



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](mailto:info@timev.de)

[www.facebook.com/timev.de](http://www.facebook.com/timev.de)  
[www.timev.de](http://www.timev.de)



## Kulturelle Vielfalt leben.

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



ANGEBOTE UND KURSE  
2017



PROGRAMM 2016

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

**2017 –  
DAS JAHR, DAS TIM VIEL NEUES BRINGT.**

- Neue Inklusive Jugendgruppe „TIM und Leo“
- Erweiterung unseres ehrenamtlichen Angebotes für ältere MigrantInnen mit den internationalen Angehörigengutoren. Eine neue Mitarbeiterin / ein neuer Mitarbeiter wird für dieses Projekt verantwortlich sein.
- TIM schon seit 30 Jahren aktiv für Menschen mit Handicap, sowie für ältere, pflegebedürftige Menschen verschiedener Nationalität!

## **TIM STEIGT AUF UND VERGRÖSSERT SICH!**

Wir ziehen um in den 3.Stock und beziehen drei neue Räume. Barrierefrei erreichen Sie uns mit dem Aufzug im Hof. Sportlichen Besuchern empfehlen wir die Treppe.

**Wir freuen uns auf Sie!**



GRUPPEN

# TIM UND LEO

INKLUSIVE  
JUGENDGRUPPE.

EINIGE JUGENDLICHE UND JUNGE ERWACHSENE MIT UND OHNE HANDICAP VERSCHIEDENER NATIONALITÄT VON TIM UND LEO TREFFEN SICH IMMER AM LETZTEN SAMSTAG IM MONAT IM STADTTEILHAUS LEO.

Neue Leute kennenlernen, mit ihnen Spaß haben, Ausflüge unternehmen, kreativ sein, gemeinsam Freizeit verbringen, das ist unser Motto.

Christine vom Leo und Annette von TIM planen mit den Jugendlichen zusammen tolle Freizeitaktivitäten.

**Schau doch mal vorbei und bringe deine Wünsche und Ideen mit!**

## WANN

Monatliche Treffen  
Samstag von 13:00 – 16:00 Uhr

## WO

Stadtteilhaus Leo, Kreuzerstraße 5  
(Nähe U-Bahn Station Rothenburger Straße)

## TERMINE 2017

28.01. | 25.02. | 25.03. | 29.04. | 27.05. | 24.06. | 22.07. |  
30.09. | 28.10. | 25.11. | 16.12.

IN KOOPERATION MIT



Evangelisches  
Stadtteilhaus

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 10.01.2017  
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



GRUPPEN

# ALLTAGSTIPPS FÜR ASYL- BEWERBERINNEN

IN ARABISCHER SPRACHE

## **LERNEN SIE NÜRNBERG KENNEN!**

Sie erfahren Vieles, was ihren Alltag erleichtert.

Wie funktioniert das Schulsystem, das Gesundheits-  
system? Welche Möglichkeiten habe ich mit dem Nürn-  
berg-Pass? Wo kann ich günstig einkaufen?

Mit diesen und mit noch vielen weiteren Fragen be-  
schäftigen wir uns in dieser Gruppe.

Wir unternehmen gemeinsam Stadtpaziergänge und  
erleben Nürnberg.

Neben den vielen Informationen können Sie, in kleinen  
Einheiten und praxisnah, ihre Deutschkenntnisse  
erweitern.

## **WANN**

Ab Freitag, 13.01.2017  
immer 9:30 – 12:00 Uhr

## **KURSORT**

Raum 201 oder 203

## **KURSLEITUNG**

Paiman Hamid und Mahasin Mohammed Ahmed



INFORMATIONSV ERANSTALTUNG

# DAS NEUE PFLEGESTÄRKUNGS- GESETZ

WAS WIRD SICH FÜR MICH UND MEINE  
FAMILIENANGEHÖRIGEN VERÄNDERN?

Mit dem neuen Gesetz werden die 3 Pflege-Stufen von 5 Pflege-Graden abgelöst. Was bedeutet das für mich?

Andrea Bielmeier, Mitarbeiterin im Nürnberg-Stift, wird uns die Neuerungen des Gesetzes genau erklären und Ihre Fragen beantworten.

Bei Bedarf können wir Ihnen die Inhalte in türkischer und arabischer Sprache übersetzen.

## WANN

Montag, 23.01.2017  
von 17:00 – 19:30 Uhr

## WO

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

# 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.

In der Neuen Rückenschule wird intensiv die Rückenmuskulatur gestärkt.

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.

Regelmäßige Beckenbodengymnastik ist wichtig. Mit den Übungen verbessern Sie die Situation rund um den Beckenboden, die Blase, den Darm und ihre Gebärmutter. Sie erfahren etwas über die Anatomie und Funktion der Muskeln und Organe im Becken und trainieren die Wahrnehmung und Aktivierung der Beckenbodenmuskeln.

## **THERABAND WORKOUT**

8x Montag, ab 23.01.2017 von 9:30 – 10:45 Uhr

## **QI GONG**

8x Montag, ab 23.01.2017 von 11:00 – 12:15 Uhr

8x Montag, ab 24.04.2017 von 11:00 – 12:15 Uhr

8x Montag, ab 09.10.2017 von 11:00 – 12:15 Uhr

## **NEUE RÜCKENSCHULE**

8x Montag, ab 24.04.2017 von 9:30 – 10:45 Uhr

8x Montag, ab 09.10.2017 von 9:30 – 10:45 Uhr

## **BECKENBODENGYMNASTIK**

8x Freitag, ab 03.02.2017 von 12:00 – 13:15 Uhr

## **KURSORT**

Turnhalle im Nachbarschaftshaus Gostenhof

## **KURSLEITUNG**

Physiotherapeutin und Qi Gong Trainerin Dagmar Treis  
oder

Physiotherapeutin Sevinc Türker

## **KURSgebÜHR**

75,- Euro.

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

**Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.**



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.

Eine Einkaufstasche oder ein Tischset, ein Sofakissen  
oder eine dekorative Decke, dies und noch vieles mehr  
können Sie auch ohne Vorkenntnisse und mit Unterstüt-  
zung der Kursleitung gestalten.

## **WANN**

10x Dienstags von 9:30 – 12:30 Uhr

## **TERMINE**

### **Januar – Juli**

07.02. | 14.02. | 21.02. | 07.03. | 14.03. | 21.03. | 28.03. |  
04.04. | 11.04. | 18.04.

### **August – Dezember**

10.10. | 17.10. | 24.10. | 07.11. | 14.11. | 21.11. | 28.11. |  
05.12. | 12.12. | 19.12.

## **KURSORT**

Raum 201

## **KURSGEBÜHR**

20,- Euro Materialgebühr  
(einzelne Stoffe und Schneidewerkzeug)

## **KURSLEITUNG**

Irina Pertseva

# BRAIN FITNESS I

## GEDÄCHTNISTRAININGSKURSE IN VERSCHIEDENEN SPRACHEN

Mit verschiedenen Gedächtnistrainingsübungen trainieren wir die kleinen grauen Zellen und halten unser Gedächtnis fit.

Sie erlernen Sinnesübungen, Mal-, Schreib- und Bewegungsübungen, die Sie auch zu Hause anwenden können.

### GEDÄCHTNISTRAINING IN TAMILISCHER SPRACHE

#### WANN

8x Donnerstags von 16:00 – 17:30 Uhr

#### Januar – Juli

09.02. | 16.02. | 23.02. | 09.03. | 16.03. | 23.03. | 30.03. | 06.04.

#### August – Dezember

12.10. | 19.10. | 26.10. | 09.11. | 16.11. | 23.11. | 30.11. | 07.12.

#### WO

Raum 211

#### KURSLEITUNG

Vijayaluxmy Mahalingam

### GEDÄCHTNISTRAINING IN TÜRKISCHER SPRACHE

#### WANN

8x Mittwochs von 10:00 – 11:30 Uhr

#### Januar – Juli

08.02. | 15.02. | 22.02. | 08.03. | 15.03. | 22.03. | 29.03. | 05.04.

#### August – Dezember

11.10. | 18.10. | 25.10. | 08.11. | 15.11. | 29.11. | 06.12. | 13.12.

#### WO

Raum 203

#### KURSLEITUNG

Türkan Beğen

### GEDÄCHTNISTRAINING IN ARABISCHER SPRACHE

#### WANN

8x Dienstags von 10:00 – 11:30 Uhr

#### Januar – Juli

07.02. | 14.02. | 21.02. | 07.03. | 14.03. | 21.03. | 28.03. | 04.04.

#### August – Dezember

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

#### WO

Raum 203

#### KURSLEITUNG

Daman Al Yaqube und Amani Aquilan

GEFÖRDERT DURCH DEN ROTARY-CLUB NÜRNBERG-NEUMARKT





# 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

# 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. Durch die geringe Teilnehmerzahl kann die Kursleitung auf Ihre Interessen eingehen und sich an Ihrem Kenntnisstand orientieren.

## WANN

10x Donnerstag von 10:00 – 13:00 Uhr

## TERMINE

### Februar – April

09.02. | 16.02. | 23.02. | 09.03. | 16.03. | 23.03. | 30.03. | 06.04. | 13.04. | 20.04.

### Mai – Juli

04.05. | 11.05. | 18.05. | 01.06. | 08.06. | 22.06. | 29.06. | 06.07. | 13.07. | 20.07.

### Oktober – Dezember

05.10. | 12.10. | 19.10. | 26.10. | 02.11. | 09.11. | 16.11. | 23.11. | 30.11. | 07.12.

## KURSORT

Raum 108

## KURSGEBÜHR

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

## KURSLEITUNG

Lizan Shaban



KURSE

# WIR LERNEN RADFAHREN

FAHRRADKURSE  
FÜR FRAUEN

WENN DIE ERSTEN SONNENSTRAHLEN HERAUSKOMMEN, DANN BEGINNEN WIEDER UNSERE BEWÄHRTEN FAHRRADKURSE. AN DREI WOCHENENDEN BEGLEITEN WIR SIE BEIM ERLERNEN DES FAHRRADFAHRENS.

Zuerst üben wir auf dem Roller für Erwachsene vor allem den Gleichgewichtssinn und die Technik des Bremsens, bevor es auf die TIM-Räder geht.

Mit einer kleinen Radtour entlang der Pegnitz und einem Picknick beenden wir den Kurs.

## WANN

Freitags von 15:00 – 18:00 Uhr

Samstags von 10:00 – 14:00 Uhr

## TERMINE

**KURS 1:** 07.04. | 08.04. | 21.04. | 22.04. | 28.04. | 29.04.

**KURS 2:** 12.05. | 13.05. | 19.05. | 20.05. | 26.05. | 27.05.

**KURS 3:** 22.09. | 23.09. | 29.09. | 30.09. | 06.10. | 07.10.

## TREFFPUNKT

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

## KURSLEITUNG

Paiman Hamid (Kurdisch, Arabisch, Deutsch),  
Mine Senol (Türkisch, Deutsch)

## KURSGEBÜHR

30,- Euro

Fahrräder und Fahrradhelme werden von TIM gestellt.  
Sie können aber auch gerne mit Ihrem eigenen Fahrrad üben.



# TIM E.V.

## 3-TAGESREISE 2017

IN DIESEM JAHR FAHREN WIR AN  
DREI TAGEN IN DIE BERGE  
NACH GARMISCH-PARTENKIRCHEN.

Wie gewohnt erwartet Sie ein interessantes Reiseprogramm. Wir übernachten in der barrierefreien Jugendherberge in Garmisch-Partenkirchen. Ein Bus steht uns in diesen drei Tagen zu Verfügung und begleitet uns bei allen unseren Exkursionen.

Näheres erfahren Sie in einem Extra-Flyer ab März 2017.

**Reisetermin: Freitag, 30.06. bis Sonntag, 02.07.2017**



## **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.**

# UNTERSTÜTZUNGS- ANGEBOTE

EHRENAMTLICHE, MUTTERSPRACHLICHE  
UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE FÜR FAMILIEN MIT  
ZUWANDERUNGSGESCHICHTE –

IHK, GSL UND INTERNATIONALE ANGEHÖRIGEN-  
TUTOREN

HelferInnen des Internationalen Helferinnenkreises (IHK), Gesundheitssystemlotsinnen (GSL) und unsere internationalen Angehörigentutoren unterstützen Sie in Ihrer Muttersprache, bei der Versorgung Ihrer pflegebedürftigen Angehörigen zu Hause, in vertrauter Umgebung.

Unsere Ehrenamtlichen begleiten Sie zu den Einrichtungen der Altenhilfe in Nürnberg, sie erklären Ihnen das System der Gesundheitsversorgung und stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Alle unsere Ehrenamtlichen sind geschult und werden von den Pädagoginnen von TIM begleitet.

**NEHMEN SIE KONTAKT MIT UNS AUF UND NUTZEN  
SIE UNSER ANGEBOT!**

Sprechen Sie mit uns, wir freuen uns auf Sie!  
Wir finden mit Ihnen gemeinsam eine Lösung in Ihrer Situation.

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)
- ANGEHÖRIGENTUTOREN

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](mailto:info@timev.de)

[www.facebook.com/timev.de](http://www.facebook.com/timev.de)  
[www.timev.de](http://www.timev.de)



# IHR BEITRAG UNSER DANK

SO KÖNNEN SIE TIM e.V.,  
UNTERSTÜTZEN.

Um unsere Angebote fortführen 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



Amt für Kultur  
und Freizeit

## 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!

Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit und Pflege

