Veranstaltungskalender

der Selbsthilfe-Kontaktstelle Nordoberpfalz

Wir übernehmen keine Verantwortung für die Richtigkeit der Termine.
Diese beziehen sich auf Angaben der Veranstalter*innen.
Bitte prüft immer selbst, ob die Veranstaltung stattfindet, bzw die angegebenen Daten stimmen!

Tag und Ort	Veranstaltung	Infos & Kontakt/Anmeldung
Am Ende der Liste **Wer noch was weiß,**	stehen wöchentlich und regelmäßig stattfindende Veranstaltungen für jeden Tag an dem man unverbindlich teilnehmen kann	An denen jede:r teilnehmen darf – zum Großteil ohne Anmeldung – schaut mal rein **. . . . . bitte der SEKO melden:** **seko.nopf@diakonie-weiden.de** **oder 0961 389 31 63**
Mo 22.04. **Online** **Zoom-Konferenz** **14.30 – 16h**	**Digitaler Engel** Infos für ältere Menschen und ihre Angehörigen	Die Pflegezeit finanziell planen Das Team des Digitalen Engel hilft gern Tel.: 30 76 7581 530. Nächster Termin: 12. Juni | 10 bis 11:30 Uhr
23.04. + 04.06. **Online** **18 – 20h**	**Fotos 1+2** für die ehrenamtliche Arbeit im Verein	• Öffentlichkeitsarbeit im Verein • Fotos verwenden • Bildbearbeitung, Stockfotos und Lizenzen • Öffentlichkeitsarbeit im Verein • Fotos im Netz: Aufnahmen machen • Rechte klären und online stellen Anm.: Ehrenamt@Tirschenreuth.de AP: Christina Ponader und Sarah Matzke
Mi 24.04.	**Fortbildungsreihe:** **Wöllershofer Gespräche**	Thema + Anmelde-Info > später
Mi 24.04. **Freihung** **15h**	**Vortrag:** „Himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt – Depressionen im Alter“ Referent: Dr. med. Lutz Kiefer	Gemeindezentrum 92271 Freihung, Amberger Str. 1; Am Harranger: barrierefreier Zugang
Do 25.04. **Online 17h**	**Digitaler Infoabend** **für werdende Eltern**	Die Oberärztinnen und Hebammen der Frauenklinik stellen die Geburtshilfe Weiden vor, informieren über die aktuellen Abläufe und stehen für alle offenen Fragen zur Verfügung. Info: www.kliniken-nordoberpfalz.de
Do 25.04. **Weiden** **18h**	**Lesung** von und mit Karl Heinz Kristel: **Hör nicht auf, mit mir zu lachen**	Regionalbibliothek Weiden Scheibenstr. 7 Die Geschichte einer Palliativschwester. Der Eintritt ist frei.
Do 25.04. **18h**	Online-Reihe Gesundheit stärken **Gehirnjogging**	25.04.2024 18h Gehirnjogging für jedes Alter Kostenfrei! Gern: Spenden für SEKO Bayern. Info+Anm.: Aktivbüro Würzburg aktivbuero@stadt.wuerzburg.de
Fr 26. – So 28.04. **Poxdorf/Bad Neualbenreuth**	**Achtsamkeitsseminar**	Heindlhof, Poxdorf/Bad Neualbenreuth Sa 04. - So 05.05.: Aktionstage Gesundheit, Bad Gögging Anm.: Renate Dürrbeck Tinnitus-Selbsthilfegruppe Marktredwitz Telefon: 09231 / 82644

Mo 29.04. **Online** **10 – 11.30h**	**Digitaler Engel** Infos für ältere Menschen und ihre Angehörigen	Das Wichtigste zu Vollmachten und Verfügungen Das Team des Digitalen Engel hilft gern Tel.: 30 76 7581 530.
Di 30.04. **Online** **10 – 11.30h**	**Digitaler Engel** Infos für ältere Menschen und ihre Angehörigen	Erben und vererben Das Team des Digitalen Engel hilft gern Tel.: 30 76 7581 530.
Fr 03.05. **Rothenstadt** **Stüberl** **14 Uhr**	**Minigolf**	Selbsthilfegruppe „Gemeinsam statt einsam“ Info+Anm. bei: bauersfamilie@gmail.com Tel: Bauer Rita 0160-97802932 Tel: Pichel Carmen 0159-01209534 Neustadt/WN ev. Gemeindehaus Nächster Termin: 13. Mai
Fr 03.05. **Su.-Ro.** **20h**	Benefizkonzert für SEGA e.V. **The Magic of Queen** Marcus Engelstaedter	Sulzbach-Rosenberg, Sportplatz SV Kauerhof Neukirchner Weg 39, 92237 Sulzbach-Rosenberg Beginn: 20:00 Uhr Tickets: ok-ticket
Sa 04. – So 05.05. **Bad Gögging**	**Aktionstage Gesundheit**	Anm.: Renate Dürrbeck Tinnitus-Selbsthilfegruppe Marktredwitz Telefon: 09231 / 82644
So 05.05. **weltweit** **13h MEZ**	**Wings for Life World Run**	Anmeldung für den Flagship Run München und den deutschlandweiten App Run ab 8. November : wingsforlifeworldrun.com
Di 07.05. **Online** **17h**	**Neues zu Therapie bei** **Schlaganfall und Aphasie** (dt. Hirnstiftung)	www.hirnstiftung.org Ansprechpartnerin: Anne Katrin Pawelzik Geschäftsführung pawelzik@hirnstiftung.org Tel.: 030 / 531437936
Mi 08.05. **Freihung** **15h**	**Vortrag:** „Das Gedächtnis lässt nach – habe ich Alzheimer? Was ist Demenz?“ Referent: Dr. med. Klaus Gebel	Gemeindezentrum 92271 Freihung, Amberger Str. 1; Am Harranger: barrierefreier Zugang
Ab **Mi 08.05.** **Weiden** **17.30h**	**Gruppe** Umgang mit Ängsten 8 x	Beratungsstelle für seelische Gesundheit der Caritas (Bismarckstraße 21 in Weiden) Betroffene können sich mit ihren individuellen Erfahrungen austauschen und lernen neue Strategien zum Umgang damit kennen. Leitung: Sabine Frischholz-Fink (Psychologin). maximal 10 Personen. Anmeldung zum Erstgespräch nötig: 0961/ 39 89 02 00.
~~Mo 13.05.~~ **Verschoben auf** **Di 21.05. - 19h**	**Gruppentreffen** **Tinnitus-SHG Marktredwitz**	im Meister Bär-Hotel, gegenüber dem Bahnhof Marktredwitz
Mo 13.05. **Neustadt** **14 Uhr**	**Gruppentreffen**	Selbsthilfegruppe „Gemeinsam statt einsam“ Info+Anm. bei: bauersfamilie@gmail.com Neustadt/WN ev. Gemeindehaus Nächster Termin: 7. Juni
Di 14.05. **Weiden** **15h**	**Vortrag:** „Lachen ist gesund“ Alt werden und dann? Lebensqualität erhalten!	Weiden, Maria-Seltmann-Haus, Saal (2. OG) Referent: Georg Pilhofer, Sozialpädagoge (FH) und Gerontotherapeut

Mi 15.05. **Freihung** **15h**	**Vortrag:** „Alt werden bei guter Gesundheit - Gesundheitsvorsorge für Senioren“ Referent: Dr. med. Roland Brey	Gemeindezentrum 92271 Freihung, Amberger Str. 1; Am Harranger: barrierefreier Zugang
Sa 18.05. **Weiden** **9.30 Uhr**	**Angehörigenfrühstück** Thema: Ausscheidung	Selbsthilfegruppe - Wir leben Demenz - Weiden Pressather Str. 157 Bitte anm. bei: Sabine Kroy-Leci **0171 - 3608203**
Di 21.05. **Marktredwitz** **19h**	**Gruppentreffen** **Tinnitus-SHG Marktredwitz**	im Meister Bär-Hotel, gegenüber dem Bahnhof Marktredwitz
So 26.05. **15 – 18h**	**Spieletreff** Integrationsnetzwerk Weiden	Weiden, Kreuz Christi Gemeinderaum im Stockerhutweg 37. Für Spiele-Anfänger:innen und Fortgeschrittene, für alle mit Spaß am Spiel.
Do 30.05. **Online 17h**	**Digitaler Infoabend** **für werdende Eltern**	Die Oberärztinnen und Hebammen der Frauenklinik stellen die Geburtshilfe Weiden vor, informieren über die aktuellen Abläufe und stehen für alle offenen Fragen zur Verfügung. Info: www.kliniken-nordoberpfalz.de
Do 30.05. **Online** **14.30 – 16**	**Digitaler Engel** Infos für ältere Menschen und ihre Angehörigen	Desinformation und Falschnachrichten Das Team des Digitalen Engel hilft gern Tel.: 30 76 7581 530.
Mo 03.06. **Online** **14.30 – 16**	**Digitaler Engel** Infos für ältere Menschen und ihre Angehörigen	Elektronische Patientenakte und E-Rezept Das Team des Digitalen Engel hilft gern Tel.: 30 76 7581 530.
Di 04.06. **9 – 18h**	**Aktionstag gegen den Schmerz**	Hotline für Schmerzpatienten: Unter der kostenfreien **Rufnummer 0800 – 18 18 120** stehen am 4. Juni von 9 bis 18h renommierte Schmerzexperten aus ganz Deutschland für Fragen zur Verfügung.
Fr 07.06. **TP NEW** **ev. Gemeindehaus** **13.30**	**Ausflug ins Lerautal** Mit Führung Und Einkehr	Selbsthilfegruppe „Gemeinsam statt einsam“ Info+Anm. bei: bauersfamilie@gmail.com Tel: Bauer Rita 0160-97802932 Tel: Pichel Carmen 0159-01209534 Nächster Termin: 17. Juni
Mi 12.06. **Online** **Zoom-Konferenz** **10 – 11.30h**	**Digitaler Engel** Infos für ältere Menschen und ihre Angehörigen	Clouddienste Das Team des Digitalen Engel hilft gern Tel.: 30 76 7581 530
Sa 14.06. **Weiden** **9.30 – 16.30h**	**Selbsthilfe-Fachtag** **Sucht + Gesundheit**	Kosten: 30 € Anmeldung möglich ab 03.05.2024 über : www.seko-bayern.de. Projektleiterin: Lilli Sense Tel. 0931 20781643 lilli.sense@seko-bayern.de Organisation: Stefanie Hoßfeld Tel. 0931 20781645 stefanie.hossfeld@seko-bayern.de
Mo 17.06. **Neustadt** **14 Uhr**	**Gruppentreffen**	Selbsthilfegruppe „Gemeinsam statt einsam“ Info+Anm. bei: bauersfamilie@gmail.com Neustadt/WN ev. Gemeindehaus Nächster Termin: 15. Juli

Sa 22.06. **Weiden** **9.30 Uhr**	**Angehörigenfrühstück** Offener Gesprächskreis Thema: Probleme allgemein	Selbsthilfegruppe - Wir leben Demenz - Weiden Pressather Str. 157 Bitte anm. bei: Sabine Kroy-Leci **0171 - 3608203**
Mi 26.06. **Amberg ACC** **18h**	**2024** **Fibromyalgiesymposium**	im Amberger Congress Centrum, Schießstättenweg 8, 92224 Amberg Mehr Info: www.fibromyalgie-bayern.de info@fibromyalgie-bayern.de
Do 27.06. **Online 17h**	**Digitaler Infoabend** **für werdende Eltern**	Die Oberärztinnen und Hebammen der Frauenklinik stellen die Geburtshilfe Weiden vor, informieren über die aktuellen Abläufe und stehen für alle offenen Fragen zur Verfügung. Info: www.kliniken-nordoberpfalz.de
Sa 29./So 30.06. **Hamburg**	**DLH Patientenkongress**	Leukämie/Lymphom: Behandlungsfortschritte, Langzeitfolgen, Nachsorge, Psychoonkologie. Erfahrungsaustausch. www.dlh-kongress.de oder 0228/249 828 15
Mo 15.07. **Neustadt** **14 Uhr**	**Gruppentreffen**	Selbsthilfegruppe „Gemeinsam statt einsam“ Info+Anm. bei: bauersfamilie@gmail.com Neustadt/WN ev. Gemeindehaus Nächster Termin: 27. Juli
Sa 20.07. **Weiden** **9.30 Uhr**	**Vortrag** Thema: Leistungen der Pflegekasse – wann bekommt man einen Pflegegrad?	Selbsthilfegruppe - Wir leben Demenz - Weiden Pressather Str. 157 Bitte anm. bei: Sabine Kroy-Leci **0171 - 3608203**
Do 25.07. **Online 17h**	**Digitaler Infoabend** **für werdende Eltern**	Die Oberärztinnen und Hebammen der Frauenklinik stellen die Geburtshilfe Weiden vor, informieren über die aktuellen Abläufe und stehen für alle offenen Fragen zur Verfügung. Info: www.kliniken-nordoberpfalz.de
Sa 27.07. **Freizeitanlage NEW**	**Sommerfest** **Im Park**	Selbsthilfegruppe „Gemeinsam statt einsam“ Info+Anm. bei: bauersfamilie@gmail.com Nächster Termin: 16. September
Mo 29.07. **Regensburg** **10 – 16h**	Workshop **Reformiertes** **Betreuungsrecht** des BayPE e.V.	Zoom-Einladungen wird nach Anmeldung gesandt. TN-Beitrag : 5 € (inkl. Speisen und Getränke). Anmeldungen und Fragen : 0821-450 478 63 (Mo - Do 10 – 13h) kontakt@baype.info - Homepage www.baype.info
Do 29.08. **Online 17h**	**Digitaler Infoabend** **für werdende Eltern**	Die Oberärztinnen und Hebammen der Frauenklinik stellen die Geburtshilfe Weiden vor, informieren über die aktuellen Abläufe und stehen für alle offenen Fragen zur Verfügung. Info: www.kliniken-nordoberpfalz.de
So 01.09.	**Selbsthilfetag 2024**	Vohenstrauß Im Rahmen des Ägidiusmarkts Mehr Info sobald es geht: SEKO-Büro : 0961 / 389 31 63 Anm.: seko.nopf@diakonie-weiden.de
Mi 11.09.	**Fortbildungsreihe:** **Wöllershofer Gespräche**	Thema + Anmelde-Info > später
Fr 13.09. **Rosenheim** **Kultur- und** **Kongresszentrum** **9.30 – 16.30h**	**14. Bayerischer** **Selbsthilfekongress**	Max. TN-Zahl: 300 Personen Kosten: 30 € Anmeldung möglich ab 03.05.2024 über die Homepage von www.seko-bayern.de. Projektleiterin: Theresa Keidel Tel. 0931 20781641 theresa.keidel@seko-bayern.de Organisation: Stefanie Hoßfeld Tel. 0931 20781645 stefanie.hossfeld@seko-bayern.de

Mo 16.09. **Neustadt** **14 Uhr**	**Gruppentreffen**	Selbsthilfegruppe „Gemeinsam statt einsam“ Info+Anm. bei: bauersfamilie@gmail.com Neustadt/WN ev. Gemeindehaus Nächster Termin: 7. Oktober
Mo 16.09. **Kemnath** **18.30h**	**Veranstaltung** **RLS SHG** **Restless Legs**	RLS SHG Weiden, im Familienzentrum Mittendrin in Kemnath. Info: Peter Ilchmann Tel.: 09972 – 3703 od. 0171 7716336 peter.ilchmann@t-online.de
Sa 21.09. **Weiden** **9.30 Uhr**	**Angehörigenfrühstück** Fingerfoodbuffet Thema: Ernährung	Selbsthilfegruppe - Wir leben Demenz - Weiden Pressather Str. 157 Bitte anm. bei: Sabine Kroy-Leci **0171 - 3608203**
Sa 21.09. 9 Uhr bis **So 22.09. 13 Uhr**	**Oberpfalz-Seminar** (Thema + Referent: folgt)	Fortbildung für die Selbsthilfegruppen der Oberpfalz, zusammen mit den SEKOs Regensburg + Amberg In Schloss Hirschberg, Beilngries
Mi 25.09. **Online od. Telefon** **9 – 15.30 Uhr**	Workshop **Reformiertes** **Betreuungsrecht** des BayPE e.V.	Zoom-Einladungen wird nach Anmeldung gesandt. Anmeldungen und Fragen : 0821-450 478 63 (Mo - Do 10 – 13h) kontakt@baype.info - Homepage www.baype.info
Do 26.09. **Online 17h**	**Digitaler Infoabend** **für werdende Eltern**	Die Oberärztinnen und Hebammen der Frauenklinik stellen die Geburtshilfe Weiden vor, informieren über die aktuellen Abläufe und stehen für alle offenen Fragen zur Verfügung. Info: www.kliniken-nordoberpfalz.de
Mo 07.10. **Neustadt** **14 Uhr**	**Gruppentreffen**	Selbsthilfegruppe „Gemeinsam statt einsam“ Info+Anm. bei: bauersfamilie@gmail.com Neustadt/WN ev. Gemeindehaus Nächster Termin: 27. Oktober
Mi 09.10. **Hof** **10 – 16h**	Workshop **Reformiertes** **Betreuungsrecht** des BayPE e.V.	Zoom-Einladungen wird nach Anmeldung gesandt. TN-Beitrag: 5 € (inkl. Speisen und Getränke). Anmeldungen und Fragen : 0821-450 478 63 (Mo - Do 10 – 13h) kontakt@baype.info - Homepage www.baype.info
Sa 26.10. **Weiden** **9.30 Uhr**	**Angehörigenfrühstück** Herbstfest Offener Gesprächskreis	Selbsthilfegruppe - Wir leben Demenz - Weiden Pressather Str. 157 Bitte anm. bei: Sabine Kroy-Leci **0171 - 3608203**
So 27.10. **W’esch/Neuhaus** **Schafferhof 19h**	**Oberpfälzer Zoiglabend** Musikalischer Abend mit dem Schieder Luk (Altneihauser Feierwehrkappeln)	Selbsthilfegruppe „Gemeinsam statt einsam“ Info+Anm. bei: bauersfamilie@gmail.com Nächster Termin: 4. November
Do 31.10. **Online 17h**	**Digitaler Infoabend** **für werdende Eltern**	Die Oberärztinnen und Hebammen der Frauenklinik stellen die Geburtshilfe Weiden vor, informieren über die aktuellen Abläufe und stehen für alle offenen Fragen zur Verfügung. Info: www.kliniken-nordoberpfalz.de
Mo 04.11. **Neustadt** **14 Uhr**	**Gruppentreffen**	Selbsthilfegruppe „Gemeinsam statt einsam“ Info+Anm. bei: bauersfamilie@gmail.com Neustadt/WN ev. Gemeindehaus Nächster Termin: 20. November
Ab November **Haus Werdenfels** **Jew. Fr 18h – So 13h**	**Trauerbegleitungs-** **Grundkurs** (Hospizbegleiter bevorzugt)	Ab November an fünf Wochenenden Haus Werdenfels, Nittendorf (KEB) Termine : 15. - 17.11. + 13.-15.12.24 10. – 12.01. + 28.02.-02.03. + 04. – 06.04.2025 anmeldung@haus-werdenfels.de Tel.: 09404 / 95020 - Geb. 150,- / ÜN + Verpfl. 170,-

Sa 09.11. **Marktredwitz** **14 Uhr**	**Kreativ-Nachmittag** zur Tinnitus-Bewältigung mit Referentin Birgit Schön	Wir basteln Weihnachtsdeko. Meister Bär-Hotel, Bahnhofsplatz, Marktredwitz. Anmeldung erbeten: 09231/82644 Renate Dürrbeck, Gruppenleiterin Tinnitus-Selbsthilfegruppe Marktredwitz
16.11. bis 07.12. **Schulung für ehrenamtlich Helfende**	**Schulung** zur Erbringung von Leistungen gem. § 45a SGB XI	Krankenhaus d. Barmherzigen Brüder Regensburg Termine 16.11. / 23.11. / 30.11. / 07.12.2024 jew. 9 bis 16 Uhr Anm. per Mail inform@oberpfalzheimer.de Per Post Alzheimer Gesellschaft Oberpfalz e.V. Ermäßigung für Mitglieder.
Sa 16.11. **Weiden** **14h**	**Gruppe Restless legs** Halbjahrestreffen	Gasthof Dagner Weiden Wallensteinstr. 1, immer am 3. Samstag 14 Uhr, im März u. Nov. Anmeldung + Info: peter.ilchmann@t-online.de
Mi 20.11. **TP: Neustadt**	**Fahrt n. Berchtesgarden** - mit Backhendl essen - im Hofbrauhaus am Fuße des Watzmanns	Selbsthilfegruppe „Gemeinsam statt einsam“ Info+Anm. bei: bauersfamilie@gmail.com Nächster Termin: 24. Dezember
Sa 23.11. **Weiden** **9.30 Uhr**	**Angehörigenfrühstück** Vortrag „Ich schaff es nicht mehr allein !!!“	Selbsthilfegruppe - Wir leben Demenz - Weiden Pressather Str. 157 Bitte anm. bei: Sabine Kroy-Leci **0171 - 3608203**
Do 28.11. **Online 17h**	**Digitaler Infoabend** **für werdende Eltern**	Die Oberärztinnen und Hebammen der Frauenklinik stellen die Geburtshilfe Weiden vor, informieren über die aktuellen Abläufe und stehen für alle offenen Fragen zur Verfügung. Info: www.kliniken-nordoberpfalz.de
Sa 14.12. **Weiden** **14 Uhr**	**Angehörigentreff** Gemütliches Beisammensein mit Weihnachtsfeier	Selbsthilfegruppe - Wir leben Demenz - Weiden Pressather Str. 157 Bitte anm. bei: Sabine Kroy-Leci **0171 - 3608203**
Do 19.12. **Online 17h**	**Digitaler Infoabend** **für werdende Eltern**	Die Oberärztinnen und Hebammen der Frauenklinik stellen die Geburtshilfe Weiden vor, informieren über die aktuellen Abläufe und stehen für alle offenen Fragen zur Verfügung. Info: www.kliniken-nordoberpfalz.de
Im Dezember	**Teilnahme an einem Weihnachtsmarkt** mit eigenem Angebot Erlös für die Gruppenkasse	Selbsthilfegruppe „Gemeinsam statt einsam“ Info+Anm. bei: bauersfamilie@gmail.com Nächster Termin: 6. Januar
Mo 06.01.25	**Busfahrt nach** **„Pottenstein in Flammen“**	Selbsthilfegruppe „Gemeinsam statt einsam“ Info+Anm. bei: bauersfamilie@gmail.com
Beratung des Bezirks Vor Ort in **Weiden** **Neustadt/WN** **Tirschenreuth**	**Hilfe zur Pflege** **Herr Gauglitz** Anmeldung: beratungsstelle@bezirk-oberpfalz.de oder Tel.: 0941 9100-2114	**Stadt Weiden** (Seniorenfachstelle, Stadteilzentrum "Neue Mitte", Am Stockerhutpark 1, OG - Beratungszimmer, WEN) 09. + 23.04. | 07.05. | 04. + 18.06. | 02. + 16. + 30.07. | 13. + 27.08. | 08. + 22.10. | 05. + 19.11. | 02. + 17.12.2024 **LRA Tirschenreuth** (Zi. 123, 1. Stock; Mähringer Str. 7, TIR) 10. + 24.04. | 08.05. | 05. + 19.06. | 03. + 17. + 31.07. | 14. + 28.08. | 09. + 23.10. | 06. + 20.11. | 04. + 18.12.2024 **LRA Neustadt** (Zimmer C 308, Am Hohlweg 2, NEW) 03. + 17.04. | 12. + 26.06. | 10. + 24.07. | 07. + 21.08. | 02. + 16.10.2024

Ab hier: Jede*r darf mit	Ab hier: Jede*r darf mit	Ab hier: Jede*r darf mit
Tag und Ort	**Veranstaltung**	**Infos & Kontakt/Anmeldung**
Jeden 1. Montag **Jeden 3. Montag**	**„Gemeinsam statt einsam“** **Unternehmung** **Offener Treff**	Info+Anm. bei: bauersfamilie@gmail.com Kosten - je nach dem - Eintritt + Fahrt Neustadt/WN ev. Gemeindehaus
Jeden Mo + Di + MI	**Lerntreff** **Lesen und Schreiben verbessern** Ohne Anmeldung Einfach hingehen	Einfach hingehen! kostenlos Montag + Mittwoch 8:30 – 10:45 Uhr Dienstag 16:30 – 18:45 Uhr Ort: vhs Raum 0.01, Luitpoldstraße 24, Weiden
Jeden Dienstag **Weiden** **Ab 10 Uhr**	**Café Zwischenstopp** Offener Frühstückstreff	Weiden, Gemeindehaus St. Markus Kontakt: Hedwig Fröhlich, 0961 / 33 945
Jeden Dienstag **Weiden** **13.30 – 14.30h**	**walk + talk** **bei (fast) jedem Wetter** offen für alle Interessierten	Eine Stunde Spaziergang in der stadtnahen Natur in Weiden Treffpunkt: Sebastianstr. 18, Vorplatz Haus der Diakonie Info: seko.nopf@diakonie-weiden.de oder 0961/ 389 31 63 Anmelden in der Whatsapp-Gruppe: 0173 / 35 98 606 ☺
Jeden Dienstag **Grafenwöhr** **16 – 17h**	**Rückengymnastik**	MGH Grafenwöhr, Schulstr. 18 www.mgh-grafenwoehr.de Bitte Getränk, Turnschuhe, bequeme Kleidung mitbringen
Jeden Dienstag + **Jeden Mittwoch** **14.30 – 18h**	**Offener Treff** **Spielen, lesen, Kaffee+Tee** **Gespräche, PC nutzen …**	MGH Grafenwöhr Schulstr. 18 Anmeldung nicht nötig www.mgh-grafenwoehr.de
Mai bis Oktober Jeden Mittwoch **Weiden** **11 – 12 h**	**QiGong** **Im Max-Reger-Park in Weiden** **Am Pavillon**	Chinesische Heilgymnastik im Stehen, für Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet, mit Norbert Wellein (2,- Euro) Info: 0160 / 706 55 17
Jeden 2. Mittwoch **Weiden** **14 – 17 h**	**Kaffeehaferl** **auf der Sonneninsel** Jeder und jede ist willkommen!	Es gibt Kaffee und Kuchen. Um eine Spende wird gebeten. OBA-Treff (ARV) Weiden Parksteiner Str. 15 Mo – Fr von 9 bis 13 Uhr - Tel. (0961) 200-170 eMail: l.wetzel@arv-oberpfalz.de 13. + 27.09. + 11. + 25.10.
Jeden Mittwoch **Grafenwöhr** **Ab 16h**	**Inklusionstreff** Für alle Betroffenen, Angehörigen und Interessierten	Mehrgenerationenhaus Grafenwöhr Schulstraße 18 92655 Grafenwöhr Kontakt: Anja Zankl, 0175/8479302
Jeden Mittwoch **Auch in den Ferien** **Weiden** **15 – 17h**	**Café farbenfroh** **+ Sprachcafé**	Weiden St. Michael, Betsaal, Pfarrplatz 6 Informationen bei Bettina Hahn, 09621/496260 oder 0160/91718282 Gute Gespräche bei einer Tasse fairem Kaffee gelegentlich etwas zum Zuhören (Musik oder Erzählung) oder zum Mitmachen (Basteln, Spielen etc.)
Jeden Mittwoch **Außer Ferien** **14 – 17 Uhr**	**Kaffeehaferl** **Auf der Sonneninsel** behinderte + nichtbehinderte	OBA-Treff (ARV) Weiden Parksteiner Str. 15 Mo – Fr von 9 bis 13 Uhr - Tel. (0961) 200-170 eMail: l.wetzel@arv-oberpfalz.de
jeden Mittwoch **Weiden** **17.15 Uhr**	**Innehalten** in einer beunruhigenden Zeit	Eingeladen sind Menschen aller Konfessionen um Hoffnung und Zuversicht zu bewahren Weiden St. Michael

Jeder 2. Donnerstag (sofern nichts anderes ausgemacht ist) **18 h**	**„Mann sein“ Selbsterfahrungsgruppe für Männer**	Anm. + Kontakt über die SeKo: 0961 / 389 31 63 Oder Seko.nopf@diakonie-weiden.de Findet in Weiden statt
Donnerstag **18 – 19.30h**	**Out of the box** Für Junge Erwachsene bis 27 J.	im JUZ Weiden, Ansprechpartnerin: Kerstin Reintsch (plan b) kerstin.reintsch@planbweiden.de | Tel.: 0175 3319536
jeden 2. Donnerstag im Monat Weiden **18 – 22h**	**Spieleabend für Erwachsene**	Im Kulturbahnhof Parapluie, Hinterm Rangierbahnhof Gesellschaftsspiele in angenehmer Runde z.B. Kartenspiele, Brettspiele oder Kniffel … Kommen - spielen - Spaß haben.
Jeden Freitag **15 – 18h**	**Offener OBA-Treff auf der Sonneninsel** behinderte + nichtbehinderte	OBA-Treff (ARV) Weiden Parksteiner Str. 15 Mo – Fr von 9 bis 13 Uhr - Tel. (0961) 200-170 eMail: l.wetzel@arv-oberpfalz.de
Freitag **16.30 - 18 h**	**Toughen up!** Für Junge Erwachsene bis 27 J.	Treffpunkt: plan b – Weiden Bgm.-Prechtl.Str. 48 Ansprechpartnerin: Kerstin Reintsch (plan b) kerstin.reintsch@planbweiden.de | Tel.: 0175 3319536
Diwan zum Üben der deutschen Sprache **Samstag 13 – 15 h**	einmal monatlich Zielgruppe: Erwachsene Sprache üben + neue Menschen kennenlernen	Termin anfragen bei: **Paul Zitzmann** Telefon: 0961 634577 03 Email: zitzmann@arbeitundleben.de Arbeit und Leben in Bayern gGmbH
Sportvereine	Behinderten- und Vitalsportverein Weiden BVS	https://bvs-weiden.de/abteilungen breites Angebot an jedem Wochentag, Schnuppern erlaubt. Anfragen für Reha-Sport wg. begrenzter Platzzahl erbeten. https://bvs-weiden.de/uebungsbetrieb Kontakt: info@bvs-weiden.de
Sportvereine	DJK Weiden	https://www.djkweiden.de/kontakt/ z.B. Yoga, Laufen, Nordic Walking, Seniorensport, Gymnastik info@djkweiden.de - 0961 32340
Rat und Hilfe online	Für junge Pflegende: **„superhands“** ist eine Internetplattform für Kinder und Jugendliche, die zu Hause Angehörige pflegen	Hinter dem Angebot steht die Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. Projektleiterin ist Stefanie Schmidt Fachstelle Kinderschutz superhands@johanniter.de Tel.: 089 / 321 09-272
Rat und Hilfe Online – zu bestellen	**Für Lehrer:innen**	@stark_gegen_depression Die kostenlose Schulbox Depression kann als Grundlage für Ihre Unterrichtseinheiten dienen. Sie ist geeignet für Schüler:innen ab der 7. Klasse Wenn Sie eine kostenfreie Schulbox Depression bestellen möchten, schreiben Sie eine Nachricht an schulbox@fideo.de