

Steinwaldnetz März 26



Ü60-Gymnastik – Bewegung macht fit!

Bewegung hält Körper und Geist in Schwung: Mit einfachen Übungen stärken wir Beweglichkeit, Koordination und Wohlbefinden. Gemeinsam aktiv bleiben und Spaß an der Bewegung haben – mach mit!
WER: Alle ab 60 Jahren, die sich gerne bewegen
WANN: Jeden Montag von 14.00 – 15.00 Uhr
WO: Steinwaldhalle, Friedenfels
MIT: Zita Schuster-Taler auf **Spendenbasis**

Generationenwerkstatt -Spiele-Treff

Nach langer Pause findet unser Spiele-Treff endlich wieder statt. Für jung & alt und alle mittendrin. Einfach vorbeikommen und mitspielen. Spaß & Freude sind garantiert!

Gern eigene Spiele mitbringen!

WANN: Mo, 02.03. ab 15.30Uhr mit Zita Schuster-Taler in der Steinwaldhalle in Friedenfels im Lesessal
Mi 04.03.: ab 15:00Uhr mit Frau Dal im ev. Gemeindehaus in Krummennaab

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, 02.03. 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

Offenes Singen

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

WANN: Di, 03.03. von 18.00-19.00 Uhr
WO: Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab
MIT: Christine Höllerer (Kostenlos u. ohne Anmeldung)

Kreativ-Treff

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

WANN: jeden Mittwoch im Februar jeweils von 17.00- 19.00 Uhr
Kostenlos u. ohne Anmeldung

WO: ev. Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab
Ansprechpartnerinnen: Petra Sieder und Diana Uhl

Hinweis: Nadel & Faden sowie sonstiges Material bitte selbst mitbringen

Cafe Kinderwagen

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

WANN: Do 05.03. von 09.00- ca. 10.30 Uhr
WO: Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab
Anmeldung & Ansprechpartnerin: Sarah Gallitzendörfer
Bitte mitbringen: Spielzeug für die Kinder/gerne ein Kissen oder kleine Decke

Erste Hilfe Kurs für Senioren

Frau Anneliese Krenkel lädt herzlich zu einem Erste-Hilfe-Kurs für Senioren ein. Erhalten Sie hilfreiche Informationen und praktische Tipps für den Notfall – verständlich erklärt und speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt. Referent ist Herr Richard Wagner vom Roten Kreuz, der durch den Nachmittag führt und gerne Ihre Fragen beantwortet.

WANN: Fr 06.03.26 ab 14:00Uhr
WO: Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab
MIT: Anneliese Krenkel

Walk & Talk Gruppe im Steinwaldnetz

Gehen tut gut – dem Körper und dem Kopf. In dieser offenen Gruppe verbinden wir Bewegung an der frischen Luft mit entspanntem Austausch. Gemeinsam spazieren wir in angenehmem Tempo und lassen im Gespräch Raum für alles, was uns bewegt.

WANN: Mi, 11.03. ab 11.00 in Friedenfels Treffpunkt Steinwaldhalle
Mi, 18.03. ab 11:00 in Krummennaab Treffpunkt Bürgerpark
MIT: Frau Dal **Anmeldung:** Pflegelotsin@diakonie-weiden.de

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, 10.03. von 18.30- ca. 20.00 Uhr
WO: Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab
KURSLEITUNG: Alexandra Beyer (Pflegefachkraft)

LEBENSFREUDE- Frauengruppe

In der Lebensfreude-Frauengruppe entdecken wir gemeinsam neue Kraftquellen durch kreatives Gestalten, Bewegung, Rhythmus und Austausch. Eine wertschätzende Gruppe für mehr Gelassenheit, Selbstliebe und Zuversicht.

WANN: Freitags 13.03. & 27.03., 14.30- ca. 16.00 Uhr
WO: Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab
MIT: Uschi Hahn für **Warteliste Interessierte werden um Anmeldung gebeten**

Trommel-Nachmittag

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, 14.03. von 14.00- ca. 16.00 Uhr
WO: Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab
MIT: Uschi Hahn auf **Spendenbasis & mit Anmeldung** bis zum 12.03.26

Lese-Treff - "Der Apfelsammler" von Anna Jonuleit

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

WANN: Do 19.03. ab 19:00Uhr
Der Lesetreff findet **jeden 1. Donnerstag im Monat** statt
WO: Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab
Ansprechpartnerin: Karoline Lehner

Zeit schenken. Geld bekommen. Gutes tun.

Infoveranstaltung zur ehrenamtlichen Unterstützung im Alltag

Wir starten ein neues Projekt zur Unterstützung von pflegebedürftigen Menschen im Alltag vor. Eingeladen sind alle – insbesondere Jugendliche ab 16 Jahren –, die sich ein ehrenamtliches Engagement mit Aufwandsentschädigung vorstellen können, ebenso Menschen, die Unterstützung in Anspruch nehmen möchten.

WANN: Mi 25.03., ab 14.30Uhr
WO: Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab
MIT: Pflegelotsin Frau Dal

Hinweis: Es kann kurzfristig zu Änderungen oder Absagen kommen – bitte informieren Sie sich vorab kurz bei der jeweiligen Kursleitung oder auf unserer Homepage.

„Mit dem März kehrt das Licht zurück – und mit ihm die Lust,
neu zu denken, neu zu wachsen, neu zu beginnen.“



wir suchen dich!

Zeit schenken. Geld bekommen. Gutes tun.

Engagiere dich ehrenamtlich – flexibel, sinnvoll und mit Aufwandsentschädigung

Wir starten ein Projekt zur Unterstützung von pflegebedürftigen Menschen im Alltag und suchen Jugendliche ab 16 Jahren.

Deine Aufgabe:

Begleitung im Alltag (z. B. Einkaufen, Spazierengehen, Gespräche)
ca. 1–3 Stunden pro Woche – flexibel nach Absprache

Du bekommst:

- bis zu ca. 131 € pro Monat
- Ehrenamtsnachweis für deinen Lebenslauf
- kostenfreie Schulung (8 Stunden)

Interesse?

- ☛ Infoveranstaltung am 25.03. ab 14:30 Uhr Hauptstraße 15, Krummennaab
- ☛ oder melde dich per Mail / WhatsApp für mehr Infos



Pflegelotsin@diakonie-weiden.de

0151/70096471

Quartier Steinwaldnetz



Diakonie
Oberpfalz



Unsere Pflegelotsin Frau Dal – Kostenlose Unterstützung bei Pflegefragen

Für Bewohner*innen in Reuth bei Erbendorf, Krummennaab und Friedenfels bietet das Steinwaldnetz eine kostenlose Anlaufstelle rund um das Thema Pflege.

Die Pflegelotsin unterstützt bei:

- ✓ Beratung zu Pflegeleistungen und finanzieller Hilfe
- ✓ Hilfe beim Ausfüllen von Anträgen
- ✓ Vermittlung von Pflege-, Haushalts- und Freizeitangeboten
- ✓ Hausbesuchen und persönlichen Gesprächen
- ✓ Vernetzung mit Gruppen, Angeboten und Fachstellen
- ✓ Unterstützung in Krisensituationen



Kontakt:

Pflegelotsin Steinwaldnetz

Eveline Dal

☎ 0151 / 70096471

✉ pflegelotsin@diakonie-weiden.de



21

Termin jetzt vormerken

*Wir wollen unser
Quartier noch
Lebenswerter machen!*

Nachbarschaftshilfe im Quartier – Infoveranstaltung

Wir möchten unser Quartier noch lebenswerter gestalten und das Miteinander weiter stärken. Dafür planen wir ein Projekt zur Nachbarschaftshilfe: Ziel ist es, unkomplizierte Unterstützung im Alltag zu ermöglichen und gegenseitige Hilfe zu fördern. Eingeladen sind alle, die sich eine Mitarbeit vorstellen können, ebenso wie Menschen, die Unterstützung suchen. Zu **Gast ist Heidi Banzer**, die von ihren Erfahrungen berichtet.

WANN: Dienstag 21.04., ab 15.30 Uhr

WO: Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab

MIT: Pflegelotsin Frau Dal & Frau Banzer



Quartier Steinwaldnetz

Hauptstraße 15

92703 Krummennaab

Koordinatorin:

Sarah Gallitzendörfer

Tel.: 0157 540 026 86

Email: steinwaldnetz@diakonie-weiden.de

<https://steinwaldnetz.jimdosite.com>

Gemeinsam aktiv

*Weitere
Infos*

zu unserer
Homepage



Besuche
uns bei
Instagram



gefördert durch



Friedenfels



Krummennaab
Meine Gemeinde. Meine Heimat.

