

# Steinwaldnetz

## November 24



04.

### Meditativer Tanz

Meditativer Tanz fördert innere Ausgeglichenheit, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit. Die Schrittfolgen sind einfach, Neueinsteiger sind willkommen!

**WANN:** Mo, 04.11. von 18.00- ca. 19.30 Uhr

**WO:** Evang. Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab

**Kursleitung:** Margit Janner

Ohne Anmeldung u. auf Spendenbasis

**Bitte mitbringen:** Bequeme (Sport-)Kleidung; Turnschuhe oder Socken



05.

### Offenes Singen

Singen und die Seele baumeln lassen - in ungezwungener Atmosphäre. Es werden geistliche und weltliche Lieder angestimmt.

**WANN:** Di, 05.11. von 18.00-19.00 Uhr

**WO:** Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab

**MIT:** Christine Höllner

Kostenlos u. ohne Anmeldung



05.

### Trauer-Treff

Bei unserem Treffen möchten wir der Trauer einen Raum geben, einen Austausch ermöglichen und Ihnen eine Begleitung anbieten.

**WER:** Trauernde aller Konfessionen – egal, wie lange der Verlust zurückliegt

**WANN:** Di, 05.11. von 20.00- 21.30 Uhr

**WO:** Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab

**BEGLEITUNG:** Pfarrer Manuel Sauer

Kostenlos u. ohne Anmeldung



06.

4x

### Kreativ-Treff

Wöchentlicher Treff für alle, die gerne gemeinsam stricken, häkeln oder sticken oder es lernen möchten.

**WANN:** jeden **Mittwoch im November**., jeweils von 17.00- 19.00 Uhr

**WO:** ev. Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab

**Ansprechpartnerinnen:** Petra Sieder und Diana Uhl

Kostenlos u. ohne Anmeldung; auch Einzeltermine können besucht werden

**Hinweis:** Nadel & Faden sowie sonstiges Material bitte selbst mitbringen



07.

### Lesetreff

Jeden ersten Donnerstag im Monat laden wir ein zu einer (Vor-)Leserunde mit anschließendem Austausch. Kostenlos & ohne Anmeldung.

**WANN:** 07.11.24., von 14.00- ca. 17.00 Uhr

Der Lesetreff findet **jeden 1. Donnerstag im Monat** statt

**WO:** Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab

Ansprechpartnerin: Sara Schwarz



08.

### Café Kinderwagen

Offener Treff für junge Mamas und Papas mit ihren Babys und Kleinkindern.

**WANN:** Fr, 08.11., von 09.00- ca. 10.30 Uhr

**WO:** Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab

Kostenlos, Anmeldung & Ansprechpartnerin Sarah Gallitzendörfer

**Bitte mitbringen:** Spielzeug für die Kinder

*“Der Herbst zeigt uns, wie wunderschön es sein kann loszulassen!”*



Melden Sie sich für die **whatsapp-Gruppe im Steinwaldnetz** an und Sie erhalten unser monatliches Programm direkt auf Ihr Handy. Einfach folgenden QR-Code scannen:



09.

### Trommeln

Trommeln, als Weg zur Entspannung: Wir musizieren in einfachen Rhythmen, um den Kopf frei zu bekommen, abzuschalten und zur Ruhe zu finden.

**WER:** Erwachsene mit oder ohne Vorerfahrung

**WANN:** Sa, 09.11. von 14.00- ca. 16.00 Uhr (monatliche Treffen sind geplant)

**WO:** Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab

**MIT:** Uschi Hahn auf Spendenbasis **mit Anmeldung** bis zum 03.11.24



12.

### Pflegende Angehörige

Unter fachlicher Begleitung können pflegende Angehörige ihre Erfahrungen austauschen, Fragen klären, für sie wichtige Themen besprechen und ein wenig Entspannung im Alltag finden.

**WANN:** Di, 12.11. von 18.30- ca. 20.00 Uhr

**WO:** Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab

**KURSLEITUNG:** Alexandra Beyer (Pflegefachkraft) Kostenlos u. ohne Anmeldung



18. & 25.

### Burnout & Depression

In unseren Gruppen können sich Betroffene wie auch Angehörige austauschen und unterstützen. Psychologin Annette Janner-Schraml begleitet die Gruppen bei jedem zweiten Treffen, gibt fachliche Informationen weiter sowie hilfreiche Impulse für den Alltag.

**GRUPPE 1:** Mo, 25.11. von 18.00- ca. 19.30 Uhr mit Annette Janner-Schraml

**GRUPPE 2:** Mo, 18.11. von 18.00- ca. 19.30 Uhr mit Sarah Gallitzendörfer

**WO:** Evang. Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab

Die Treffen sind kostenlos. Neue Gäste bitten wir um eine Anmeldung.



25.

### Adventsbalsteln

Vorweihnachtszeit lädt zum kreativen Gestalten ein! Kommen Sie zu unserem Adventsbasteln und Adventskranzbinden, wo Sie in gemütlicher Atmosphäre wunderschöne weihnachtliche Dekorationen für Ihr Zuhause gestalten können. Egal ob Jung oder Alt, bringen Sie Ihre Ideen mit und schaffen Sie gemeinsam etwas Einzigartiges für die festliche Zeit!

**WANN:** Mo, 25.11. von 14:00- ca. 17.00 Uhr

**WO:** Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab

**Mit:** Katharina Purucker & Sarah Gallitzendörfer

**GEBÜHREN:** Materialkosten & Deko müssen vor Ort bezahlt werden. (Bitte Bargeld mitbringen)

**Anmeldung** bis zum 20.11 beim Steinwaldnetz

**Bitte mitbringen:** Gartenschere, Bindedraht, wenn möglich Heißklebepistole

## Beratungsangebot *“Ich habe ein Problem, wer kann mir helfen?”*

Frau Gallitzendörfer hilft Ihnen kostenlos und unbürokratisch und vermittelt bei Bedarf an Fachkräfte weiter. Die Beratung unterliegt der Schweigepflicht. Bitte vorab einen Termin vereinbaren.

Quartier Steinwaldnetz  
Hauptstraße 15  
92703 Krummennaab  
Kordinatorin:  
Sarah Gallitzendörfer  
Tel.: 0157 540 026 86

steinwaldnetz@diakonie-weiden.de  
https://steinwaldnetz.jimdosite.com

*Unser nächstes Programm erhalten Sie ab dem 25.11.24 in den Dorfläden & Rathäusern in Friedenfels & Krummennaab!*

Weitere Infos



gefördert durch

zu unserer Homepage



Besuche uns bei facebook



Besuche uns bei instagram

