

Begegnungsstätte im Julius-Schieder-Haus

Mai 2025

Wochentag	Angebote	Termine					
		28.04.	05.05.	12.05.	19.05.	26.05.	
Montag							
	Einzel-Spaziergang mit Genesungsbegleiterin 12:00-14:45 <i>Telefonische Anmeldung erforderlich</i>		X	X	X	X	
	Tischtennis mit Herrn Münnich* 13:30-15:00 Treffpunkt: Tischtennisplatte hinter dem Haus, Details siehe Rückseite		X	X	X	X	
	Achtsamkeit, Stresstoleranz & Entspannung 14:00-14:45 <i>Anmeldung erforderlich</i> , Details siehe Rückseite		X	X	X	X	
	Malgruppe: Der Kreis 14:00-15:30 <i>Aktuell keine freien Plätze</i>		X	X	X	X	
Dienstag		29.04.	06.05.	13.05.	20.05.	27.05.	
	"Dienstagsmaler" 10.00-12.00 <i>Aktuell keine freien Plätze</i>		X	X	X	X	
	Vom Stress in die Entspannung 11:30-12:30 <i>Für den aktuellen Kurs keine Anmeldung mehr möglich, gerne voranmelden für neuen Kursstart im Juni</i>		X	X	X	X	
	Einzel-Spaziergang mit Genesungsbegleiterin 12:45-14:45 <i>Telefonische Anmeldung erforderlich</i>		X	X	X	X	
	Handarbeit für Jung und Alt 14:30-16:30 <i>Aktuell keine freien Plätze</i>		X	X	X	X	
	Spiel & Spaß am Dienstag* 15:00-16:15		X	X	X	X	
	Schach-Nachmittag* 14:00-17:00		X	X	X	X	
	Spielerunde 18:00-20:00 <i>Anmeldung erforderlich</i>		X	X	X	X	
Mittwoch		30.04.	07.05.	14.05.	21.05.	28.05.	
	Gedächtnstraining für Senioren Ü60im Café 11:30-12:30 <i>Anmeldung erforderlich</i>		X	X	X	X	
	Gedächtnstraining für Senioren Ü60 im Saal 11:30-12:30 <i>Anmeldung erforderlich</i>		X	X	X	X	
	Ausflug zur Alten Veste in Fürth ab 12.30 <i>Details: Siehe Rückseite</i>			X			
	Mittwochskränzchen* 14.00-15.30			X		X	
	Wirbelsäulengymnastik 14:30-16:30 <i>Aktuell keine freien Plätze</i>		X	X	X	X	
	Erzählcafé 15.00-16.15 <i>Anmeldung erforderlich</i>				X		
Beachvolleyball* ab 15.30 <i>Selbst organisierte Gruppe, Treffpunkt: Hinter dem Haus am Volleyballfeld</i>		X	X	X	X		
Donnerstag		01.05.	08.05.	15.05.	22.05.	29.05.	
	Circle Singers 12:30-13:30 <i>Schnuppertermin möglich, hierzu ist eine Anmeldung erforderlich</i>	Tag der Arbeit			X	X	Christ-Himmelfahrt
	Happy Singing mit Tom 12:45-14:00 <i>Aktuell keine freien Plätze</i>			X			
	Offene Werkstatt* 14:00				X		
	„Café“* im großen Saal 15:00-17:00			X	X	X	
	Töpfern, 17.00-19.00 <i>Aktuell keine freien Plätze verfügbar</i>				X	X	
Freitag		02.05.	09.05.	16.05.	23.05.	30.05.	
	Tanzen im Sitzen - alle Altersgruppen willkommen - 10:00-11:00 <i>Anmeldung erforderlich</i>	X		X			
	Singen für die Seele* 11.00, jeden 2. Freitag im Monat		X				

*Offenes Angebot, keine Anmeldung notwendig

**Es gibt spezielle Angebote und auch wieder Ausblicke auf den nächsten Monat
BITTE HINWEISE AUF DER RÜCKSEITE BEACHTEN.**

Hausführung über unser Angebot: Donnerstag um 17 Uhr, Treffpunkt im Foyer
An Feiertagen findet die Hausführung nicht statt.



Achtsamkeit, Stresstoleranz & Entspannung

6 Treffen

Montags 14:00-14:45 Uhr im Saal

Beginn: 05. Mai 2025

Termine: 05.05., 12.05., 19.05., 26.05., 02.06. und 09.06.

Was erwartet Sie?

- Angeleitete Achtsamkeits-Meditationen
- Atemübungen
- Körperwahrnehmungsübungen (wie z.B. [Bodyscan](#))

Warum teilnehmen?

Achtsamkeit hilft, Stress abzubauen, Gedanken zu ordnen und mehr Ruhe im Alltag zu finden. Sie unterstützt bei der Selbstwahrnehmung und dabei, besser mit schwierigen Gefühlen umzugehen.

Es freut sich auf Sie: [Sophie Studtucker](#), Semesterpraktikantin (Soziale Arbeit)

Stadtmission 
Nürnberg

Ausflug zur Alten Veste in Fürth

...mit Herrn Münnich &
Christine Kaufmann

14. Mai

Treffpunkt:
HBF Nürnberg
Mittelhalle Info
12:30



Anmeldung im Sekretariat
Tel.: 0911 935955-5

Sozialpsychiatrischer Dienst der Stadtmission Nürnberg e.V.
Pirckheimerstraße 16, 90408 Nürnberg; Tel.: 0911/ 93 59 55-5
Für Anmeldungen wenden Sie sich bitte an das Sekretariat unter:
Tel.: 0911/ 93 59 55-5 oder spdi@stadtmission-nuernberg.de