



**Die Koordinatorin Ines Schilling** (Seniorennetzwerk im Nürnberger Süden) steht Ihnen für Rückfragen gerne telefonisch unter **09122-1885481** und per Email unter [i.schilling@awo-mfrs.de](mailto:i.schilling@awo-mfrs.de) zur Verfügung.

**Stadt Nürnberg:**

Hotline für Hilfesuchende in den Zeiten der Corona-Krise

**0911 / 231 – 2344**

**(Montag bis Samstag von 10 – 18 Uhr)**

Einkaufen, Besorgungen in Apotheken, Botengänge, Hund ausführen, Gesprächspartner am Telefon, pflegerische Hilfe, Medizinische Hilfe

**Bei allgemeinen Fragen zu Corona: Bürgertelefon der Stadt Nürnberg:** Telefon: 0911 64375888; Mo.- So. von 8.30 - 16 Uhr

**Bei Fragen rund um das Thema Pflege: Pflegestützpunkt Nürnberg:** Telefon: 0911 231-53 989 53

Montag, Dienstag, Donnerstag 8.30 – 15.30 Uhr; Mittwoch 8.30 – 18.00 Uhr; Freitag 8.30 -12.30 Uhr

Modellverantwortung:



Kreisverband  
Mittelfranken-Süd

**SENIORENNETZWERKE**

**NÜRNBERG**



**Gemeinsam stark im  
Nürnberger Süden!**

**Liebe Seniorinnen und Senioren,**

**wir unternehmen etwas gegen die zunehmenden Einschränkungen des Alltags durch die Corona-Pandemie. Alltägliche Aufgaben sind mit einem erhöhten Ansteckungsrisiko, vor allem für gefährdete Gruppen wie Seniorinnen und Senioren, verbunden. Hier wollen wir Sie unterstützen und Ihnen Kulturangebote, Literaturtipps und Ideen gegen den entstehenden Überdross an die Hand geben.**

### Literaturtipps: (von Frau Bluhme und Lesezeichen Schwabach

#### → Lieferservice 09122/2919)

- Dave Eggers „Der Mönch von Mokka“
- Sheila O´Flanagen, „Das Haus am Oranenhain“
- Simone Lappert „Wurfschatten“
- Stina Lund „Die Frauen von Skagen“
- Sasha Filipenko „Rote Kreuze“
- Luca Ventura „Mitten im August“
- Wolfgang Schorlau „Der freie Hund“

**Bitte bleiben Sie Zuhause  
und nehmen Sie Hilfe an!  
Gemeinsam meistern wir  
die Krise!**

### Wir bitten Sie, Einkaufshilfen zu nutzen:

- Bitte lassen Sie sich beliefern oder nehmen Sie Unterstützung von Menschen außerhalb der Risikogruppe an (**Vermittlung über Koordinatorin des Seniorennetzwerkes und die Stadt Nürnberg → siehe Kontaktdaten auf der Rückseite**)

### Kulturangebote:

- **Bayerische Staatsoper:** Alternativer Online-Spielplan bis 19. April → Einzelne Vorstellungen als Live-Stream oder als Video-on-Demand unter [www.staatsoper.de/stream.html](http://www.staatsoper.de/stream.html)
- **Wiener Staatsoper:** zeigt täglich Aufzeichnungen früherer Opern- und Ballettaufführungen unter [www.staatsoperlive.com/](http://www.staatsoperlive.com/)
- **Städel Museum Frankfurt:** viele digitale Angebote unter [www.staedelmuseum.de/de/digitale-angebote](http://www.staedelmuseum.de/de/digitale-angebote)
- **Staatliche Museen zu Berlin:** Museumsinsel Berlin online erkunden unter [www.smb.museum/home.html](http://www.smb.museum/home.html)
- **Münchner Kammerspiele:** Mitschnitt einer Inszenierung aus dem Spielplan unter [www.muenchner-kammerspiele.de/](http://www.muenchner-kammerspiele.de/)

### Ideen gegen den Überdruß:

- **Intuitives Schreiben:** 15-30 Minuten einfach schreiben, ohne abzusetzen: ganz frei mit oder ohne Thema, Sorgen, Freuden, usw. → Bewusstseins- und Achtsamkeitsübung
- **Sudoku:** [sudoku.com/de](http://sudoku.com/de), [sudoku.tagesspiegel.de/](http://sudoku.tagesspiegel.de/) → vielleicht können Sie sich Rätsel von Angehörigen, Nachbarn, etc. ausdrucken lassen
- **Kreuzworträtsel:** z. B. kostenlos unter [www.50plus.de/leben/raetsel/kreuzwortraetsel-taeglich.html](http://www.50plus.de/leben/raetsel/kreuzwortraetsel-taeglich.html) und [www.sueddeutsche.de/tools/spiele/kreuzwortraetsel](http://www.sueddeutsche.de/tools/spiele/kreuzwortraetsel) → vielleicht können Sie sich auch hier Rätsel von Angehörigen, Nachbarn, etc. ausdrucken lassen