

Veranstaltung

01.04. (Mi.) **Mahlzeit für Nachbarn**
09.04. (Do.) **Gemeinsamer Mittagstisch für**
17.04. (Fr.) **Seniorinnen und Senioren der**
20.04. (Mo.) **Nürnberger Weststadt**
28.04. (Di.)

11.30 -
14 Uhr
EG 01 oder
kleiner Saal

Gemeinsam schmeckt es besser. MahlZeit lädt ältere Menschen aus dem Quartier zu einem wöchentlichen Mittagessen in netter Runde ein. Hier entstehen Gespräche und Kontakte - und bei Bedarf auch kleine Unterstützungen im Alltag. Vor Ort sind Ehrenamtliche die uns begleiten.

Direkt im Anschluss an den Mittagstisch ist eine Sprechzeit für kleine Hilfen im Alltag.

Menü:

- frisch zubereitet
- vegetarisch
- ausgewogen und abwechslungsreich

Kosten: 7,- Euro, 3,- Euro ermäßigt.

Anmeldung: Anna Miller,

Tel. 0911-300 031 19 oder

E-Mail: anna.miller@diakoneo.de

Bitte mind. 7 Tage vorher anmelden

MAHLZEIT

Gemeinsam Essen.

Nachbarschaft stärken

Kleine Hilfen ermöglichen

*Veranstalter: Seniorennetzwerk West, Bistro-
West, Nachbarschaftshaus Gostenhof*



Veranstaltung

02.04.

Donnerstag

18 Uhr
Einlass

19 Uhr
Beginn

Schafkopftunier



Wir treffen uns zum gemeinschaftlichen und freundschaftlichen gut gelaunten Karteln im Bistro West.

Nicht zum Gratteln!

Bisher war die Bude immer voll und die Stimmung 1A!

Bistro
West

Veranstalter: Bistro-West

**03.04.-
06.04.**

Das Nachbarschaftshaus hat geschlossen

Wir wünschen allen Besucherinnen und Besuchern schöne Ostern und etwas Zeit zum Durchatmen mit vielen Frühlingsmomenten.



08.04.

Mittwoch

17 - 18.30
Uhr

Großer Saal

Welche Medikamente gibt es bei Alzheimer und welche Kombinationen sind sinnvoll?

In diesem Vortrag wird Frau Schlenk, Fachapothekerin der MoritzApotheke, die verschiedenen Arzneimittel zur Behandlung von Alzheimer vorstellen. Sie erläutert, wie die Medikamente wirken, welche sinnvollen Kombinationen möglich sind sowie mögliche Nebenwirkungen und Wechselwirkungen.

Um Anmeldung wird gebeten.

Anmeldung per Telefon 0911-272 373 0 oder per Mail:

info@angehoerigenberatung-nbg.de

11.04.

Bierchen und Bühnchen

Samstag

18 - 22 Uhr

Großer Saal

Wenn sich Kneipenkultur und Livemusik treffen, ist wieder Zeit für „Bierchen und Bühnchen“. Das beliebte Musik- und Kneipenfestival bringt beste Stimmung in die Stadt – und auch im Bistro West des Nachbarschaftshauses wartet ein ganz besonderes Highlight auf das Publikum. Im großen Saal wird gemeinsam „aufgesungen“: Gleich drei Chöre gestalten hier ein mitreißendes Programm – durch alle Genres

Den Auftakt machen Die Socken von 18:00 bis 18:40 Uhr. Von 19:30 bis 20:30 Uhr übernimmt der Kneipenchor Fürth die Bühne. Den Abschluss des Chorabends bildet SRCN von 21:00 bis 21:40 Uhr. Ausgesprochen „sörrrrsn“, präsentiert sich der neue, selbstbewusst „supercoole“ Chor mit starken Stimmen, sympathischer Bühnenpräsenz und stilvollen Arrangements aus Soul und Pop.

„Bierchen und Bühnchen“ verspricht damit im Bistro West einen Abend voller Klangvielfalt, Gemeinschaft und musikalischer Leidenschaft – beste Voraussetzungen für ein Festival, das Kneipenatmosphäre und Konzertfeeling auf einzigartige Weise verbindet.



14.04.

Ernährung im Alltag

Dienstag

18 - 20.30
Uhr

Raum 212

Die Veranstaltungsreihe „Ernährung im Alltag“ soll einen Raum für Fragen und Austausch rund um das Thema Ernährung schaffen.

Welche Ernährungstrends verwirren uns aktuell am meisten? Warum klingen so viele Diäten logisch – und scheitern trotzdem? Wie gelingt eine nachhaltig gesunde Ernährung im Alltag – und warum wird Motivation dabei oft überschätzt?

Wenn du Fragen zum Thema Ernährung hast – du bist herzlich eingeladen!

In unserem ersten Termin schauen wir uns die Energiequellen unseres Körpers an und besprechen, wie Ernährung, Hormone und Bewegung die Energiebereitstellung beeinflussen.

Veranstalter: Sport und Erholung

16.04.

Kneipenquiz

Donnerstag

19 Uhr im
Bistro West

Hardfacts: 11 Tische 11 Teams

Teamgröße: 3 bis 5 Personen

Ohne Voranmeldung

first come-first serve

1€ Teilnahmegebühr pro Person

Flammkuchen und Drinks gibts natürlich auch.

Veranstalter: Bistro-West

Veranstaltung

18.04.

Samstag

16 - 19 Uhr

Großer Saal

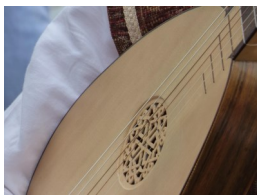
Musikalischer Abend:

Englische Lautenmusik

Ein Musikalischer Abend mit englischer Lautenmusik aus dem 16 - 17 Jhd. Präsentiert von Anna Starke, Aleksej Obuchov und weiteren Gästen.

400 Jahre sind seit dem Tod des großen englischen Lautenkomponisten J. Dowland vergangen. Die Musik der Renaissance zeichnet sich durch klare Melodien und eine besondere Ausdruckskraft aus. Die Werke schaffen eine ruhige und doch stimungsvolle Atmosphäre.

Eintritt: 5,- Euro



gefördert durch



Veranstalter: Magie der Kunst

19.04.

Sonntag

16 - 19 Uhr

Aula

Musikalischer Spaziergang

Konzert der Vokalgruppe „Kol Haim“. Diese präsentieren ihr neues Programm namens „Musikalischer Spaziergang“.

Die Lieder sind in verschiedenen Sprachen und bringen verschiedene Kulturen zusammen.

Eintritt: 5,- Euro

gefördert durch



Veranstalter: Magie der Kunst

25.04.

Samstag

14 - 18 Uhr

Aula

Georgischer Kulturnachmittag

Freuen Sie sich auf einen lebendigen Einblick in die Kultur Georgiens - mit Musik, Tanz sowie kulinarischen Kostproben. Lernen Sie ein Land kennen, das für seine große Gastfreundschaft, seine vielfältige Kultur und seine reiche Musiktradition bekannt ist.

Veranstalter: Inko e.V



26.04.

Sonntag

11 - 13 Uhr

Großer Saal

Frauenfrühstück des

Gostenhofer Frauentreffs

International denken und handeln

Gemeinsam für Frieden und Frauenrechte

Wir begrüßen Alev Bahadir, Mitglied im Bundesvorstand der Föderation demokratischer Arbeitervereine e.V. - DIDF

Wir kommen ins Gespräch

- über die ersten Jahre von DIDF nach der Gründung 1980.
- über die Entwicklung des Vereins zugewanderter Menschen aus der Türkei zu einer bundesweit aktiven politischen Kraft gegen Rassismus, Arbeitslosigkeit und Sozialabbau.
- über den Kampf für Frieden und Menschenrechte und gegen die Politik des Militarismus, der Kriegsvorbereitung und der Zerschlagung des Sozialstaats.

Eintritt frei – wir bitten um einen Beitrag zum Büffet. Für Getränke ist gesorgt.
Eine Veranstaltung nur für Frauen.

Veranstalter: Gostenhofer Frauentreff, NHG, Beirat des Nachbarschaftshauses



26.04.

Tanztreff im Nachbarschaftshaus

Sonntag

15 - 18 Uhr

Großer Saal

Tanzen Sie in gemütlicher Atmosphäre zu ausgewählter Musik und bei freiem Eintritt.

Tanzbegeisterte sind immer herzlich willkommen!

Die Gastronomie des Hauses hat Sonntags geschlossen. Versorgen Sie sich bitte gerne selber mit Getränken.

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Gostenhof

28.04.

Seniorentanz mit Dj Rio Perfetti

Dienstag

14 - 17 Uhr

Großer Saal

Der ehrenamtliche DJ Rio Perfetti begleitet uns mit schwungvollen Melodien und einer bunten Mischung an bekannten Evergreens durch den Nachmittag.

Tanzen verbindet Menschen und hält uns in Schwung. Also nutzen Sie die Gelegenheit und kommen Sie vorbei. Wir freuen uns über treue Stammgäste genauso wie über neue Gesichter.

Der Eintritt ist frei.



Veranstalter: Nachbarschaftshaus Gostenhof

Veranstaltungen im Mai

01. Mai	Das Haus ist geschlossen
02. Mai	Pangaon, Berg der Mythen und der Nymphen
09. Mai	Interkulturelles Hoffest
13. Mai	Sitzung des Beirates
14. Mai	Das Haus ist geschlossen
23./24.	
25. Mai	Das Haus ist geschlossen
26. Mai	Seniorentanz mit DJ Perfetti
30. Mai	Frauengesundheit



Was bedeuten die Logos in der linken Spalte?

gefördert durch



Veranstaltungen, die durch die Stadt Nürnberg, Nachbarschaftshaus Gostenhof gefördert werden.



Veranstaltungen des Nachbarschaftshauses Gostenhof

Und sonst?!

Digitale Sprechstunde der DIGI IQ

DIGITALE GRUNDBILDUNG IM QUARTIER

Digital-Sprechstunde

Digi-Coaches im Nachbarschaftshaus

Digitale Sprechstunde in deutscher und anderer Sprache

- Hilfe bei Fragen zur Technik
- Unterstützung bei Online-Anträgen/Formularen (z.B. Wohngeld)
- Allgemeine Hilfe, um sich in der digitalen Welt zurecht zu finden
- ...

Wichtig:

- die Beratung ist **kostenlos**
- bitte vorher anmelden: Fatima Hourch, hourch@parabol.de oder 0911 810 26 90

Wann?

Jeden 2. Mittwoch im Monat

14. Januar	11. Februar
13. März	08. April
13. Mai	10. Juni
08. Juli	

Wo

14:15 – 16:15 Uhr
Nachbarschaftshaus Gostenhof
Raum 101

Cooperationspartner von der Europäischen Union

PARABOL

IT-Service

Städt. Jugendamt Nürnberg

Städt. Jugendamt Nürnberg

Die Digitale Sprechstunde der Digi-Coaches findet jeden 2. Donnerstag nach Absprache statt.

Sprachcafe

In kleiner Runde sprechen wir zusammen Deutsch. Wir lernen neue Wörter und üben Grammatik.

Kommt vorbei, wir freuen uns auf euch.

Jeden Mittwoch 15 - 17 Uhr,
Zimmer 205; 2. Stock

NOA **Städt. Jugendamt Nürnberg** **HÜBNER**

Sprachcafé im Nachbarschaftshaus Gostenhof

NORA

Jeden Mittwoch 15:00 – 17:00 Uhr

In kleiner Runde sprechen wir zusammen Deutsch. Wir lernen neue Wörter und üben Grammatik.

Kommt vorbei, wir freuen uns auf euch!

Info unter:
Mail: beatrice.taumann@noa.nuernberg.de
Tel.: 0911 81 00 97-65

In Kooperation mit dem Nachbarschaftshaus und dem Beirat des Nachbarschaftshauses Gostenhof.

Gefördert durch: **Städt. Jugendamt Nürnberg** **Städt. Jugendamt Nürnberg**

Ko-finanziert von der Europäischen Union

Ausstellung im Großen Saal



Vernissage
20. März, 16.00
Nachbarschaftshaus
Gostenhof

Theres (Michaela Görlitz) will durch Ihre Bilder Menschen würdigen, die Wertvolles schaffen oder geschaffen haben. Unter den Portraits finden sich Literaten, Musikerinnen, Malerinnen, politisch Aktive....
Besichtigung nach Absprache.

So erreichen Sie uns

Adresse:

Adam-Klein-Str. 6,
90429 Nürnberg

Telefon 09 11 / 2 31- 70 80

FAX 09 11 / 2 31- 70 87

E-Mail: nachbarschaftshaus@stadt.nuernberg.de

Internet: www.nachbarschaftshaus.nuernberg.de

 Facebook.com/Nachbarschaftshaus.Gostenhof/



Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 9 bis 22.30 Uhr

Samstag von 10 bis 22.30 Uhr

Sonntag von 10 bis 21 Uhr

An gesetzlichen Feiertagen geschlossen.

So erreichen Sie uns:

U-Bahn: U1 Haltestelle Gostenhof

Bus: Linie 34 Haltestelle Gostenhof - West



Hinweis:

Veranstaltungen, die nicht vom Nachbarschaftshaus angeboten werden, liegen in der Verantwortung des jeweiligen Veranstalters. Eine Garantie für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der Informationen kann daher nicht übernommen werden.

Impressum

Herausgeber: Stadt Nürnberg –

Amt für Existenzsicherung und soziale Integration – Sozialamt

Nachbarschaftshaus Gostenhof

Gestaltung: Titelseite Harald Bosse Fotos: Nachbarschaftshaus Gostenhof, Pixabay

Druck: Druckerei Safner, 96170 Priesendorf. Auflage: 1000 Stück

Angehörigenberatung

In der Fachstelle für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz werden Sie neutral und kostenlos zu allen Themen rund um die Pflege informiert. Die Beratung ist auch Sitz und Geschäftsstelle der Alzheimer Gesellschaft Mittelfranken e.V..

Beratungstermine nach Vereinbarung.

Bürozeiten: Mo. bis Do. von 8.30 bis 13 Uhr.

Telefon 09 11 / 27 23 73 - 0

E-Mail info@angehoerigenberatung-nbg.de

Raum 118; 1.Stock

Bürgerverein Gostenhof

Der Bürgerverein berät und versucht bei Problemen im Stadtteil zu helfen.

Gespräche nach Vereinbarung.

1.Vorsitzender Heinz-Claude Aemmer,

E-Mail: heinz-claude.aemmer@bv-goho.de

2. Vorsitzende Silvia Seitz

Raum 107; 1.Stock

Casa Latina

Beratung für spanisch sprechende Menschen bei verschiedenen Fragen und Problemen, auch juristisch, psychosozial und bei medizinischen Fragen. Beratung nur nach telefonischer Vereinbarung. Telefon 0179 3 78 73 41

E-Mail: casalatina.ev@gmail.com

Raum 301; 3.Stock

Club Estia

Beratung - in griechischer und deutscher Sprache - zu Erziehungsfragen, Gesundheit und Soziales, sowie Hilfestellung bei Antragstellung.

Di. und Do. nur nach Absprache. Sa. 14.30 bis 16.30 Uhr.

Telefon 09 11 / 4 46 68 10 (Frau Skarlatos)

Raum 207; 2.Stock

Griechische Gemeinde Nürnberg

Kostenlose Beratung und Informationen in griechischer und deutscher Sprache für Bürgerinnen und Bürger, die aus Griechenland stammen oder die Informationen über Griechenland benötigen.

Mo. und Mi. 15 bis 18 Uhr, Sa.10.30 bis 13 Uhr und nach Vereinbarung.

Telefon 09 11 / 50 71 62 67

E-Mail info@griechische-gemeinde-nuernberg.de

Raum 105; 1.Stock

Schwerhörige Nürnberg e.V.

Beratung für Schwerhörige und deren Angehörige.

Nur nach telefonischer Vereinbarung,

jeden 2. & 4. Mi. im Monat 16 bis 18 Uhr.

Voranmeldung und Beratung unter Telefon 0155 66 60 07 05

oder E-Mail janina.levent@schwerhoerige-bayern.de

Raum 106; 1.Stock

TIM - Türkisch - Deutscher Verein zur Integration behinderter Menschen

Beratung für Menschen mit Behinderung und für Seniorinnen und Senioren mit Migrationshintergrund.

Bürozeiten: Mo & Di 11 - 17 Uhr und Mi 15 - 17 Uhr.

Beratungszeiten nach telefonischer Vereinbarung,

Telefon 09 11 / 26 04 20 oder 09 11 / 27 74 25 77

E-Mail info@timev.de

Raum 310; 3.Stock



Titel April