



Kulturelle Vielfalt leben.

WIR BEGLEITEN UND UNTERSTÜTZEN MENSCHEN
MIT BEHINDERUNG, ÄLTERE MENSCHEN UND
DEREN ANGEHÖRIGE ALLER NATIONALITÄTEN
IN IHREM ALLTAG.



ANGEBOTE UND KURSE
2016



PROGRAMM 2016

LIEBE MITGLIEDER, UNTERSTÜTZER UND FREUNDE VON **TIM E.V.**

2015 WAR FÜR UNS EIN SEHR ERFOLGREICHES JAHR.

Wir erhielten den Mittelfränkischen und auch den Bayerischen Integrationspreis.

Große Anerkennung erfuhren wir in diesem Zusammenhang vor allem für die ehrenamtliche Arbeit, die bei TIM in den verschiedenen Gruppen und Kursangeboten, sowie im Internationalen HelferInnenkreis für ältere Migranten geleistet wird. Wir sind stolz und dankbar für die Wertschätzung die uns durch die Regierung von Mittelfranken und den Bayerischen Landtag zuteilwurde.

So werden wir wieder mit viel Energie ins Jahr 2016 starten und unsere Ziele für Integration und Inklusion weiterhin zu verwirklichen versuchen.

Mit dem neuen Projekt der Gesundheitssystemlots_innen für Menschen mit Zuwanderungsgeschichte, unseren neuen Kursen für Flüchtlingsfrauen, einer Reise an den Bodensee, sowie unseren altbewährten Kursangeboten laden wir Sie ein, TIM auch in diesem Jahr zu begleiten und ein Teil von TIM zu werden.

Wir freuen uns auf Sie!

GRUPPEN

TÜRKISCH-DEUTSCHER TREFFPUNKT

FÜR MÜTTER MIT KINDERN
MIT UND OHNE HANDICAP

In türkischer und deutscher Sprache erhalten Sie Informationen über verschiedene Förder- und Entlastungsmöglichkeiten für Ihre Kinder.

Themen sind:

- Verschiedene Therapien, wie Logo-, Ergo-, Physiotherapie
- FuD, Familien unterstützende Dienste
- Hilfsmittel zur Entlastung des Alltags

Weitere Themen können sein:

- Schwerbehindertenausweis
- Schulbegleiter
- Freizeitangebote für Familien mit Berücksichtigung der Barrierefreiheit
- Auseinandersetzung mit den Zielen und pädagogischen Schwerpunkten von verschiedenen Bildungseinrichtungen für Kinder mit und ohne Handicap in Nürnberg u.v.m.

WANN

Monatliche Treffen, und Termine nach Absprache
Donnerstags von 9:30 – 12:45 Uhr, ab 28.01.2016

WO

TIM e.V. im Nachbarschaftshaus Gostenhof,
Adam-Klein-Str. 6, 2. Stock, Raum 205

GRUPPENLEITUNG

Türkan Beğen

Bei Bedarf können wir Kinderbetreuung organisieren.
Bitte informieren Sie uns vorher.

GRUPPEN

TAFI –

TÜRKISCHE FRAUEN
AKTIV FÜR INKLUSION.

WÖCHENTLICH TREFFEN SICH FRAUEN, DIE AN-
GEHÖRIGE MIT HANDICAP VERSORGEN
ODER SELBST VON BEHINDERUNG BETROFFEN
SIND.

Sie informieren sich über verschiedene Themen,
unterstützen sich gegenseitig, tauschen Erfahrungen
aus, planen gemeinsam Ausflüge und Exkursionen
und stärken sich in schwierigen Lebenssituationen.

Es ist ein offener Treff und „neue“ Frauen sind immer
gern willkommen.

WANN

Wöchentlich jeden Dienstag ab 12.01.2016
von 10.00 – 13.00 Uhr (ausgen. Schulferien)

WO

TIM e.V. im Nachbarschaftshaus Gostenhof,
Adam-Klein-Str. 6, 2. Stock, Raum 205

GRUPPENLEITUNG

Türkan Beğen

GEFÖRDERT DURCH

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



KURSE

WIR LERNEN RADFAHREN I

FAHRRADKURS
FÜR FRAUEN

SIE MÖCHTEN IN EINER KLEINEN GRUPPE IN SICHERER UMGEBUNG DAS FAHRRADFAHREN NEU LERNEN, ODER WIEDER AUFFRISCHEN?

SIE MÖCHTEN IHRE ÄNGSTE BEIM FAHRRADFAHREN ÜBERWINDEN?

Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Erfahrene Kursleiterinnen begleiten Sie beim Fahren mit dem Rad.

Fahrräder und Fahrradhelme werden von TIM gestellt. Sie können aber auch gerne Ihr eigenes Fahrrad mitnehmen.

WANN

Freitags von 15.00 – 18.00 Uhr
Samstags von 10.00 – 14.00 Uhr

TERMINE

22.04. | 23.04. | 29.04. | 30.04. | 07.05. | 08.05.

TREFFPUNKT

Nachbarschaftshaus Gostenhof,
Adam-Klein-Str. 6, im Hof

KURSGEBÜHR

30,- Euro

KURSE

WIR LERNEN RADFAHREN II

FAHRRADÜBUNGSKURS
FÜR FRAUEN

ZIEL DES KURSES IST ES, SICHERHEIT BEIM FAHRRADFAHREN AUF FAHRRADWEGEN IN DER STADT ZU ERHALTEN.

Am ersten Wochenende üben wir noch im Schulhof der Preißlerschule, vertiefen die Verkehrsregeln und frischen unsere Fahrkenntnisse auf. An den beiden folgenden Wochenenden unternehmen wir kurze Ausflüge auf Fahrradwegen in und um Nürnberg.

Am besten bringen Sie Ihr eigenes Fahrrad und Ihren eigenen Helm mit. In Ausnahmefällen können wir Ihnen ein TIM-Rad ausleihen.

WANN

Freitags von 15.00 – 18.00 Uhr
Samstags von 10.00 – 14.00 Uhr

TERMINE

03.06. | 04.06. | 10.06. | 11.06. | 17.06. | 18.06.

TREFFPUNKT

Nachbarschaftshaus Gostenhof,
Adam-Klein-Str. 6, im Hof

KURSGEBÜHR

30,- Euro

AOK GESUNDHEITS- KURSE FÜR FRAUEN.

EIN SEIT JAHREN FESTER BESTANDTEIL UNSERES PROGRAMMS SIND DIE GESUNDHEITSKURSE FÜR FRAUEN JEDEN ALTERS.

Mit dem Theraband wird rückenfreundlich die gesamte Muskulatur trainiert. Ausdauertraining, funktionales Krafttraining und Koordinationsübungen sind Inhalte des Kurses.

Qi Gong ist Bestandteil der chinesischen Medizin und bedeutet Arbeit mit der Lebensenergie. Hierbei wird der Atem mit ruhigen, fließenden Bewegungen im Sitzen, Stehen und Gehen kombiniert. Mitzubringen sind bequeme Kleidung und warme Socken.

THERABAND WORKOUT

8x Montag, von 9:30 – 10:45 Uhr

QI GONG

8x Montag, von 11:00 – 12:15 Uhr

TERMINE

18.01. | 25.01. | 01.02. | 15.02. | 22.02. | 29.02. | 07.03. | 14.03.

SANFTES RÜCKENTRAINING – RÜCKENSCHULE

8x Montag, von 9:30 – 10:45 Uhr

QI GONG

8x Montag, von 11:00 – 12:15 Uhr

TERMINE

04.04. | 11.04. | 18.04. | 25.04. | 02.05. | 09.05. | 30.05. | 06.06.

RÜCKENTRAINING

8x Montag, von 9:30 – 10:45 Uhr

QI GONG

8x Montag, von 11:00 – 12:15 Uhr

TERMINE

10.10. | 17.10. | 24.10. | 07.11. | 14.11. | 21.11. | 28.11. | 05.12.

KURSORT

Turnhalle im Nachbarschaftshaus Gostenhof

KURSLEITUNG

Physiotherapeutin und Qi Gong Trainerin Dagmar Treis

KURSGEBÜHR

75 Euro.

Bei regelmäßiger Teilnahme sind die Kurse für AOK-Mitglieder kostenlos, andere Krankenkassen übernehmen 80% der Kursgebühr.

Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.



KURSE

BASIC COMPUTERKURS

PRAXISNAHER UND ZIELORIENTIERTER
EINFÜHRUNGSKURS.

DER KURS IST GEEIGNET FÜR JEDES ALTER,
BESONDERS FÜR MENSCHEN AB 50.

In einer kleinen Gruppe von 5-6 Teilnehmer_innen arbeiten wir am Computer, recherchieren im Internet, schreiben und empfangen E-mails, oder verfassen Texte in Word. Die Kursleitung richtet sich ganz nach den Kenntnissen der Teilnehmer_innen und wird Ihre Fragen zu den neuen Medien kompetent beantworten.

WANN

10x Donnerstag von 10.00 – 13.00 Uhr

TERMINE

Januar – März

14.01. | 21.01. | 28.01. | 04.02. | 11.02. | 18.02. | 25.02. |
03.03. | 10.03. | 17.03.

April – Juni

07.04. | 14.04. | 21.04. | 28.04. | 12.05. | 02.06. | 09.06. |
16.06. | 23.06. | 30.06.

Oktober – Dezember

06.10. | 13.10. | 20.10. | 27.10. | 03.11. | 10.11. | 17.11. |
24.11. | 01.12. | 08.12.

KURSORT

Raum 108

KURSgebÜHR

50,- Euro | ermäßigt 25,- Euro
(mit Schwerbehindertenausweis oder Nbg.-Pass)

KURSLEITUNG

Mine Şenol

GEFÖRDERT DURCH DEN ROTARY-CLUB NÜRNBERG-NEUMARKT



KURSE

BRAIN FITNESS I

GEDÄCHTNISTRAININGSKURSE
IN VERSCHIEDENEN SPRACHEN

Mit viel Lust auf Neues und auf Bewegung wird im Kurs in den jeweiligen Muttersprachen die Leistungs- und Merkfähigkeit trainiert. Mit den vielen Tipps, Übungen und Spielen können Sie auch zu Hause Ihr Gedächtnis fit halten.

GEDÄCHTNISTRAINING IN TAMILISCHER SPRACHE

WANN

6x 14-tägig | Samstags von 15:30 – 17:45 Uhr

Januar – April

30.01. | 13.02. | 27.02. | 12.03. | 26.3. | 09.04.

Oktober – Dezember

08.10. | 22.10. | 05.11. | 19.11. | 03.12. | 17.12.

WO

Raum 304

KURSLEITUNG

Vijayaluxmy Mahalingam

GEDÄCHTNISTRAINING IN TÜRKISCHER SPRACHE

WANN

6x 14-tägig | Mittwochs von 10:00 – 12:15 Uhr

Januar – April

20.01. | 03.02. | 17.02. | 02.03. | 16.03. | 06.04.

Oktober – Dezember

12.10. | 26.10. | 09.11. | 23.11. | 07.12. | 21.12.

WO

Raum 203

KURSLEITUNG

Türkan Beğen

GEFÖRDERT DURCH DEN ROTARY-CLUB NÜRNBERG-NEUMARKT



KURSE

BRAIN FITNESS II

SCHULUNG
IM GEDÄCHTNISTRAINING

Eine Weiterbildung für Interessierte, um selbst muttersprachliche Gedächtnistrainingskurse durchzuführen. Die Schulung endet mit einem Zertifikat.

Schulungsthemen:

- Ganzheitliches Gedächtnistraining – Einführung in Theorie und Praxis
- Gehirn und Nerven – was haben wir im Kopf?
- Konzentration – der Schlüssel zum besseren Gedächtnis
- Bewegung – wer rastet, der rostet
- Entspannung – Wege zur Ruhe
- Wahrnehmen und Sinne – die Sinne sind unsere Brücke zur Außenwelt
- Merktechniken
- Fantasie und Kreativität

WANN

10x Donnerstag von 10.00 – 13.00 Uhr

TERMINE

15.02. | 22.02. | 29.02. | 07.03. | 14.03. | 21.03. | 11.04. | 18.04. | 25.04. | 02.05.

KURSORT

Raum 303

KURSGEBÜHR

50,- Euro | ermäßigt 25,- Euro
(mit Schwerbehindertenausweis oder Nbg.-Pass)

KURSLEITUNG

Gedächtnistrainerin Karin Seiler

KURSE

PATCHWORK KREATIVKURS

SCHÖNE DINGE
AUS ALTBEWÄHRTEM SCHAFFEN.

MIT DEM RECYCELN ALTER STOFFE ODER DEM
ERWERB NEUER STOFFE KÖNNEN SIE MIT DER
PATCHWORKTECHNIK NEUE PRAKTISCHE DINGE
HERSTELLEN.

Die Kursleitung kann Ihnen viele Ideen geben, arbeiten
jedoch können Sie an der Nähmaschine oder der Näh-
nadel selbst.

WANN

6x Mittwoch von 9.30 – 12.30 Uhr

TERMINE

10.02. | 17.02. | 24.02. | 2.03. | 09.03. | 16.03.

KURSORT

Raum 201

KURSLEITUNG

Irina Pertseva

KURSE

ALLTAGSTIPPS FÜR ASYL- BEWERBERINNEN

IN ARABISCHER SPRACHE

LERNEN SIE NÜRNBERG KENNEN!

Sie erfahren Vieles, was ihren Alltag erleichtert.

Wie löse ich einen Fahrschein? Wo kann ich günstig
einkaufen? Wo finde ich verschiedene Einrichtungen, die
für mich wichtig sind? Wie funktioniert das Gesundheits-
system? ...

Aber auch Ihre ganz persönlichen Fragen stehen im
Mittelpunkt und werden beantwortet.

WANN

6x Montag von 9.00 – 12.15 Uhr, ausgenommen Ferien

TERMINE

Januar – Februar

18.01. | 25.01. | 01.02. | 15.02. | 22.02. | 29.02.

März – April

07.03. | 14.03. | 21.03. | 04.04. | 11.04. | 18.04.

Juni – Juli

06.06. | 13.06. | 20.06. | 27.06. | 04.07. | 11.07.

Oktober – November

10.10. | 17.10. | 24.10. | 07.11. | 14.11. | 21.11.

KURSORT

Raum 201

KURSLEITUNG

Paiman Hamid und Mine Şenol



TIM E.V. 4-TAGESREISE 2016

ENDLICH!
IN DIESEM JAHR WIRD TIM
WIEDER VERREISEN.

Wir fahren an den Bodensee und wie gewohnt werden wir ein interessantes Programm für Sie zusammenstellen. Lassen Sie sich überraschen!

Näheres erfahren Sie in einem Extra-Flyer.



SIE PFLEGEN ZUHAUSE IHREN DEMENZKRANKEN ANGEHÖRIGEN? WIR SPRECHEN IHRE SPRACHE!

Mit dem IHK möchten wir den unterschiedlichen kulturellen Prägungen in der Betreuung gerecht werden und Pflegebedürftige sowie ihre Angehörigen mit Zuwanderungsgeschichte eine individuelle Betreuung ermöglichen.

Wir können Ihnen folgende Leistungen anbieten:

- Unsere geschulten ehrenamtlichen HelferInnen entlasten Familien stundenweise bei der Betreuung ihrer Angehörigen
- Muttersprachliche Betreuung zu Hause
- Beratung zum Thema Alter und Pflege in der Muttersprache
- Informationen über Angebote der Altenhilfe in Nürnberg
- Fachliche Unterstützung und Begleitung durch unsere Sozialpädagoginnen

Die Kosten können von der Pflegekasse übernommen werden. Bei der Beantragung helfen wir Ihnen gerne!

**NEHMEN SIE KONTAKT MIT UNS AUF!
WIR BERATEN SIE GERNE.**

**WENN SIE ZU HAUSE EINEN PFLEGEBEDÜRFTIGEN ANGEHÖRIGEN
VERSORGEN, DANN NEHMEN SIE UNSERE UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE
VON HELFER_INNEN UND LOTS_INNEN AN.**

GESUNDHEITSSYSTEM LOTS_INNEN

MUTTERSPRACHLICHE BEGLEITUNG UND UNTERSTÜTZUNG BEI FRAGEN ZUM GESUNDHEITSSYSTEM

Sie spüren die Begleiterscheinungen des Alters, wollen jedoch weiterhin selbstständig, aktiv und mobil bleiben?

Sie sind pflegende/r Angehörige/r und wollen die Situation der Pflege für alle Beteiligten bestmöglich gestalten?

Sie haben Fragen zum Gesundheitssystem und wissen nicht, an wen Sie sich wenden können?

Sie brauchen Unterstützung und Begleitung bei Ämter- oder Behördengängen?

WIR HELFEN IHNEN GERNE!

Unsere geschulten, ehrenamtlichen Helferinnen unterstützen Sie in Ihrer Muttersprache bei Fragen zu den verschiedenen Angeboten in Nürnberg, vermitteln und begleiten Sie gerne zu den jeweiligen Fachstellen und stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Melden Sie sich bei uns – wir unterstützen Sie!

WENN SIE ZU HAUSE EINEN PFLEGEBEDÜRFTIGEN ANGEHÖRIGEN VERSORGEN, DANN NEHMEN SIE UNSERE UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE VON HELFER_INNEN UND LOTS_INNEN AN.

GEFÖRDERT DURCH
DIE STADT NÜRNBERG, SENIORENAMT



TIM SUCHT SIE!

TIM e.V. SUCHT ENGAGIERTE EHRENAMTLICHE FÜR

- DEN INTERNATIONALEN HELFER_INNENKREIS (IHK)
- DIE GESUNDHEITSSYSTEMLOTS_INNEN (GSL)

Sie möchten sich für Menschen engagieren und suchen

- nach einer Herausforderung
- ein Betätigungsfeld in dem Ihre Muttersprache geschätzt wird
- ein abwechslungsreiches und verantwortungsvolles Ehrenamt
- die Möglichkeit sich im Rahmen einer Schulung zum ehrenamtlichen Helfer weiterzubilden
- die Stärkung der eigenen Kompetenzen und Fähigkeiten

DANN SIND SIE BEI UNS GOLDRICHTIG!

TIM e.V.

Türkisch-Deutscher Verein zur
Integration behinderter Menschen e.V.

Adam-Klein-Str. 6
90429 Nürnberg

Tel 0911 260420 oder
0911 27742577

Mail info@timev.de

www.facebook.com/timev.de

www.timev.de



IHR BEITRAG UNSER DANK

SO KÖNNEN SIE TIM e.V.,
UNTERSTÜTZEN.

Um unsere Angebote fortzuführen und unsere Ziele verwirklichen zu können, sind wir auf Ihre Hilfe angewiesen. So können Sie uns unterstützen:

ÜBER IHREN FINANZIELLEN BEITRAG

- durch eine Spende
- durch eine Mitgliedschaft bei TIM e.V.

ÜBER IHR EHRENAMTLICHES ENGAGEMENT

- bei Veranstaltungen
- in der Vereinsarbeit usw.

Wir informieren Sie gerne, kommen Sie auf uns zu, bringen Sie Ihre Ideen und Wünsche bei TIM e.V. ein.

DACHVERBAND



GEFÖRDERT DURCH



Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



UNSER SPENDENKONTO

Sparkasse Nürnberg
IBAN DE 6676 0501 0100 0105 1199
BIC SSKNDE77XXX

Auch kleine Beträge helfen dabei,
große Veränderungen herbeizuführen.

Wir sagen DANKE für Ihren Beitrag
und Ihre Unterstützung!



UNSERE KURSE, GRUPPEN UND VERANSTALTUNGEN SIND OFFEN FÜR MENSCHEN MIT UND OHNE HANDICAP JEDER NATIONALITÄT.

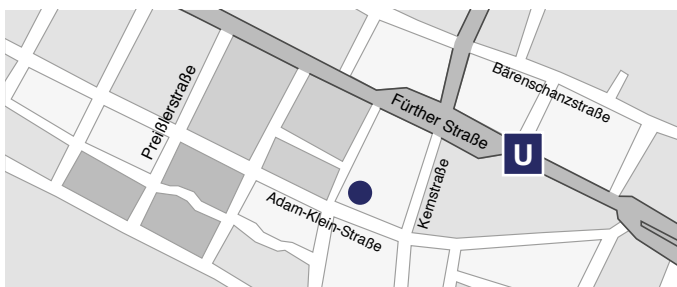
BERATUNGSZEITEN

Wir beraten Sie gerne und bitten Sie, telefonisch oder persönlich einen Termin zu vereinbaren.

KURSANMELDUNG UND INFORMATION

In unserem Büro im Nachbarschaftshaus
Bürozeiten: Mo. – Fr. von 9.00 – 15.00 Uhr

ANFAHRT



TIM e.V.

Türkisch-Deutscher Verein zur
Integration behinderter Menschen e.V.

Adam-Klein-Str. 6
90429 Nürnberg

Tel 0911 260420 oder
0911 27742577

Mail info@timev.de

www.facebook.com/timev.de
www.timev.de