

Steinwaldnetz Juni 25



02

Meditativer Tanz

Erlebe innere Ruhe und Ausgeglichenheit durch sanfte Bewegungen beim Meditativen Tanz – ideal auch für Einsteiger! Der Kurs fördert Balance, Beweglichkeit und schenkt dir neue Kraft für den Alltag.

WANN: Mo, 02.06. 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



03

Offenes Singen

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

WANN: Di, 02.06. von 18.00-19.00 Uhr

WO: Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab

MIT: Christine Höllerer (Kostenlos u. ohne Anmeldung)



05

Lesetreff

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

WANN: Do. 05.06. ab 14.30 Uhr

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

WO: Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab

Ansprechpartnerin: Karoline Lehner



06

Senioren-Nachmittag

Frau Anneliese Krenkel lädt Sie herzlich zu einem geselligen Senioren-Nachmittag ein! Freuen Sie sich auf nette Gespräche, eine gemütliche Kaffeerunde und einen schönen Nachmittag in angenehmer Gesellschaft. Ob zum Plaudern, Lachen oder einfach zum Zusammensein – kommen Sie vorbei und genießen Sie ein paar entspannte Stunden.

WANN: Fr 06.06.25 ab 14:00 Uhr

WO: Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab

MIT: Anneliese Krenkel



24

Treffen für 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, 24.06. von 18.30- ca. 20.00 Uhr

WO: Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab

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

„Und dann muss man ja auch noch Zeit haben, einfach dazusitzen und vor sich hin zu schauen.“

Astrid Lindgren



26

Zeit für Dich – Achtsamkeit im Grünen

Inmitten der Natur zur Ruhe kommen: Mit kleinen Achtsamkeitsübungen, sanften Bewegungen und bewusster Atmung starten wir gemeinsam achtsam in den Tag. Eine kurze Auszeit für Körper, Geist und Seele – offen für alle Generationen.

WANN: Do 26.06. von 08.45- ca. 09.30 Uhr **nur bei gutem Wetter**

WO: Bürgerpark Krummennaab

MIT: Sarah Gallitzendörfer auf Spendenbasis & ohne Anmeldung

BITTE MITBRINGEN: Yogamatte oder Decke & bequeme Kleidung



Beratungsangebot

Sie haben ein Problem oder benötigen Unterstützung? Wir sind für Sie da! Im Steinwaldnetz bieten wir eine kostenlose Beratung an – unkompliziert und vertraulich.

Melden Sie sich gern telefonisch, um einen Termin zu vereinbaren.

Gemeinsam finden wir eine Lösung!



Gute Nachrichten für das Steinwaldnetz!

Wir freuen uns sehr, Ihnen mitteilen zu können, dass das Steinwaldnetz – ein Projekt, das durch die Deutsche Fernsehlotterie gefördert wird – um weitere zwei Jahre verlängert wurde!

Ab September geht es also mit frischem Schwung weiter: Neue, spannende Angebote sind bereits in Planung und werden nach und nach dazukommen. Wir möchten Sie herzlich einladen, auch weiterhin Teil dieses besonderen Netzwerks zu sein – mitzumachen, mitzulernen und sich zu vernetzen.

Ein ganz besonderer Dank gilt an dieser Stelle unseren engagierten ehrenamtlichen Dozent*innen. Ohne Ihr Herzblut, Ihre Zeit und Ihren unermüdlichen Einsatz wäre das Steinwaldnetz nicht das, was es heute ist: ein lebendiger Ort des Austauschs, des Lernens und der Gemeinschaft.

Danke von Herzen!



Wir freuen uns auf die kommenden zwei Jahre – gemeinsam mit Ihnen!

Quartiersbüro in den Pfingstferien geschlossen

Das Quartiersbüro des Steinwaldnetzes ist in der Zeit **vom 07.06. bis 22.06.2025 geschlossen**.

In diesem Zeitraum werden keine E-Mails oder Anrufe beantwortet oder weitergeleitet.

Auch die Pflgelotsin Frau Dal ist während dieser Zeit nicht erreichbar.

Ab dem 23.06.2025 sind wir wieder wie gewohnt für Sie da.

Vielen Dank für Ihr Verständnis!



Quartier Steinwaldnetz

Hauptstraße 15
92703 Krummennaab

Koordinatorin:

Sarah Gallitzendörfer

Tel.: 0157 540 026 86

Email: steinwaldnetz@diakonie-weiden.de

<https://steinwaldnetz.jimdosite.com>

Unser nächstes Programm erhalten Sie ab dem 28.06.25 in den Dorfläden & Rathäusern in Friedenfels & Krummennaab!

Weitere Infos

zu unserer Homepage



Besuche uns bei Instagram



gefördert durch



Friedenfels



KRUMMENNAAB
Meine Gemeinde. Meine Heimat.

REUTH

Diakonie
Oberpfalz

DEUTSCHE
Fernsehlotterie