

Steinwaldnetz Oktober 26



02

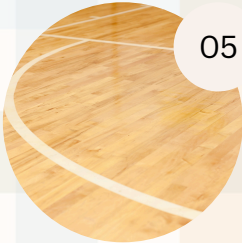
LEBENSFREUDE- Frauengruppe

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. Materialkosten 5€ pro Teilnehmer.

WANN: Freitag 02.10.26 14.30- ca. 16.00 Uhr

WO: Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab

MIT: Frau Dal (Bitte unter pflegelotsin@diakonie-weiden.de anmelden)



05

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**



05

Meditativer Tanz

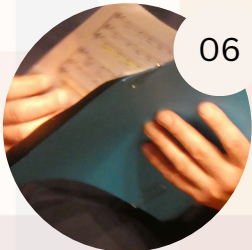
Erlebe innere Ruhe und Ausgeglichenheit durch sanfte Bewegungen beim Meditativen Tanz – ideal auch für Einsteiger! Der Kurs fördert Balance, Beweglichkeit und schenkt dir neue Kraft für den Alltag.

WANN: Mo, 05.10.26 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



06

Offenes Singen

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

WANN: Di, 06.10.26 von 18.00-19.00 Uhr

WO: Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab

MIT: Christine Höllerer (Kostenlos u. ohne Anmeldung)



07

Kreativ-Treff

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

WANN: jeden Mittwoch bis Ostern von 17.00- 19.00 Uhr

WO: ev. Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab

Ansprechpartnerinnen: Petra Sieder und Diana Uhl

Hinweis: Nadel & Faden sowie sonstiges Material bitte selbst mitbringen



13

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, 13.10. von 18.30- ca. 20.00 Uhr

WO: Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab

MIT: **Pflegelotsin Frau Dal** (nur mit Anmeldung unter pflegelotsin@diakonie-weiden.de)



Entlastungstag für pflegende Angehörige

Eine kleine Auszeit vom Pflegealltag: Zeit zum Durchatmen, Austauschen und Krafttanken. Mit kurzen Impulsen zu Selbstfürsorge, Entspannung und dem Umgang mit Belastungen möchten wir pflegenden Angehörigen Raum für sich selbst geben. Bei Interesse bitte melden unter:

pflegelotsin@diakonie-weiden.de oder steinwaldnetz@diakonie-weiden.de



15

Bilderbuchkino für Kinder - Demokratiefunken im Landkreis TIR

„König Theodor“ – Kleine Stimmen ganz groß

Was macht eigentlich einen guten König aus? Muss er laut sein? Alles alleine bestimmen? Oder vielleicht gut zuhören können?

Beim Bilderbuchkino des Steinwaldnetzes tauchen Kinder gemeinsam mit ihren Familien in die Geschichte von „König Theodor“ ein. Hahn Theodor findet eine Krone und möchte König werden – doch schnell merkt er: Bestimmen ist gar nicht so einfach. Wer Verantwortung übernimmt, muss zuhören, fair sein und auf die anderen achten.

Zu den Demokratiefunken im Landkreis Tirschenreuth erleben Kinder auf spielerische und liebevolle Weise, dass Mitreden, Zuhören und Zusammenhalten schon im Kleinen beginnen. Nach dem Bilderbuchkino gibt es einen kurzen kindgerechten Impuls zur Geschichte.

WANN: Do 15.10.26 ab 15:00 Uhr

WO: Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab



22

Die Wildlinge – Herbstzeit in der Natur

Für Kinder ab 6 Jahren, die gerne entdecken, gestalten und draußen unterwegs sind. Gemeinsam erleben wir den Herbst, sammeln Eindrücke in der Natur und werden mit Naturmaterialien kreativ.

Kostenbeitrag für Material: 4€ pro Person

WANN: Do. 22.10. von 16:00 bis ca. 17:30 Uhr

WO: Evang. Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab

Mit: Sarah Gallitzendörfer

Nur mit Anmeldung bis 16.10.26 da die Plätze begrenzt sind.



22

Treffen Burnout, Depression & Ängste

In unserer Gruppe können sich Betroffene wie auch Angehörige austauschen und unterstützen. Es handelt sich um eine Selbsthilfegruppe. Das Besprochene wird vertraulich behandelt. Neuanmeldungen sind für 26/27 ab sofort möglich.

WANN: Do. 22.10.26 von 18.00- ca. 19.30 Uhr

WO: Evang. Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab

Anmeldung unter steinwaldnetz@diakonie-weiden.de



30

Generationenwerkstatt -Spiele-Treff

Ob Brett-, Kartenspiel oder Quiz, an diesem Nachmittag steht Spaß und Gesellschaft im Mittelpunkt. Eingeladen sind Jung und Alt – und alle, die einfach gerne spielen. Freut euch auf einen geselligen Nachmittag mit viel Spaß, Austausch und guter Laune.

Bitte bringt gerne eure eigenen Lieblingsspiele mit!

WANN: FR, 30.10.26 ab 14.30Uhr mit Frau Dal

WO: Evang. Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab



Beratung & Unterstützung

FÜR ALLE IM QUARTIER



**Pflegelotsin
Eveline Dal**

Ihre Ansprechpartnerin
rund um Pflegefragen

Kostenfreie Unterstützung bei allen Fragen rund um Pflege, Pflegeleistungen und finanzielle Hilfe, Hilfe bei Anträgen, Vermittlung von Entlastungsangeboten sowie persönliche Gespräche und Hausbesuche.



0151 / 70096471



pfergelotsin@diakonie-weiden.de



**Quartiersleitung
Sarah Gallitzendörfer**

Koordination &
Quartiersentwicklung

Offen für Anliegen, Fragen, Wünsche und Ideen: Ich berate und unterstütze bei persönlichen und familiären Themen, vermittele passende Hilfsangebote und entwickle gemeinsam mit den Menschen vor Ort neue Angebote für unser Quartier.



0151 / 74451610



steinwaldnetz@diakonie-weiden.de



Homepage



WhatsApp-Kanal

KONTAKT:

Quartier Steinwaldnetz
Hauptstraße 15
92703 Krummennaab

0151 / 74451610

steinwaldnetz@diakonie-weiden.de

Gefördert durch:



Friedenfels



KRUMMENNAAB



REUTH



Diakonie
Oberpfalz



Bundesfernlotterie

NACHBARSCHAFTSHILFE IM STEINWALDNETZ

Nachbarschaft lebt davon, dass Menschen füreinander da sind. Wir möchten deshalb Menschen zusammenbringen, die sich ehrenamtlich engagieren, Zeit schenken und andere im Alltag unterstützen möchten.

Ob kleine Hilfen, Begleitung oder einfach ein offenes Ohr – schon wenig Zeit kann viel bewirken.

Du möchtest dich einbringen? Dann melde dich gerne bei uns im Steinwaldnetz.

NEU!

Online- Vortragsreihe für Eltern und Familien

Leichter lernen – wie Kinder leichter und selbstständiger lernen

Praktische Impulse zu Lernstrategien, Motivation und selbstständigem Lernen – mit einfachen Ideen, die Eltern direkt im Familienalltag umsetzen können.

Dienstag, 06.10. · 19:30 Uhr · online über Zoom

Anmeldung: steinwaldnetz@diakonie-weiden.de