

## Inhaltsverzeichnis

### Kurse des Nachbarschaftshauses (NHG)

Krabbelgruppe für Eltern und Kinder .....	Seite	4
Deutschkurs für Kinder .....	Seite	4
Lernkurse für Schülerinnen und Schüler .....	Seite	5
Deutsch lernen leicht gemacht .....	Seite	6
Gymnastik und Gesundheit.....	Seite	8
Kreativangebote .....	Seite	10

### Kurse der Gruppen und Vereine

Kochkurse .....	Seite	11
Tanzkurse, Bewegungsangebote .....	Seite	12
Verschiedene Sprachkurse .....	Seite	16
Maschinenkurs, offene Holzwerkstatt.....	Seite	18
Gesundheitskurse.....	Seite	19
Computerkurse.....	Seite	20
Schachangebot .....	Seite	21
Handarbeitskurs .....	Seite	21
Fahrradkurse für Frauen .....	Seite	21

### Kurse des IFMZ e.V.

Integrationskurse für Frauen .....	Seite	22
------------------------------------	-------	----

### Kurse des BCN - Bildungscampus Nürnberg

Deutsch als Fremdsprache .....	Seite	24
Kochkurse .....	Seite	25
Tanzkurse .....	Seite	26

### Gruppenangebote - Seminare - Beratung

Tanztee / Tanznachmittage .....	Seite	27
Frauengruppe .....	Seite	27
Angebote der Angehörigenberatung.....	Seite	28
Schulungsangebot - Gedächtnistraining.....	Seite	29
Beratung im NHG.....	Seite	30

# Liebe Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer

Wir freuen uns über Ihr Interesse an unserem Kursprogramm. Bitte beachten Sie nachfolgende Informationen und Hinweise.

## Anmeldeverfahren

### Kurse des Nachbarschaftshauses

In der Mitte des Heftes finden Sie das Anmeldeformular. Bitte ergänzen Sie es mit Ihren persönlichen Angaben. Bei Vorlage des Nürnberg Passes gewähren wir eine Ermäßigung von 50 %.

Senden Sie das Anmeldeformular per Post, E-Mail, Fax, oder geben Sie es direkt im NHG, Büro 1. Stock, Zimmer 110 ab.

Telefonische Anmeldungen werden erst dann wirksam, wenn Ihre schriftliche Anmeldung bei uns eingeht.

Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet Sie zur Zahlung der Kursgebühr. In begründeten Ausnahmefällen kann die Verwaltung einen Rücktritt genehmigen.

Wir behalten uns vor, Kurse wegen zu geringer Teilnehmerzahl oder aus personellen Gründen abzusagen. Die Gebühr wird erst abgebucht, wenn der Kurs auf Grund der vorliegenden Anmeldungen stattfinden kann.

Sie können das Kursprogramm sowie weitere Informationen zu unserer Einrichtung auch auf unserer Internetseite unter [www.nachbarschaftshaus.nuernberg.de](http://www.nachbarschaftshaus.nuernberg.de) abrufen.

### Kurse der Gruppen und Vereine

Diese Kurse werden von verschiedenen Gruppen und Vereinen im Nachbarschaftshaus Gostenhof angeboten. Für die Organisation und Durchführung der Kurse sind die jeweiligen Veranstalter verantwortlich.

Bitte melden Sie sich **nur** unter der jeweils angegebenen Telefonnummer oder E-Mail Adresse an.

## **Kurse des BCN - Bildungscampus Nürnberg, Bildungszentrum und des Internationalen Frauen- & Mädchenzentrums (IFMZ) e.V.**

In den Räumen des Nachbarschaftshauses Gostenhof finden verschiedene Kurse dieser Anbieter statt.

Bitte melden Sie sich für diese Kurse direkt beim Veranstalter an:

BCN - Bildungscampus Nürnberg  
Bildungszentrum  
Gewerbemuseumsplatz 1  
90403 Nürnberg  
☎ 231 31 47  
Internet: [www.bz.nuernberg.de](http://www.bz.nuernberg.de)

Internationales Frauen- und Mädchenzentrum (IFMZ) e.V.  
Denisstraße 25  
90429 Nürnberg  
☎ 26 91 76  
Internet: [www.ifmz.de](http://www.ifmz.de)

### **Parkhinweis**

Bitte berücksichtigen Sie, dass das Parken im Hof des Nachbarschaftshauses Gostenhof (NHG) nicht möglich ist. Vor dem NHG befinden sich 2 Parkplätze für Menschen mit Behinderungen. Das NHG stellt einen Parkplatz für Menschen mit Bewegungseinschränkungen im Hofbereich zur Verfügung.

### **Hinweis**

Trotz sorgfältiger Kontrolle können sich Daten und Kontaktadressen inzwischen geändert haben. Eine Haftung oder Garantie für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der Informationen kann daher nicht übernommen werden.

Aktivitäten, die nicht vom Nachbarschaftshaus Gostenhof angeboten werden, liegen in der Verantwortung des jeweiligen Veranstalters.

Vielen Dank für Ihr Verständnis.

# 4 Kurse des Nachbarschaftshauses

## Krabbelgruppe für Eltern und Kinder

### Kinder von 0 - 3 Jahren

In unserer Gruppe werden für die Kinder altersgemäße Spiele, Lieder und der kreative Umgang mit verschiedenen Materialien angeboten.

Die Vielfalt der Angebote und das Gruppenerlebnis fördern das soziale Lernen und die Sprachentwicklung

der Kinder. Die Eltern können sich bei Kaffee und Tee über Alltags- und Erziehungsfragen austauschen und Unterstützung im alltäglichen Umgang mit Kindern erfahren.



- Kurszeit: jeweils 9.30 - 11.30 Uhr  
Kursbeginn: Mittwoch, 07.03.2012, 8 x  
24,00 Euro Kursgebühr  
3,00 Euro Materialgeld - bar im Kurs  
Raum: 205 im 2. Stock, Aufzug im Hof  
Kursleiter: Ingo Yessat, Erzieher  
Veranstalter: Nachbarschaftshaus Gostenhof  
**Kursnummer: 001**

## Ene mene mu – und jetzt kommst du...

### Spielend und spielerisch Deutsch lernen

### Deutschkurs für Vorschulkinder von 5 - 6 Jahren



- Dauer: 15 x , jeweils 15.00 - 16.00 Uhr  
Kursbeginn: Mittwoch, 07.03.2012  
**Am 1. Kurstag: 15.00 - 16.30 Uhr mit Elterninformation.**  
Kursgebühr: 22,50 Euro  
3,00 Euro Materialgeld - bar im Kurs  
Kursleiterin: NN  
Raum: 205 im 2. Stock  
Veranstalter: Nachbarschaftshaus Gostenhof  
**Kursnummer: 002**

## Clever lernen in Gostenhof

Begleitung in allen Schulfächern, Förderung der Deutschkenntnisse - hin zum selbstbewussten Lernen.

### Kurs I

#### für Schülerinnen und Schüler der Grundschule

Dauer: 31 x, dienstags und donnerstags,  
jeweils 14.00 - 15.30 Uhr  
Kursbeginn: Dienstag, 06.03.2012  
Kursgebühr: 70,00 Euro, Nbg. Pass 50% Ermäßigung  
Bitte bar im Kurs bezahlen.  
Kursleitung: Özlem Öz, Magisterpädagogin  
Stefanie Bleck, Lehramtsabsolventin  
Raum: 205 im 2. Stock

### Kurs II

#### für Schülerinnen und Schüler der Hauptschule

Dauer: 31 x, dienstags und donnerstags,  
jeweils 15.30 - 17.00 Uhr  
Kursbeginn: Dienstag, 06.03.2012  
Kursgebühr: 70,00 Euro, Nbg. Pass 50% Ermäßigung  
Bitte bar im Kurs bezahlen.  
Kursleitung: Özlem Öz, Magisterpädagogin  
Stefanie Bleck, Lehramtsabsolventin  
Raum: 205 im 2. Stock

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Gostenhof und Internationales Frauen- und Mädchenzentrum (IFMZ).

Mit freundlicher Unterstützung des Nürnberger Rates für Integration und Zuwanderung.

**Anmeldung:** Nachbarschaftshaus, ☎ 231 70 80  
IFMZ, ☎ 26 91 76

### ➡ Deutschkurse für Erwachsene:

siehe ab Seite 6 Deutschkurse  
siehe ab Seite 22 Integrationskurse für Frauen  
siehe ab Seite 24 Deutsch Intensivkurse

## 6 Kurse des Nachbarschaftshauses

### Deutsch für russischsprachige Menschen

#### Grundlagenkurs

Anhand von Textarbeit, Gesprächssituationen und Exkursionen wird Ihnen die deutsche Sprache näher gebracht.

Dauer: 15 Wochen  
montags und donnerstags  
jeweils 10.00 - 11.30 Uhr

Kursbeginn: Montag, 06.02.2012

Raum: 104

Kursgebühr: 67,50 Euro

Kursleiterin: Lioudmila Serebrianaia

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Gostenhof

**Kursnummer: 003**

### Und wohin nach ihrem Kurs oder ihrem Treffen?



 **contrast**

Cafeteria im Nachbarschaftshaus

**Öffnungszeiten**

*Mo.-Fr. 17.00-23.00 Uhr*  
warme Küche  
*Di.-Fr. 17.00-22.00 Uhr*

*Sa. & So. 10.00-23.00 Uhr*  
warme Küche  
*Sa. 13.00-21.00 Uhr*

*Telefon 28 45 48*

*Mobil 0178-54 25 626*

## Gostenhofer Konversationskurs

### **Sprich mit mir! - Deutsch für Frauen aus allen Ländern**

Wollen Sie besser Deutsch sprechen lernen? Brauchen Sie ein besseres Deutsch in der Arbeit, im Kindergarten oder in der Schule? Wollen Sie andere Frauen treffen und kennen lernen? Dann melden Sie sich an.

Dauer: 10 x von 13.30 Uhr - 15.45 Uhr,  
nicht in den Schulferien

Kursbeginn: Dienstag, 28.02.2012

Raum: 211 im 2. Stock

Kursgebühr: 10,00 Euro

Kursleiterin: Fahriye Vollweiter

Nach Bedarf findet eine Kinderbetreuung statt.

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Gostenhof und Internationales Frauen- und Mädchenzentrum (IFMZ).

Mit freundlicher Unterstützung des Nürnberger Rates für Integration und Zuwanderung.

### **Anmeldung:**

IFMZ, Denisstraße 25, ☎ 26 91 76, E-Mail: info@ifmz.de

## Deutschkurs für Frauen

### **Die eigene Lesekompetenz fördern – Briefe verstehen und schreiben lernen**

Im Deutschkurs lernen Sie:

- Praktische Übungen zum Briefe schreiben
- Hilfe beim Verstehen und Schreiben lernen
- Wortschatz und Grammatik
- Sprechübungen und Dialoge

Dauer: 10 x von 13.30 Uhr - 15.45 Uhr,  
nicht in den Schulferien

Kursbeginn: Mittwoch, 29.02.2012

Raum: 211 im 2. Stock

Kursgebühr: 10,00 Euro

Kursleiterin: Fahriye Vollweiter

Nach Bedarf findet eine Kinderbetreuung statt.

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Gostenhof und Internationales Frauen- und Mädchenzentrum (IFMZ).

Mit freundlicher Unterstützung des Nürnberger Rates für Integration und Zuwanderung.

### **Anmeldung:**

IFMZ, Denisstraße 25, ☎ 26 91 76, E-Mail: info@ifmz.de

## 8 Kurse des Nachbarschaftshauses

### Fit mit Ausgleichs- und Wirbelsäulengymnastik

Nach der Aufwärmphase erfolgt ein gezieltes Kräftigungstraining für den ganzen Körper: Rückenschule, Atemtechnik und Stretching, von jedem etwas. Entspannungsübungen runden das Programm ab. Bitte bringen Sie Handtuch, Gymnastikmatte und Hallenturnschuhe mit.

**Frauen** 19.00 - 20.00 Uhr, 16 x, **Kurs 005**

**Männer und Frauen** 20.00 - 21.00 Uhr, 16 x, **Kurs 006**

Kursbeginn: Dienstag, 06.03.2012, nicht in den Ferien

Kursgebühr: 52,80 Euro

Raum: Turnhalle im Keller

Kursleiterin: Patricia Matschi, Aerobic-Trainerin

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Gostenhof

### Power - Problemzonengymnastik

#### Kursangebot für Frauen

Ausgehend von Callanetics- und Pilatesübungen entsteht ein Power-Programm, welches an Fitness und Kräftigungsübungen für Problemzonen nichts zu wünschen übrig lässt. Sie bringen Ihre Figur in Form, fühlen sich fit & vital und haben auch noch Spaß dabei. Bitte bringen Sie Handtuch, Gymnastikmatte und Hallenturnschuhe mit.

Dauer: 16 x von 19.00 - 20.00 Uhr

Kursbeginn: Mittwoch, 14.03.2012, nicht in den Ferien

Raum: Turnhalle im Keller

Kursgebühr: 52,80 Euro

Kursleiterin: Patricia Matschi, Aerobic-Trainerin

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Gostenhof

**Kursnummer: 007**

### Die Dorn-Methode

Durch Selbsthilfeübungen den Körper ausbalancieren. Nur allzu oft haben sich bei uns im Alltag ungünstige Bewegungsabläufe, Sitzpositionen, Beinlängendifferenzen und ähnliches eingeschlichen - sich dessen bewusst werden und Ausgleich schaffen. Bitte Gymnastikmatte, Handtuch, bequeme Kleidung und Trinkwasser mitbringen.

Kurstermin: Dienstag, 20.03.2012 von 18.00 - 21.00 Uhr

Raum: Seminarraum 1 im 2. Stock

Kursgebühr: 15,00 Euro

Kursleiterin: Anna Velisek, Heilpraktikerin

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Gostenhof und Gesundheitsforum Vitalis

**Kursnummer: 008**

## Die EFT-Methode

Die EFT-Methode arbeitet mit dem Energiesystem des Menschen. Es ist eine einfache Selbstheilungstechnik zur Linderung und Behandlung von Stress, Ängsten, Depressionen und Schmerzen. Ziel und Methode der Behandlung ist die Wiederherstellung und Harmonisierung des Energieflusses im Körper. Um das zu erreichen, werden bestimmte Meridiane über Klopfakupressur stimuliert.

Bequeme Kleidung anziehen und Trinkwasser mitbringen.

Kurstermin: Dienstag, 22.05.2012 von 18.00 - 21.00 Uhr

Kursgebühr: 15,00 Euro

Raum: Seminarraum 1 im 2. Stock

Kursleiterin: Anna Velisek, Heilpraktikerin

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Gostenhof und Gesundheitsforum Vitalis

**Kursnummer: 009**

## Neues Angebot

### Entspannungsmethoden

#### für ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden

Die in diesem Workshop erlernbaren Körper- und Entspannungsmethoden sind in hervorragender Weise geeignet, einen gesunden und effektiven Schwerpunkt im Umgang mit alltäglichen Belastungen und Stressoren zu setzen. Sie lernen durch wirksame Methoden ihren eigenen Weg zur inneren Balance zu finden.

- Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
- Atem- und Körperwahrnehmungsübungen
- Sowie Übungen nach Feldenkrais und Hatha-Yoga

sind bewährte Methoden um Körper und Seele in Einklang zu bringen und dabei auch noch Spaß zu haben.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie etwas zu Trinken mit.

Kurstermin: Donnerstag, 22.03.2011, 18.30 - 20.30 Uhr

Raum: Seminarraum 1 im 2. Stock

Seminargebühr: 15,00 Euro

Kursleiterin: Dagmar M. Iglisch, Dipl. Sozialpädagogin (FH), GfG-Gesundheitsberaterin®, Meditationslehrerin

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Gostenhof

**Kursnummer: 010**

# **10** Kurse des Nachbarschaftshauses

## **Keramikkurs**

Kreatives Gestalten mit Ton in unserer Keramikwerkstatt - für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Dauer: 6 Abende, jeweils 18.30 - 21.00 Uhr

Kursbeginn: **1. Kurseinheit**

Beginn: Donnerstag, 16.02.2012

**Kursnummer: 011**

**2. Kurseinheit**

Beginn: Donnerstag, 19.04.2012

**Kursnummer: 012**

Raum: Keramikraum im Keller

Kursgebühr: 30,00 Euro plus Materialkosten pro Kurs

Kursleiterin: Ulrike Pilzecker

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Gostenhof

## **Nähkurs**

### **Für Anfängerinnen und Anfänger**

Keine Lust mehr auf Mainstream-Mode? Dann nähen Sie sich ihr eigenes Teil unter Anleitung und aus dem Stoff ihrer Wahl.

Am ersten Kursabend werden die Grundfunktionen der Nähmaschine geübt. Dann wird ausgewählt, welches Kleidungsstück Sie im Laufe des Kurses herstellen wollen, wie Mann/Frau Stoff zuschneidet und was Sie für den Kurs mitbringen sollen.

Vorkenntnisse im Nähen sind nicht erforderlich. Wenn Sie wollen, können Sie gerne ihre eigene Nähmaschine mitbringen.

Dauer: 8 x von 18.00 - 20.30 Uhr

Kursbeginn: Montag, 16.01.2012

Raum: 201 im 2. Stock

Kursgebühr: 40,00 Euro

Kursleiterin: Nora Diesner

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Gostenhof

**Kursnummer: 013**

### **➔ Weitere Nähkurse:**

siehe Seite 21 Handarbeits- und Nähkurs

## Wichtige Information aus dem Nachbarschaftshaus

liebe Nutzerinnen und Nutzer des Nachbarschaftshauses, wie die meisten von Ihnen wissen, gibt es seit August 2011 keine Zivildienstleistenden mehr. Durch diesen Wegfall können wir die Öffnungszeiten des Hauses nicht mehr wie gewohnt mit Hausmeister- und Veranstaltungsservice abdecken.

Trotz intensiver und vielseitiger Bemühungen ist es uns nicht gelungen, hier eine Lösung zu finden. Wir müssen daher Abstriche bei den Öffnungszeiten des Hauses machen.

Wir werden deshalb **ab 1. April 2012 das Nachbarschaftshaus sonntags schließen.**

Am **21. Januar 2012, 15.00 Uhr** wird im Nachbarschaftshaus, Großer Saal eine **Informationsveranstaltung** zu diesem Thema stattfinden.

Sie können sicher sein, dass uns diese Entscheidung nicht leicht gefallen ist.

## Türkische Kochkurse

Gemeinsam kochen bereitet mehr Spaß, umso mehr, wenn es dann auch noch orientalische Gerichte sind. Genießen Sie die Vielfalt der türkischen Küche. Zum Nachkochen für zu Hause erhalten Sie die Rezepte.

Dauer: je Kurs 6 Abende, jeweils 18.00 - 21.00 Uhr

Kursbeginn: **1. Kurs**

Beginn: Freitag, 03.02.2012

**2. Kurs**

Beginn: Freitag, 13.04.2012

Raum: Lehrküche im 3. Stock, Aufzug im Hof

Kursgebühr: 50,00 Euro incl. Materialkosten, 35,00 Euro mit Ermäßigung (Nürnberg Pass oder Schwerbehindertenausweis)

Kursleiterin: Güler Bahca

Veranstalter: Türkisch-Deutscher Verein zur Integration behinderter Menschen (TIM) e.V.

Anmeldung: ☎ **26 04 20, E-Mail: [timev@gmx.de](mailto:timev@gmx.de)**

### ➡ Weitere Kochkurse:

siehe ab Seite 25 Angebote für behinderte und nichtbehinderte Menschen

### Griechische Tänze

Tanzkurs für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Zusammen tanzen und voneinander traditionelle griechische Tänze lernen.

Dauer: 23 x von 11.30 - 14.00 Uhr

Kursbeginn: Samstag, 14.01.2012, nicht in den Ferien

Raum: Turnhalle

Kursgebühr: frei

Veranstalter: Verein Peloponnes & Mittelgriechenland e.V.

**Anmeldung:** ☎ 70 83 77

### Tanzkurs für Kinder

Erlernen von griechischen und thrakischen Volkstänzen.

Dauer: 22 x von 12.00 - 14.00 Uhr

Kursbeginn: Sonntag, 15.01.2012, nicht in den Ferien

Raum: Turnhalle

Kursgebühr: frei

Kursleitung: Frau Dialehti Kalentzidou

Veranstalter: Griech. Verein der Thraker "Orpheus" e.V.

**Anmeldung:** Mobil 0173 58 64 137

### Tanzkurs für Erwachsene

Erlernen von griechischen und thrakischen Volkstänzen.

Dauer: 22 x von 20.00 - 22.00 Uhr

Kursbeginn: Freitag, 13.01.2012, nicht in den Ferien

Raum: Turnhalle

Kursgebühr: frei

Kursleiterin: N.N.

Veranstalter: Griech. Verein der Thraker "Orpheus" e.V.

**Anmeldung:** Mobil 0173 58 64 137

### Tanzkurs für Kinder und Jugendliche

Kurs (in griechischer Sprache) für Kinder und Jugendliche ab 5 Jahre zum Erlernen der traditionellen griechischen Tänze.

Dauer: 21 x von 10.00 - 12.00 Uhr

Kursbeginn: Sonntag, 15.01.2012, nicht in den Ferien

Raum: Turnhalle

Kursgebühr: frei

Veranstalter: Griechischer Epirus Verein "Dodoni"

**Anmeldung:** ☎ 70 83 77

### Tanzkurs für Erwachsene, Seniorinnen und Senioren

Mit dem Motto "Wer rastet, der rostet" richten wir diesen Kurs an Erwachsene, Seniorinnen und Senioren. Es werden Tänze aus der Region Epirus gelernt.

Dauer: 21 x von 18.00 - 19.00 Uhr

Kursbeginn: Freitag, 13.01.2012, nicht in den Ferien

Raum: Turnhalle

Kursgebühr: frei

Veranstalter: Griechischer Epirus Verein "Dodoni"

**Anmeldung:** ☎ 70 83 77

### Tanzkurs für Kinder und Jugendliche

Erlernen von griechischen Tänzen und speziellen regionalen Volkstänzen.

Dauer: 21 x von 14.00 - 16.00 Uhr

Kursbeginn: Samstag, 14.01.2012, nicht in den Ferien

Raum: Turnhalle

Kursgebühr: frei

Kursleiter: Herr Stergiopoulos

Veranstalter: Makedonier Verein "Megas Alexandros"

**Anmeldung:** Mobil 0152 27 57 32 16

### Tanzkurs für Erwachsene, Seniorinnen und Senioren

Erlernen von traditionellen griechischen und speziellen regionalen Volkstänzen.

Dauer: 21 x von 16.00 - 17.30 Uhr

Kursbeginn: Sonntag, 15.01.2012, nicht in den Ferien

Raum: Turnhalle

Kursgebühr: frei

Kursleiter: Frau Kirkou

Veranstalter: Makedonier Verein "Megas Alexandros"

**Anmeldung:** Mobil 0152 27 57 32 16

### Griechische Tänze für Erwachsene

Kurs für tanzbegeisterte Menschen aller Nationalitäten.

Dauer: 23 x von 19.00 - 20.00 Uhr

Kursbeginn: Freitag, 13.01.2012, nicht in den Ferien

Raum: Turnhalle

Kursgebühr: 10,00 Euro

Kursleiterin: Despina Nikolaki

Veranstalter: Griechische Gemeinde Nürnberg e.V.

**Anmeldung:** ☎ 81 00 460

### Griechischer Tanzkurs

Erlernen von griechischen und thessalischen Volkstänzen für Kinder und Jugendliche im Alter von 6 bis 18 Jahren. Je nach Altersgruppe werden drei Gruppen angeboten:

**Gruppe A:** für Kinder von 6 - 9 Jahren

16.00 - 16.45 Uhr

**Gruppe B:** Jugendliche von 10 - 14 Jahren

16.45 - 17.30 Uhr

**Gruppe C:** Jugendliche von 14 - 18 Jahren

17.30 - 18.30 Uhr

Dauer: 26 x

Kursbeginn: Samstag, 14.01.2012

Raum: Turnhalle

Kursgebühr: frei

Veranstalter: Griech. Thessalier Verein Nbg. "METEORA"

**Anmeldung: E-Mail: meri-theochari@hotmail.de**

### Tänze der Welt für Kinder und Jugendliche

Tanzkurse zum Erlernen von Internationalen Tänzen, z. B. aus Europa, Amerika, Israel und Russland.

Die Kurse finden in russischer und deutscher Sprache statt.

#### Kinder (6 - 8 Jahre)

Kursbeginn: Samstag, 14.01.2012, nicht in den Ferien

Raum: Turnhalle

Dauer: 24 x von 10.00 - 11.30 Uhr,

Kursgebühr: 48,00 Euro, ermäßigt 24,00 Euro

Kursleiter: Herr A. Pasternak

#### Jugendliche (9 - 13 Jahre)

Kursbeginn: Samstag, 14.01.2012, nicht in den Ferien

Raum: Turnhalle

Dauer: 24 x von 18.30 - 20.00 Uhr

Kursgebühr: 48,00 Euro, ermäßigt 24,00 Euro

Kursleiter: Herr A. Pasternak

#### Jugendliche (14 - 16 Jahre)

Kursbeginn: Samstag, 14.01.2012, nicht in den Ferien

Raum: Turnhalle

Dauer: 24 x von 20.00 - 21.30 Uhr

Kursgebühr: 48,00 Euro, ermäßigt 24,00 Euro

Kursleiter: Herr A. Pasternak

Veranstalter: Internationaler Club "Magie der Kunst"

**Nähere Informationen und Anmeldung:**

**Mobil 0176 22 76 45 41**

## Georgischer Volkstanzunterricht

Erlernen von georgischen Volkstänzen für Kinder.

Dauer: 25 x von 14.15 - 15.45 Uhr

Kursbeginn: Sonntag, 15.01.2012

Raum: Turnhalle

Kursleiterin: Frau Dea Pudova

Veranstalter: Georgisches Kulturzentrum „INKO“

**Anmeldung: Mobil 0176 48 66 86 56**

## Freies Tanzen

### Wer hat Lust, mit uns zu tanzen?

Wir sind eine gemischte Gruppe, die sich regelmäßig trifft, um gemeinsam unsere Freude am freien Tanzen auszuleben. Kommen Sie einfach vorbei, wenn Sie Interesse haben. Mitgebrachte Tanz-CDs sind willkommen und werden bevorzugt. Bitte bringen Sie Hallenturnschuhe und Freude am Tanzen mit.

Treffen: jeden Dienstag von 15.00 - 16.30 Uhr,  
nicht in den Schulferien

Beginn: Dienstag, 10.01.2012

Veranstalter: Selbsthilfe „Freier Tanz“

## Bewegung hält fit – machen Sie mit!

Dieses leichte Bewegungstraining richtet sich an Menschen mit Gedächtnisproblemen und deren Angehörige, die Freude an Bewegung haben und etwas für ihre Gesundheit tun möchten.

Mit Übungen im Sitzen, Gehen, Stehen und mit Kleingeräten stärken Sie Kraft, Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit.

Bitte Sportsachen und Hallenturnschuhe mitbringen.

Dauer: 11 x von 9.30 - 10.30 Uhr

Kursbeginn: Freitag, 13.01.2012

Raum: Turnhalle im Keller, Aufzug im Hof

Kursleiter: Gerd Miehling, Dipl. Sportlehrer und Dipl. Psychogerontologe

Veranstalter: Zentrum für Erwachsenen- und Seniorensport  
- ZEUS in Kooperation mit der Angehörigenberatung Nürnberg e.V.

**Anmeldung: ZEUS, Gerd Miehling, ☎ 36 68 540,**

**E-Mail: gerd.miehling@web.de**

**AFK – Arabisch für Kinder**

Erlernen der arabischen Sprache für Kinder und Jugendliche.

Dauer: 27 x je Kursgruppe  
 Kursbeginn: Sonntag, 15.01.2012, nicht in den Ferien  
 Kurszeiten: 10.00 - 18.00Uhr, verschiedene Kursgruppen  
 Raum: 113, 114  
 Kursgebühr: 10 ,00 Euro  
 Kursleiter: Mohamed Yakoob  
 Veranstalter: Derek Campbell

**Anmeldung: Mobil 0151 43 43 31 87**

**Dari (Farsi) – Persischer Sprachkurs****für Anfängerinnen und Anfänger**

Erlernen der persischen Sprache in Wort und Schrift.

Dauer: 24 x von 10.40 - 12.40 Uhr  
 Kursbeginn: Sonntag, 15.01.2012, nicht in den Ferien  
 Raum: 104  
 Kursgebühr: frei  
 Kursleiter: Herr Shahab Akkar  
 Veranstalter: Afghanischer Kulturverein Mittelfranken e.V.

**Anmeldung: Mobil 0178 33 06 397**

**E-Mail: sh.akbar@hotmail.de**

**Tigrina**

Muttersprachlicher Unterricht für Kinder im Alter von 6 bis 18 Jahren.

Dauer: 24 x von 14.00 - 16.00 Uhr  
 Kursbeginn: Sonntag, 15.01.2012, nicht in den Ferien  
 Raum: 212  
 Kursgebühr: 3,00 Euro pro Monat  
 Kursleitung: Selarit Yemane  
 Veranstalter: Verein der eritreischen Jugend „Alena“

**Nähere Informationen und Anmeldung:**

**Mobil 0178 41 50 670**

**Georgischer Sprachkurs**

Muttersprachlicher Kurs zum Erlernen der georgischen Sprache und Kennenlernen der Literatur.

Dauer: 25 x von 14.15 - 15.45 Uhr  
 Kursbeginn: Sonntag, 15.01.2012  
 Raum: 211  
 Kursleiterin: Frau Shorena Kipshidze  
 Veranstalter: Georgisches Kulturzentrum „INKO“

**Anmeldung: Mobil 0176 48 66 86 56**

## Spanisch – Kurse für Erwachsene

### **Mittelstufe B1**

Kurs für Erwachsene mit guten Vorkenntnissen - Lehrbuch „Visto Bueno“, Hueber Verlag ab Lektion 6.

Kursbeginn: Montag, 09.01.2012

Dauer: 10 x von 18.00 - 19.30 Uhr

Kursgebühr: 52,00 Euro

Raum: 211

### **Anfängerkurs A2**

Kurs für Erwachsene mit guten Vorkenntnissen – Lehrbuch „Mirada“, Hueber Verlag ab Lektion 16.

Kursbeginn: Freitag, 13.01.2012

Dauer: 10 x von 18.00 - 19.30 Uhr

Kursgebühr: 52,00 Euro

Raum: 211

### **Grupo de repaso A1**

Kurs für Erwachsene mit geringen Vorkenntnissen – intensive Sprachvermittlung in kleiner Lerngruppe.

Kursbeginn: Montag, 09.01.2012

Dauer: 5 x von 19.30 - 21.00 Uhr

Kursgebühr: Richtet sich nach der Teilnehmerzahl.

Raum: 211

### **„Spanisch Konversationskurs“**

Lektüre- und Konversationskurs mit unterschiedlichen Materialien. Für Erwachsene mit sehr fortgeschrittenen Spanischkenntnissen, die ihre Sprachfertigkeit und korrekte Aussprache schulen wollen. Kopierkosten werden im Kurs erhoben. Jede Kursteilnehmerin und jeder Kursteilnehmer hat eine individuelle Teilnahmeliste.

Kursbeginn: Freitag, 13.01.2012

Dauer: 10 Wochen, 19.30 - 21.00 Uhr

Kosten: 52,00 Euro

Raum: 211

### **Nähere Informationen und Anmeldung unter:**

Veranstalter: Casa Latina e.V.

Mobil: 0179 20 61 312

E-Mail: [casalatina-ev@web.de](mailto:casalatina-ev@web.de)

Internet: [www.casalatina-ev.com](http://www.casalatina-ev.com)

## Hinweis

Derzeit sind über 100 Gruppierungen mit den unterschiedlichsten Zielen und Interessen im Nachbarschaftshaus Gostenhof vertreten.

Neben den Migrantengruppen, Beratungs- und Selbsthilfegruppen bietet das Nachbarschaftshaus Gostenhof Raum für sozialpolitische Initiativen, Gesprächskreise und informelle Treffs.

Durch die Vielfalt der Gruppen und deren Kontakte untereinander wird die Integration im Haus praktisch gelebt.

Wenn Sie mehr über deren Arbeit und Angebot erfahren wollen können Sie es unter

[www.nachbarschaftshaus.nuernberg.de](http://www.nachbarschaftshaus.nuernberg.de) abrufen.

## Maschinenkurs in der Holzwerkstatt

An zwei Samstagen bzw. drei Abenden unter der Woche erlernen Sie den sicheren Umgang mit Holzbearbeitungsmaschinen (Kreissäge, Fräse, Abrichte, Dickenhobel).

In Theorie und Praxis wird aus rohem Schnittholz ein fertiges Werkstück / Werkstückteil entstehen. Welches Werkstück / Werkstückteil angefertigt wird ist noch offen. Vorschläge werden gerne entgegengenommen und auf ihre Realisierbarkeit im Rahmen des Kurses geprüft.

Der Materialkostenanteil pro Kursteilnehmerin und Kursteilnehmer beläuft sich erfahrungsgemäß auf ca. 10,00 €. Der erfolgreiche Abschluss berechtigt Mitglieder der Holzwerkstatt e.V. zur selbstständigen Bedienung der Holzbearbeitungsmaschinen. Andere Teilnehmerinnen und Teilnehmer können an den Tagen der "Offenen Holzwerkstatt" selbstständig mit den Maschinen arbeiten.

Dauer: an zwei Samstagen bzw. drei Abendtermine, nicht in den Schulferien

Beginn: In Absprache, sobald 4 Teilnehmerinnen und Teilnehmer angemeldet sind. Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Personen begrenzt.

Raum: Holzwerkstatt im Keller

Kursgebühr: 50,00 Euro; Materialkosten ca. 10,00 Euro

Kursleitung: Herr Müller, Herr Rosenzweig, Herr Farenza

Veranstalter: Holzwerkstatt Gostenhof e.V.

**Anmeldung: [info@holzwerkstatt-gostenhof.de](mailto:info@holzwerkstatt-gostenhof.de)**

## Offene Holzwerkstatt

- Sie wollen etwas aus Holz bauen oder reparieren,
- Sie haben nicht die Räumlichkeiten bzw. Maschinen,
- Sie haben einige Fragen zur Holzbearbeitung,

dann sind Sie in der Offenen Holzwerkstatt richtig.

Unter Anleitung eines Schreiners / erfahrenen Hobby-schreiners können Sie die Möglichkeiten der Holzwerkstatt im Nachbarschaftshaus nutzen.

Bedienung der großen Maschinen durch eine Fachkraft.

Öffnungszeiten: mittwochs von 18.00 - 22.00 Uhr,  
nicht in den Schulferien

Raum: Holzwerkstatt im Keller

Unkostenbeitrag: 3,00 Euro pro Abend

Veranstalter: Holzwerkstatt Gostenhof e.V.

**Keine Anmeldung erforderlich.**

## Gesundheitskurse für Frauen „Fit im Alltag“

Die Gesundheitskurse werden vom Türkisch-deutschen Verein zur Integration behinderter Menschen (TIM) in Kooperation mit der AOK Die Gesundheitskasse durchgeführt. Die Kursleitung hat Frau Dagmar Treis.

Die Kurse finden nicht in den Ferien statt.

### **Sanftes Rückentraining - Rückenschule**

Vermittlung von theoretischen und praktischen Kenntnissen wie ich meinen Rücken im Alltag entlasten kann. In diesem Kurs wird rüchenschonend und kräftigend die Muskulatur trainiert.

**Kurs 1:** Montag, 30.01.2012, jeweils 11.15 - 12.30 Uhr, 8 x

**Kurs 2:** Montag, 23.04.2012, jeweils 09.45 - 11.00 Uhr, 8 x

Raum: Turnhalle im Keller

Kursgebühr: 75,00 Euro, für AOK-Mitglieder frei

### **Rückentraining – Wirbelsäulengymnastik**

Trainingsprogramm zur rüchenschonenden Kräftigung und Dehnung der Muskulatur.

Dauer: 8 x von 11.15 - 12.30 Uhr,

Kursbeginn: Montag, 24.04.2012

Raum: Turnhalle

Kursgebühr: 75,00 Euro, für AOK-Mitglieder frei

**Theraband Workout**

Kleiner Aufwand – große Wirkung

In dem Kurs wird rückenfreundlich die gesamte Muskulatur trainiert. Ausdauertraining, funktionales Krafttraining und Koordinierungsübungen sind Inhalt des Kurses.

Dauer: 8 x von 9.45 - 11.00 Uhr,

Kursbeginn: Montag, 30.01.2012

Raum: Turnhalle

Kursgebühr: 75,00 Euro, für AOK-Mitglieder frei

Veranstalter: Türkisch-deutscher Verein zur Integration behinderter Menschen (TIM) e.V.  
in Kooperation mit der AOK Nürnberg

**Anmeldung:** ☎ 26 04 20, E-Mail: timev@gmx.de

**Computerkurse****für Frauen und Männer**

Die Kurse sind geeignet für Anfängerinnen und Anfänger, sowie für Menschen mit Computerkenntnissen.

Lernen Sie das Erstellen von Texten in Word, steigen Sie ins Internet ein, schreiben und verschicken Sie E-Mails oder frischen Sie ihre Kenntnisse auf.

Kursbeginn: **Kurs 1:** Donnerstag, 19.01.2012,  
jeweils 15.00 - 18.00 Uhr, 10 x

**Kurs 2:** Samstag, 21.01.2012,  
jeweils 10.00 - 13.00 Uhr, 10 x

**Kurs 3:** Samstag, 21.01.2012,  
jeweils 15.00 - 18.00 Uhr, 10 x

**Kurs 4:** Donnerstag, 19.04.2012,  
jeweils 15.00 - 18.00 Uhr, 10 x

**Kurs 5:** Samstag, 14.04.2012,  
jeweils 10.00 - 13.00 Uhr, 6 x

**Kurs 6:** Samstag, 14.04.2012,  
jeweils 15.00 - 18.00 Uhr, 6 x

Raum: 108 im 1. Stock, Aufzug im Hof

Kursgebühr: 50,00 Euro, ermäßigt 25,00 Euro - bei 10 x  
30,00 Euro, ermäßigt 15,00 Euro - bei 6 x

Veranstalter: Türkisch-deutscher Verein zur Integration behinderter Menschen (TIM) e.V.

**Anmeldung:** ☎ 26 04 20, E-Mail: timev@gmx.de

### Schach – ein königliches Spiel

Schach stärkt die Konzentration, ist geeignet für Jung und Alt, fördert Spaß am Spiel sowie das strategische Denken. Herr Yildiray Alpaslan ist selbst begeisterter Schachspieler und möchte gerne noch weitere Menschen für dieses Spiel infizieren. Schach ist für Menschen jeden Alters mit und ohne Handicap.

**Spielzeit:** samstags 15.00 - 17.00 Uhr

oder nach Terminabsprache, im EG - Raum 2

**Veranstalter:** Türkisch-deutscher Verein zur Integration behinderter Menschen (TIM) e.V.

Nähere Informationen erhalten Sie unter:

☎ **26 04 20, E-Mail: [timev@gmx.de](mailto:timev@gmx.de)**

### Handarbeits- und Nähkurs

Kurs für Frauen, in dem sie alte Handarbeitstechniken lernen und sich dabei von alten griechischen Mustern inspirieren lassen können.

**dienstags** 15.00 - 18.00 Uhr, Frau Tsiakalou

**Beginn:** 10.01.2012

**donnerstags** 15.00 - 18.00 Uhr, Frau Tsiakalou

**Beginn:** 12.01.2012

**Raum:** 201 im 2. Stock, Aufzug im Hof

**Veranstalter:** Club Estia

**Nähere Informationen:** ☎ **44 66 810**

### Fahrradkurse für Frauen

Sie wollten schon immer das Fahrradfahren erlernen oder nach langen Jahren wieder auf das Fahrrad steigen, dann sind Sie bei unseren Fahrradkursen richtig. In einer Gruppe von 10 Teilnehmerinnen erlernen Sie die Grundkenntnisse des Fahrens. Kompetente Kursleiterinnen begleiten und unterstützen Sie. Ein Kurs beinhaltet 20 Stunden.

**Kurszeiten:** freitags von 15.00 - 18.00 Uhr und samstags von 10.00 - 13.00 Uhr

**Kurs 1:** 20.04. - 05.05.2012

**Kurs 2:** 01.06. - 16.06.2012

**Kurs 3:** 06.07. - 21.07.2012

**Kursgebühr:** je Kurs 25,00 Euro

**Hinweis:** Fahrräder und Helme sind vorhanden.

**Nähere Informationen und Anmeldung unter:**

☎ **26 04 20, E-Mail: [timev@gmx.de](mailto:timev@gmx.de)**

**Integrationskurse Deutsch****Kurse für Frauen**

Vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge geförderte Sprachkurse für Frauen mit mittelmäßigen Deutschkenntnissen und langsamer Lernprogression.

**Integrationskurs Alphabetisierung, M6**

Kursbeginn: 13.01.2012 (25 Termine)

Kursende: 16.02.2012

Kurszeiten: Montag bis Freitag  
jeweils 9.00 - 12.15 Uhr

Raum: 203

Kursleitung: Frau Ursula Uluhan

**Integrationskurs Alphabetisierung, M7**

Kursbeginn: 27.02.2012 (25 Termine)

Kursende: 30.03.2012

Kurszeiten: Montag bis Freitag  
jeweils 9.00 - 12.15 Uhr

Raum: 203

Kursleitung: Frau Ursula Uluhan

**Integrationskurs Alphabetisierung, M8**

Kursbeginn: 16.04.2012 (25 Termine)

Kursende: 22.05.2012

Kurszeiten: Montag bis Freitag  
jeweils 9.00 - 12.15 Uhr

Raum: 203

Kursleitung: Frau Ursula Uluhan

**Integrationskurs Alphabetisierung, M9**

Kursbeginn: 23.05.2012 (25 Termine)

Kursende: 10.07.2012

Kurszeiten: Montag bis Freitag  
jeweils 9.00 - 12.15 Uhr

Raum: 203

Kursleitung: Frau Uluhan

**Integrationskurs Deutsch, Anfängerinnen - M3**

Kursbeginn: 17.01.2012 (20 Termine)

Kursende: 27.02.2012

Kurszeiten: Montag bis Donnerstag  
jeweils 9.00 - 13.00 Uhr

Raum: EG, Raum 4

Kursleitung: Frau Fahriye Vollweiter

**Integrationskurs Deutsch, Aufbaukurs I - M4**

Kursbeginn: 28.02.2012 (20 Termine)

Kursende: 16.04.2012

Kurszeiten: Montag bis Donnerstag  
jeweils 9.00 - 13.00 Uhr

Raum: EG, Raum 4

Kursleitung: Frau Fahriye Vollweiter

**Integrationskurs Deutsch, Aufbaukurs II - M5**

Kursbeginn: 17.04.2012 (20 Termine)

Kursende: 23.05.2012

Kurszeiten: Montag bis Donnerstag  
jeweils 9.00 - 13.00 Uhr

Raum: EG, Raum 4

Kursleitung: Frau Fahriye Vollweiter

**Integrationskurs Deutsch, Aufbaukurs III – M6**

Kursbeginn: 24.05.2012 (20 Termine)

Kursende: 12.07.2012

Kurszeiten: Montag bis Donnerstag  
jeweils 9.00 - 13.00 Uhr

Raum: EG, Raum 4

Kursleitung: Frau Fahriye Vollweiter

**Für alle Integrationskurse vom IFMZ gilt:**

Veranstalter:

Internationales Frauen- und Mädchenzentrum (IFMZ) e.V.

Kursgebühr:

pro Kurseinheit 100,00 Euro für Selbstzahlerinnen,  
Förderung über BAMF möglich.

Bitte beachten:

In den Schulferien finden die Kurse nicht statt.

Kinderbetreuung möglich.

Bitte bei der Anmeldung Bedarf angeben.

**Nähere Informationen und Anmeldung:**

Internationales Frauen- und Mädchenzentrum (IFMZ) e.V.

Denisstraße 25, 90429 Nürnberg, ☎ 26 91 76

E-Mail: info@ifmz.de, Internet: www.ifmz.de

**☞ Angebote speziell für Frauen:**

siehe ab Seite 19 Gesundheitskurse

siehe Seite 21 Handarbeitskurs

siehe Seite 27 Frauengruppe TIM e.V

## Deutsch als Fremdsprache

## Intensivkurse

Die Deutschkurse bauen aufeinander auf. Der Schwerpunkt liegt auf hören, lesen und sprechen. Schreibfähigkeiten werden eingeübt. Grundlage ist die deutsche Alltagssprache. Es finden jeweils drei Intensivkurse statt:

Montag - Donnerstag von 9.15 - 13.30 Uhr

◆ vom 11.01. bis 14.02.2012, 20 Termine

A2. 1 Schritte 3 Raum 114 BZ Kurs 95 310

A2. 2 Schritte 4 Raum 113 BZ Kurs 95 410

B2. 1 Ziel B2/1 Raum 212 BZ Kurs 95 711

Kursgebühr je Kurs: 230,00 Euro

◆ vom 27.02. bis 29.03.2012, 20 Termine

A2. 2 Schritte 4 Raum 114 BZ Kurs 95 420

B1. 1 Schritte 5 Raum 113 BZ Kurs 95 520

B2. 2, Teil 1 Ziel B2/2 Raum 212 BZ Kurs 95 820

Kursgebühr je Kurs: 230,00 Euro

◆ vom 16.04. bis 22.05.2012, 20 Termine

B1. 1 Schritte 5 Raum 114 BZ Kurs 95 530

B1. 2 Schritte 6 Raum 113 BZ Kurs 95 630

B2. 2, Teil 2 Ziel B2/2 Raum 212 BZ Kurs 95 831

Kursgebühr je Kurs: 230,00 Euro

◆ vom 11.06. bis 12.07.2012, 20 Termine

B1. 2 Schritte 6 Raum 114 BZ Kurs 95 640

B2. 1 Ziel B2/1 Raum 113 BZ Kurs 95 740

C1., Teil 1 Ziel C1/1 Raum 212 BZ Kurs 95 940

Kursgebühr je Kurs: 230,00 Euro

**Lehrerinnen:**

Raum 113 - Frau Cech, Frau Reuter

Raum 114 - Frau My, Frau Weibrecht, Frau Strauch

Raum 212 - Frau Schmidt, Frau Arnold

**Nähere Informationen und Anmeldung:**

BCN - Bildungscampus Nürnberg, Bildungszentrum

Fachteam Sprachen - Fachgruppe Deutsch als Fremdsprache

Ansprechpartnerin: Frau Veronika Thiersch, ☎ 231 33 58

Büro: Gewerbemuseumsplatz 1 in 90403 Nürnberg

## Internationaler Kochkurs

### Einkaufen - Kochen - Genießen

#### Für behinderte und nichtbehinderte Menschen

In diesem Kurs wollen wir gemeinsam fremde Länder riechen, schmecken und hören. Zu italienischer Musik Spaghetti genießen, mit Stäbchen chinesisch essen, uns Couscous wie in arabischen Ländern auf dem Boden sitzend einverleiben. Wir bereiten die Gerichte selbst zu und wollen diese dann gemütlich bei passender Musik verspeisen.

Dauer: 12 x von 17.00 - 19.15 Uhr

Kursbeginn: Montag, 05.03.2012

Raum: Lehrküche im 3. Stock, Raum 300

Kursgebühr: 39,00 Euro zzgl. 26,00 Euro Kochgeld

Kursleiterin: Regina Wendland

**BZ Kursnummer 25 301**

**Anmeldung: BCN - Bildungscampus Nürnberg,  
Bildungszentrum ☎ 231 26 87**

## Gesund und lecker Gewicht reduzieren!

### Auch für behinderte & chronisch kranke Menschen

Gesund und schlank mit Vollwertkost: Langfristig abnehmen durch eine Umstellung der Ernährung und durch eine ausgewogene Mischkost. Dabei erfahren Sie Wissenswertes über gesunde Ernährung.

Dauer: 12 x von 9.45 - 12.00 Uhr

Kursbeginn: Freitag, 09.03.2012

Raum: Lehrküche im 3. Stock, Raum 300

Kursgebühr: 39,00 Euro zzgl. 25,00 Euro Kochgeld

Kursleiterin: Regina Wendland

**BZ Kursnummer 25 321**

**Anmeldung: BCN - Bildungscampus Nürnberg,  
Bildungszentrum ☎ 231 26 87**

## Wir kochen und backen

### In kleinen Schritten: für alle Menschen

Klein, aber fein! Mit einfachen Zutaten wollen wir Leckereres kochen und backen.

Dauer: 12 x von 12.30 - 14.45 Uhr

Kursbeginn: Freitag, 09.03.2012

Raum: Lehrküche im 3. Stock, Raum 300

Kursgebühr: 39,00 Euro zzgl. 25,00 Euro Kochgeld

Kursleiterin: Regina Wendland

**BZ Kursnummer 25 315**

**Anmeldung: BCN - Bildungscampus Nürnberg,  
Bildungszentrum ☎ 231 26 87**

**Wir kochen und backen****Für blinde, sehbehinderte und sehende Menschen**

Klein, aber fein! Mit einfachen Zutaten wollen wir Leckerer kochen und backen.

Dauer: 12 x von 15.15 - 17.30 Uhr

Kursbeginn: Freitag, 09.03.2012

Raum: Lehrküche im 3. Stock, Raum 300

Kursgebühr: 39,00 Euro zzgl. 25,00 Euro Kochgeld

Kursleiterin: Regina Wendland

**BZ Kursnummer 25 315**

**Anmeldung: BCN - Bildungscampus Nürnberg,  
Bildungszentrum ① 231 26 87**

**„Aus der Reihe tanzen!“****Für behinderte und nichtbehinderte Menschen**

Lebensfreude durch Bewegung und Musik. Tanzen macht Spaß und Bewegung ist gesund - also verbinden wir beides. Kraftvolle und entspannende Momente wechseln sich genauso ab wie die musikalischen und tänzerischen Stilrichtungen. Zum Ende des Kurses besteht die Möglichkeit, mit den erlernten Tänzen aufzutreten.

Dauer: 13 x von 16.00 - 17.30 Uhr

Kursbeginn: Montag, 05.03.2012

Kursgebühr: 36,00 Euro pro Kurs

**Kurs I** im Großen Saal

Kursleitung: N.N.

**BZ Kursnummer 25 565**

**Kurs II** im Kleinen Saal

Kursleiterin: Alexandra Hofmann

**BZ Kursnummer 25 563**

**Anmeldung: BCN - Bildungscampus Nürnberg,  
Bildungszentrum ① 231 26 87**

➔ **Weitere Tanzkurse:**  
siehe Seite 12 - 15

### Tanztee für jung und alt

Wir bieten Ihnen einmal im Monat die Gelegenheit, Ihrer Freude am Tanzen zu frönen.

Von **15.00 bis 18.00 Uhr** können Sie in gemütlicher Atmosphäre und - wenn Sie wollen - bei Kaffee und Kuchen in unserem großen Saal tanzen.

Der Eintritt ist frei und Musik von guten Tanzorchestern auf CD wird Sie zum Tanzen animieren.

**Termine:** Sonntag, 29.01., 26.02., 25.03.,

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Gostenhof

### Tanznachmittage für ältere Menschen

Das Nachbarschaftshaus bietet im Rahmen ihrer Angebote für Menschen im höheren Lebensalter Tanznachmittage mit Life-Musik an.

Wenn Sie Lust haben, Ihr Tanzbein zu schwingen oder gute Musik hören wollen, dann sind Sie bei uns richtig.

Für Kaffee und Kuchen, natürlich auch andere Getränke, sorgen unsere Pächterin und unser Pächter aus der Cafeteria „contrast“. Der Eintritt ist frei.

**Termine:** Dienstag, 31.01., 28.02., 27.03., 24.04., 22.05.,  
26.06. und 24.07.2012  
jeweils 14.00 - 17.00 Uhr  
Einlass: 13.30 Uhr, Großer Saal

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Gostenhof

### Frauengruppe des TIM e.V.

Frauen mit und ohne Behinderung, oder mit behinderten Angehörigen oder einfach interessierte Frauen treffen sich zum gemeinsamen Frühstück und zum Informationsaustausch. Gemeinsame Ausflüge, Vorträge und das Miteinander stehen im Vordergrund.

**Beginn:** Dienstag, 10.01.2012

**Treffen:** dienstags von 10.00 - 13.00 Uhr

**Raum:** 205 im 2. Stock, Aufzug im Hof

**Veranstalter:** Türkisch - Deutscher Verein zur Integration behinderter Menschen e.V. (TIM)

**Anmeldung:** ☎ 26 04 20, E-Mail: [timev@gmx.de](mailto:timev@gmx.de)

### ➡ Weitere Angebote für Frauen:

siehe ab Seite 19 Gesundheitskurse

**Gesprächsgruppen****für Angehörige von Demenzkranken**

Unser Gesprächsgruppenangebot richtet sich an Angehörige, die einen demenzkranken Menschen versorgen und pflegen. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, sich mit anderen Angehörigen über Ihre Probleme auszutauschen und im gemeinsamen Gespräch nach Lösungen zu suchen.

**Gruppe 1 - mittwochs von 14.00 - 15.30 Uhr**

Beginn: 11.01.2012, 14 tägig

Raum: Kleiner Saal

Kursgebühr: frei

Kursleiterin: Konstanze Pilgrim

**Gruppe 2 - dienstags von 16.00 - 17.30 Uhr**

Beginn: 17.01.2012, 14 tägig

Raum: 114

Kursgebühr: frei

Kursleiter: Hans-Dieter Mückschel

Bei den Gruppenangeboten kann die Betreuung Ihres demenzkranken Angehörigen in unserer parallel angebotenen Betreuungsgruppe übernommen werden.

Betreuungsgruppen: 8,00 Euro Betreuungspauschale  
2,00 Euro Bewirtung

Veranstalter: Angehörigenberatung e.V. Nürnberg

**Nähere Informationen und Anmeldung unter:**

Angehörigenberatung e.V. Nürnberg, ☎ 26 61 26

**Seminar für pflegende Kinder****„Wenn Eltern demenzkrank werden.“**

Themenreihe – Die Teilnahme an einzelnen Terminen ist nicht möglich, da die Themen aufeinander aufbauen.

Dauer: 6 x ab 13.03.2012  
dienstags 18.00 - 20.00 Uhr

Termine: 13.03., 20.03., 27.03., 03.04., 17.04. und  
24.04.2012

Raum: 104

Seminargebühr: 25,00 Euro, bitte beim 1. Treffen bezahlen

Seminarleitung: Konstanze Pilgrim

Veranstalter: Angehörigenberatung e.V. Nürnberg

**Nähere Informationen und Anmeldung unter:**

Angehörigenberatung e.V. Nürnberg

☎ 26 61 26, E-Mail: info@angehoerigenberatung-nbg.de

## Gedächtnistraining – Schulung

Nachdem der erste Durchlauf Gedächtnistraining sehr gut ankam und Bedarf an weiteren Schulungen geäußert wurde, bietet wir einen neuen Kurs an.

Dauer: 10 x von 9.00 - 12.00 Uhr  
Kursbeginn: Mittwoch, 29.02.2012  
Raum: 104  
Kursgebühr: 50,00 Euro  
Kursleiterin: Ingrid Bauer, Gedächtnistrainerin  
Veranstalter: TIM e.V.

### **Nähere Informationen und Anmeldung unter:**

Türkisch-deutscher Verein zur Integration behinderter Menschen (TIM), ☎ 26 04 20, E-Mail: timev@gmx.de

## Angebot in türkischer Sprache

### **Ist Vergesslichkeit gefährlich?**

#### **Demenzberatung in türkischer Sprache**

Jeder und jede ist gelegentlich vergesslich und kann sich beispielsweise nicht an Namen von Bekannten erinnern. Diese Art von Vergesslichkeit hängt mit Stress und Belastung zusammen und ist vorübergehend.

Wenn Vergesslichkeit aber im Alltag zum Problem wird, kann das ein Zeichen für eine Krankheit z.B. eine Demenzerkrankung sein. In diesem Fall ist es ratsam, sich Unterstützung zu holen.

Geschulte Beraterinnen stehen für Beratung, Information und Fragen zum Thema „Demenz, Alzheimer“ jeden Freitag von 9.00 - 11.00 Uhr und seit 03.02.2011 auch donnerstags von 17.00 - 19.00 Uhr (außer in den Schulferien) im Büro von TIM, 1. Stock, Raum 106 zur Verfügung.

Veranstalter: Türkisch-Deutscher Verein zur Integration behinderter Menschen e.V. (TIM)

Kooperationsprojekt mit der Angehörigenberatung Nbg. Netzwerk Demenz.

### **Nähere Informationen unter:**

TIM e.V.  
Adam-Klein-Straße 6 in 90429 Nürnberg, ☎ 26 04 20

**Angehörigenberatung**

Fachstelle für pflegende Angehörige und Demenzkranke.

Kostenlose Information und Beratung

Beratungstermine nach Vereinbarung ☎ 26 61 26

Bürozeiten: Montag bis Donnerstag von 8.00 bis 13.00 Uhr

**Raum 118; 1.Stock**

**Bund der Schwerhörigen Nürnberg e.V.**

Beratung für schwerhörige Mitbürgerinnen und Mitbürger.

Beratung vor Ort

Jeden 2. + 4. Mittwoch im Monat von 16.00 bis 18.00 Uhr,  
Vor Anmeldung nicht erforderlich.

Infoline: ☎ 28 43 44, Fax 27 41 715

E-Mail: schwerhoerige-nuernberg@t-online.de

Berater: Herr Friedrich Rauhut

**Raum 102; 1.Stock**

Beratung für Cochlea Implantatträgerinnen und –träger

Kontaktierung bitte über

schwerhoerige-nuernberg@t-online.de

Berater: Herr Jürgen Amslinger

Tinnitusberatung

Kontaktierung bitte über

schwerhoerige-nuernberg@t-online.de

Onlineberatung

Onlineberatung via [www.schwerhoerige-nuernberg.de](http://www.schwerhoerige-nuernberg.de) –  
hier finden Sie die Kontaktseite.

Berater: Herr Friedrich Rauhut

Schwerhoerig News

Das Informationsportal für nicht nur von Schwerhörigkeit  
Betroffenen können Sie unter  
[www.schwerhoerige-nuernberg.de](http://www.schwerhoerige-nuernberg.de) abrufen.

Alle Beratungen erfolgen diskret; der Berater ist zu Verschwiegenheit verpflichtet. Bei Internetberatung ist auch anonyme Beratung möglich, Sie müssen nicht ihre Identität offenbaren.

## Bürgerverein Gostenhof

Der Bürgerverein berät und versucht, bei Problemen zu helfen. Gespräche nach telefonischer Vereinbarung.

1. Vorsitzende: Herr Janza ☎ 32 70 75
2. Vorsitzender: Herr Scheffler ☎ 37 92 64

**Raum 107; 1.Stock**

## Casa Latina

Beratung für spanisch sprechende Menschen bei verschiedenen Fragen und Problemen, auch juristisch, psychosozial und bei medizinischen Fragen.

Beratungstermine nach Vereinbarung Mobil 0179 3787341

**Raum 301; 3.Stock**

## Club Estia - Griechischer Frauenclub

Beratung für Frauen – in griechischer und deutscher Sprache zu Erziehungsfragen, Gesundheit und Soziales, sowie Hilfestellung bei Anträgen.

Dienstag und Donnerstag von 16.00 - 18.00 Uhr, sowie am letzten Donnerstag im Monat von 16.00 - 17.00 Uhr.

**Raum 207; 2.Stock**

## Frauenverband Courage

Beratung für Frauen zu Erziehungsfragen, Gesundheit und Soziales, Unterstützung bei Ämtergängen und Hilfestellung bei Antragstellung.

Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat von 17.30 - 19.00 Uhr.

**Raum 301; 3.Stock**

## Gerontopsychiatrische Fachkoordination Mittel-franken - GeFa

Unterstützung der Integration gerontopsychiatrisch erkrankter Menschen.

Termine nach Vereinbarung ☎ 26 98 39, Fax 28 76 080,  
E-Mail: gefa@odn.de

**Raum 115; 1.Stock**

## Mieterberatung

Bietet die Interessengemeinschaft bedrohter Mieter (IbM) zu ihren Beratungszeiten am Donnerstag, 17.00 bis 19.00 Uhr. Sie erreichen die IbM in dieser Zeit unter ☎ 28 66 22.

**Raum 208; 2.Stock**

Weitere Informationen erhalten Sie Montag, Mittwoch und Freitag, jeweils 10.00 bis 12.00 Uhr im Büro Kirchenweg 61 in 90419 Nürnberg, ☎ 39 70 77.

### Türkisch-deutscher Verein zur Integration behinderter Menschen e.V. (TIM)

Beratung bei Fragen bezüglich einer Behinderung. Hilfestellung bei Anträgen.

Bürozeiten: Montag bis Donnerstag 9.00 bis 13.00 Uhr

Beratungstermine nach Vereinbarung, ☎ 26 04 20

Demenzberatung in türkischer und deutscher Sprache:

jeden Donnerstag 17.00 - 19.00 und Freitag 9.00 - 11.00 Uhr

**Raum 106; 1.Stock**

### Energie - Sprechstunde



## Energiekosten zu hoch?

Energieberaterinnen und Energieberater beantworten Ihre Fragen zur Strom- und Heizkostenabrechnung und geben Ihnen nützliche Energie-Spartipps.

Ein **kostenloses** Angebot der Stadt Nürnberg für Nürnberg-Pass-Inhaber/innen und Geringverdiener/innen.

#### **Energie-Sprechstunde:**

Jeden letzten Donnerstag im Monat von 17.00 - 18.00 Uhr

#### **Wo:**

Nachbarschaftshaus Gostenhof

Adam-Klein-Straße 6

90429 Nürnberg

Raum 207 im 2. Stock, Aufzug im Hof

#### **Weitere Informationen unter:**

☎ 0911/231 3486 - Frau Walter, Stadt Nürnberg

Internet: [www.esp-nuernberg.de](http://www.esp-nuernberg.de)

#### **Verantwortlich:**

Stadt Nürnberg

Amt für Existenzsicherung und soziale Integration - Sozialamt