 7, 99084 Erfurt  
Dozent: Martin Scholz

### **Frieden schließen mit meiner Vergangenheit - Du selbst sein ist o.k.**

Wie kann ich meine Identität finden?  
Kooperation mit der Adventgemeinde  
Kursnr.: 24-10753  
Beginn: Mittwoch, 10.04.2024, 19:00 - 20:30 Uhr  
Gebühr: gebührenfrei  
Kursort: Adventgemeinde Erfurt, Walter-Gropius-Straße 2  
Dozent: Norbert Gelke

### **Gesundheitswandern - jeder Schritt hält fit**

Kursnr.: 24-32710  
Beginn: Mittwoch, ab 10.04.2024, 17:00 - 18:30 Uhr, 8 Wochen

Gebühr: 64,00 Euro, ermäßigt: 51,20 Euro  
Treffpunkt: Pavillion am Steigeraufgang/Steigerstraße  
Dozentin: Yvonne Buchmann

### **Natur-Resilienz-Training**

Kursnr.: 24-31608  
Beginn: Donnerstag, ab 11.04.2024, 17:00 - 19:15 Uhr, 3 Wochen  
Gebühr: 36,00 Euro, ermäßigt: 28,80 Euro  
Treffpunkt: Steiger  
Dozentin: Yvonne Buchmann

### **Entspannung mit Klangschalen**

Kursnr.: 24-31613  
Beginn: Donnerstag, ab 11.04.2024, 18:00 - 19:00 Uhr, 4 Veranstaltungen  
Gebühr: 20,00 Euro  
Kursort: Volkshochschule Erfurt, Schottenstraße 7  
Dozentin: Antje Krajci

### **Wechselbeziehungen: Fotografie und Kunst**

Die Erfindung der Fotografie hat den Impuls für revolutionäre Veränderungen in der Kunst ausgelöst. Welchen Einfluss hat die bildende Kunst auf die Fotografie genommen?

Kursnr.: 24-10185  
Beginn: Donnerstag, 11.04.2024, 18:40 - 20:10 Uhr  
Gebühr: 8,00 Euro  
Kursort: Volkshochschule Erfurt, Schottenstraße 7  
Dozentin: Dr. Ulrike Wollenhaupt-Schmidt

### **Gärtnern im Klimawandel**

Die Sommer werden heißer und trockener, Jahreszeiten verschieben sich, Starkregen und Stürme kommen immer häufiger vor, neue Schädlinge und invasive Pflanzenarten wandern ein; das sind nur einige Herausforderungen die der Klimawandel für den Garten und die Freizeitgärtner mit sich bringt.

Kursnr.: 24-11514  
Beginn: Freitag, 12.04.2024, 17:00 - 18:30 Uhr  
Gebühr: gebührenfrei  
Kursort: Volkshochschule Erfurt, Schottenstraße 7  
Dozentin: Ruth Bredenbeck

### **Landschaftspark Gera-Aue - Ein Spaziergang durch Erfurts Norden - Bürger-Mitgestaltung**

Kursnr.: 24-10132  
Beginn: Samstag, 13.04.2024, 13:00 - 14:30 Uhr  
Gebühr: gebührenfrei  
Treffpunkt: Brücke an der Warschauer Straße  
Dozent: Richard Schaefer

## **Achtsamkeit mit sich und seinem Umfeld**

Kursnr.: 24-10728

Beginn: 1. Termin Montag, 15. April 2024, 2. Termin Mittwoch, 24. April 2024, jeweils 18:40 Uhr bis 20:10 Uhr

Gebühr: 16,00 Euro, ermäßigt: 12,80 Euro

Kursort: Volkshochschule Erfurt, Schottenstraße 7

Dozentin: Jutta Jost

## **Seniorenkurs: Windows für Einsteiger (Aufbaukurs)**

**Kursnr.: 24-51014**

Beginn: 15.04.2024 – 26.04.2024 (2 Wochen - Mo, Mi, Fr), jeweils 9:00 - 11:30 Uhr

Gebühr: 72,00 EUR, erm. 57,60 EUR

Kursort: Volkshochschule Erfurt, Schottenstraße 7, 99084 Erfurt

Dozent: Matthias Wendel

## **Handykurs – Fotos übertragen und ordnen vom Smartphone auf einen PC oder USB Stick (Betriebssystem Android®)**

**Kursnr.: 24-54020**

Beginn: Dienstag, 16.04.2024, 17:00 - 19:15 Uhr

Gebühr: 12,00 EUR

Kursort: Volkshochschule Erfurt, Schottenstraße 7, 99084 Erfurt

Dozent: Martin Scholz

## **Die Kamerafunktion bei iPhone® und iPad®**

**Kursnr.: 24-54032**

Beginn: Dienstag, 16.04.2024 und Donnerstag, 18.04.2024, jeweils 17:00 - 20:10 Uhr

Gebühr: 32,00 EUR, erm. 25,60 EUR

Kursort: Volkshochschule Erfurt, Schottenstraße 7, 99084 Erfurt

Dozentin: Florian Zipplies

## **Exkursion - Spaziergang über den Neuen Jüdischen Friedhof zu Erfurt**

Kursnr.: 24-10108

Beginn: Mittwoch, 17.04.2024, 17:00 - 18:30 Uhr

Gebühr: 8,00 Euro

Treffpunkt: Haupteingang Neuer Jüdischer Friedhof Erfurt, An d. Thüringenhalle 6, 99096 Erfurt

Dozentin: Annelie Hubrich

## **„Guten Tag, liebes Glück...“ - Glücksstrategien zum Mitnehmen**

Kursnr.: 24-10713

Beginn: Mittwoch, 17.04.2024, 17:00 - 18:30 Uhr

Gebühr: 8,00 Euro

Kursort: Volkshochschule Erfurt, Schottenstraße 7

Dozentin: Veronika Marx-Ripke

## **Strom erzeugen mit Photovoltaik**

Kursnr.: 24-19003

Beginn: Donnerstag, 18.04.2024, 18:40 - 20:10 Uhr

Gebühr: gebührenfrei

Kursort: Volkshochschule Erfurt, Schottenstraße 7

Dozent: Energieberater d. Verbraucherzentr.

## **Auf Abwegen im Norden Skandinaviens**

Kursnr.: 24-11020

Beginn: Donnerstag, 18.04.2024, 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 8,00 Euro

Kursort: Volkshochschule Erfurt, Schottenstraße 7

Dozent: Andreas Just

## **Online Seminar - Wessen Weltherrschaft? Das Verhältnis der beiden Supermächte USA und China**

Kursnr.: 24-102602

Beginn: Montag, 22.04.2024, 18:30 - 20:45 Uhr

Gebühr: gebührenfrei

Kursort: Webseminar

Prof. Dr. Oliver Lembcke

## **Synagogenkolleg: Jüdische Kultur in der DDR. Sublime Kunst, kraftvolle Stimmen in Literatur und Musik**

Kursnr.: 24-101004

Beginn: Mittwoch, 24.04.2024, 17:15 - 18:45 Uhr

Gebühr: gebührenfrei

Kursort: Kleine Synagoge

Dozentin: Dr. Diana Matut

## **Basefasten - dein Einstieg in eine gesunde Ernährung**

Kursnr.: 24-36009

Beginn: Mittwoch, 24.04.2024, 17:30 - 19:45 Uhr

Gebühr: 12,00 Euro, Im Kurs sind zzgl. 15 EUR Lebensmittelkosten in bar zu entrichten.

Kursort: Volkshochschule Erfurt, Schottenstraße 7

Dozentin: Gabi Todt

## **Die Geschichte der Engelsburg mit Besichtigung**

Kursnr.: 24-10136

Beginn: Samstag, 27.04.2024, 14:00 - 15:30 Uhr

Gebühr: 8,00 Euro

Kursort: Engelsburg Erfurt

Dozent: Ralf-Dieter May

---

Theater Erfurt  
Franziska Kloos  
Musiktheater-und Konzertvermittlerin/ Leitung Junges Theater  
Theaterplatz 1 in 99084 Erfurt  
Telefon: 0361 22 33 255      E-Mail: kloos@theater-erfurt.de

---

Aktuelle Angebote bitte unter [www.theater-erfurt.de](http://www.theater-erfurt.de) einsehen

---

Stadt- und Regionalbibliothek  
Domplatz 1  
99084 Erfurt

---

### **Geschichten aus dem Kinderbucharchiv**

Lesungen und Gespräche für alle Erwachsenen, die Kinderbücher lieben, in der Stadt-und Regionalbibliothek der Landeshauptstadt Erfurt. Über 5.000 historische Kinder-und Jugendbücher aus verschiedenen Jahrhunderten gehören zum Bestand des Kinderbucharchivs, das älteste aus dem Jahr 1792/1793. DDR Kinder-und Jugendbücher bilden die umfangreichste Sammlung. Regelmäßig werden interessante Fundstücke aus dem Kinderbucharchiv in dieser Veranstaltungsreihe vorgestellt.

### **Bibliothek am Domplatz (Domplatz 1, 99084 Erfurt)**

### **Bibliothek am Johannesplatz (Wendenstraße 23, 99086 Erfurt)**

#### **Brettspiele für Jedermann**

Die Stadt-und Regionalbibliothek veranstaltet einmal monatlich einen Nachmittag, an dem alle Interessierten eine bunte Auswahl spannender, unterhaltsamer und informativer Spiele kennenlernen können. Die Besucherinnen und Besucher lernen unter Anleitung Spielregeln kennen und probieren vor Ort aus, welches Brettspiel ihnen am Besten gefällt.

---

**Häusliche Kranken- und Altenpflege Schmid Möller & Aktiv Treff für Senioren**

**Am Katzenberg 1 in 99097 Erfurt/ Bleichstraße 3b in 99089 Erfurt**

**Telefon: 0361 4302 1973**

**Homepage [www.erfurt.de/volkshochschule](http://www.erfurt.de/volkshochschule) Quartier-Treff**

---

**Quartier-Treff**

**Bleichenstraße 3b, 99089 Erfurt**

**01520-2545753**

Jeden Mittwoch unser Senioren-Cafe 15:15 – 17:15 Uhr

Jeden Samstag Kaffeeklatsch mit verschiedenen Aktivitäten 14:00 – 16:00 Uhr

**Quartier-Treff**

**Am Katzenberg 1, 99097 Erfurt**

**0361-43021973**

Jeden Mittwoch ab 17:00 gemeinsames Abendessen

Jeden Freitag ist „Schlemmer-Freitag“

Für die Teilnahme sind Anmeldungen erforderlich und es fällt ein Unkostenbeitrag an.

In beiden Treffs haben wir von Montag bis Freitag ganztätig Beschäftigungen für Körper und Geist, ganz unter dem Motto „Gemeinsam statt Einsam“

**Für pflegende Angehörige und interessierte Senioren bieten wir zahlreiche Info-Kurse und Pflegeberatungen an:**

**Pflegedienst Schmid/Möller**

**Stotterheimer Str. 9a, Erfurt**

**[www.pflege-moeller.de](http://www.pflege-moeller.de)**

**0361-2114727**

**03.04.2024 – 15:00 Uhr (Anmeldung erforderlich)**

**Sicher unterwegs im Straßenverkehr – Tipps für Senioren**

**Kostenloser Vortrag durch einen Sicherheitsberater der Polizei**

---

Begegnungsstätte Heckenrose—AWO  
Heckenrosenweg 2  
99097 Erfurt  
Ansprechpartner: Susann Warnhoff  
Telefon: 0361 4161 56  
E-Mail: susann.warnhoff@awo-erfurt.de

---

Jeden Dienstag *9:00 Uhr: Seniorensport*  
(außer 16.04.) *9:15 Uhr: Hockergymnastik*

Jeden Mittwoch *17.00 Uhr Line Dance*

Dienstag, 02.04.2024 *14:30 Uhr: Spielenachmittag*

Mittwoch, 03.04. 2024 *14:30 Uhr: Singekreis*

Montag, 08.04.2024 *14:30 Uhr: Kreativnachmittag*  
*17:00 Uhr: Alltagsenglisch*

Dienstag, 09.04.2024 *14:30 Uhr: Kaffeekränzchen*

Mittwoch, 10.04. 2024 *14:30 Uhr: Gedächtnistraining*

**15.04.2024 – 17.04.2024 keine Veranstaltungen**

Montag, 22.04.2024 *14:30 Uhr: Kreativnachmittag*  
*17:00 Uhr: Alltagsenglisch*

Dienstag, 23.04.2024 *14:30 Uhr: Kaffeekränzchen*

Mittwoch, 24.04.2024 *14:30 Uhr: Gedächtnistraining*

Dienstag, 30.04.2024 *14:30 Uhr: Spielenachmittag*

**Änderungen vorbehalten**



---

## Das Angebot der Avenida-Therme Hohenfelden für aktive Senioren

---

### SONNIGES 50PLUS AKTIV-ANGEBOT

Jeden Montag haben wir für alle Gäste ab 50 Jahren ein besonders sonniges Angebot: 4 Stunden Aufenthalt im Freizeit- und Familienbad

1 Freigetränk (1 Tasse Kaffee, Tee oder Mineralwasser 0,3l)

Gemütliche Ruhezonen zum Relaxen

Sprudelliegen und Massagedüsen zum Sonderpreis von 13,50 € pro Person.

Die Nutzung der Saunawelt ist gegen einen Aufpreis von 11,00 € pro Person möglich. Die Verlängerung auf den Tagesaufenthalt ist gegen einen Aufpreis von 4,50 € pro Person möglich.

**An Feiertagen beträgt der Eintrittspreis 14,50 € pro Person.**

**Öffnungszeiten:** täglich 10:00 - 23:00 Uhr

#### ***Zusatzinformationen:***

Beim Betreten der Saunawelt wird der Saunazuschlag automatisch aufgebucht, wenn dieser noch nicht am Empfangsbereich bezahlt wurde.

Bei Zeitüberschreitung des gelösten Zeitlimits erfolgt eine Nachberechnung zum nächst höheren Tarif i.H.v. 4,00 €.

Unsere Bademäntel, Hand- und Saunatücher stehen Ihnen gegen Gebühr (Bademäntel 7,00 € & Hand.- bzw. Saunatücher 5,00 €, kleines Handtuch 3,00 €) und Pfand zur Verfügung.

**Schwerbehinderte ab 70% erhalten für den Eintritt 50% Nachlass** auf die Standardtarife. Bei B-Eintrag (Begleitperson) erhält die Begleitperson 100% Ermäßigung.

Alle Angebote und Tarife sind ab dem 01.10.2023 bis auf Weiteres gültig.

#### **Bezahlung**

WÄRMEUMLAGE IN HÖHE VON 1,60 € AB DEM 15. OKTOBER 2022

Sie können bei uns in Bar oder mit EC-Karte (Girocard) bezahlen. Es werden keine Kreditkarten akzeptiert.

#### **Anreise:**

Bus: EVAG-Buslinie 155 (aus Erfurt), Bushaltestelle 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 Telefon: 036450 449 0

---

## Notizen

---



## Impressum



### Herausgeber

Landeshauptstadt Erfurt  
Stadtverwaltung

### Redaktion

Amt für Soziales  
Juri-Gagarin-Ring 150  
99084 Erfurt

Telefon 0361 655-6226  
Fax 0361 655-6309  
Internet [www.erfurt.de/soziales](http://www.erfurt.de/soziales)