

02

Ü60-Gymnastik – Bewegung macht fit!

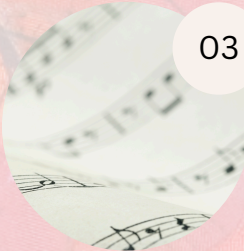
Bewegung hält Körper und Geist in Schwung: Mit einfachen Übungen stärken wir Beweglichkeit, Koordination und Wohlbefinden. Gemeinsam aktiv bleiben und Spaß an der Bewegung haben – mach mit!

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**



03

Offenes Singen

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

WANN: Di, 03.11.26 von 18.00-19.00 Uhr

WO: Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab

MIT: Christine Höllerer (Kostenlos u. ohne Anmeldung)



04

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



09

Kreativwerkstatt für Körper, Geist und Seele

Ein Nachmittag zum Auftanken, Ausprobieren und Wohlfühlen: Mit kreativen Ideen, kleinen Bewegungsimpulsen und Übungen für mehr Lebensfreude können Sie Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Jede und jeder ist herzlich willkommen.

Unkostenbeitrag: 5 € für Material

WANN: Mo 09.11.26 ab 15:30 Uhr

WO: Steinwaldhalle Friedenfels

MIT: **Pflegelotsin Frau Dal**

Anmeldung und Information: E-Mail: Pflegelotsin@diakonie-weiden.de

Tel./WhatsApp: 0151 7009647



10

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, 10.11. von 18.30- ca. 20.00 Uhr

WO: Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab

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



12

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. 12.11.26 von 18.00- ca. 19.30 Uhr

WO: Evang. Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab

Anmeldung unter steinwaldnetz@diakonie-weiden.de oder per Telefon/Whatsapp



Entlastungstag für pfegende Angehörige

Pflegende Angehörige leisten Tag für Tag unglaublich viel – oft ganz selbstverständlich und mit großer Kraft. Umso wichtiger ist es, sich selbst zwischendurch eine Auszeit zu erlauben, durchzuatmen und neue Energie zu sammeln.

Mit unserem Entlastungstag möchten wir genau dafür Raum schaffen: für Erholung, Austausch und eine kleine Pause vom Pflegealltag.

Wer Interesse an diesem Angebot hat, kann sich gerne beim Steinwaldnetz oder bei Pflegelotsin Frau Dal melden.

Kontakt:

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



16

Generationenwerkstatt -Spiele-Treff in Friedenfels

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: Mo, 16.11.26 ab 14.30Uhr mit Pflegelotsin Frau Dal & der Familienbeauftragten Frau Schuster-Taler

WO: Evang. Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab



21

Adventsbasteln im Steinwaldnetz

Die Vorweihnachtszeit lädt zum gemeinsamen Gestalten ein! Beim Adventsbasteln entstehen in gemütlicher Atmosphäre Kränze und adventliche Werkstücke. Erika Häupler und Katharina Purucker zeigen verschiedene Möglichkeiten und Gestaltungsideen – von klassischen Adventskränzen bis hin zu besonderen Varianten mit Naturmaterialien wie wildem Wein. Anschließend kann jeder seinen Kranz ganz nach den eigenen Vorstellungen dekorieren und gestalten.

WANN: Sa 21.11. von 13:00- ca. 17.00 Uhr

WO: Gemeindehaus, Hauptstraße 15, Krummennaab

Mit: Erika Häupler & Katharina Purucker

GEBÜHREN: Materialkosten 15 € + Deko müssen vor Ort bezahlt werden. (Bitte Bargeld mitbringen)

Anmeldung bis zum 19.11 beim Steinwaldnetz

Bitte mitbringen: Gartenschere, Bindedraht, wenn möglich Heißklebepistole

**Während der Herbstferien ist das Quartiersbüro nicht wie gewohnt besetzt.
Ab dem 9. November sind wir wieder regulär für Sie erreichbar.**



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
✉ pflegelotsin@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



Hilfe bei Smartphone & WhatsApp

WhatsApp macht Probleme, das Smartphone
wirft Fragen auf oder manches funktioniert
einfach nicht wie gewünscht? In unserer Gruppe
ist Raum für genau solche Alltagsthemen –
verständlich, unkompliziert und in netter Runde.

Weitere Informationen zu den Terminen sowie
die Anmeldung gibt es bei Pflegelotsin Frau Dal.

Online- Vortragsreihe für Eltern und Familien

Stärken und Ressourcen von Kindern entdecken

Wie Eltern die individuellen Stärken ihrer Kinder
erkennen, fördern und dadurch Selbstvertrauen und
Selbstwirksamkeit stärken können.

Dienstag, 10.11. · 19:30 Uhr · online über Zoom
Anmeldung: steinwaldnetz@diakonie-weiden.de

KONTAKT:

Quartier Steinwaldnetz
Hauptstraße 15
92703 Krummennaab

0151 / 74451610
steinwaldnetz@diakonie-weiden.de



Homepage



WhatsApp-Kanal

Gefördert durch:



Friedenfels



KRUMMENNAAB



REWTH



Diakonie
Oberpfalz



Deutsche
Fernschlotterie