



## Treff Bleiweiß

Hinterere Bleiweißstraße 15  
90461 Nürnberg

Telefon 09 11 / 2 31 82 24 oder 2 31 82 32

Büro- und Kassenzeiten:  
Mo-Do, 9 bis 13 Uhr

Öffnungszeiten Cafeteria:  
Mo, Mi-Fr 9 bis 17 Uhr  
Di 9 bis 16 Uhr

Öffentlicher Nahverkehr:  
Straßenbahnlinien 7, 8  
Haltestelle Schweiggerstraße  
Straßenbahnlinie 6  
Haltestelle Harsdörfferplatz



seniorentreffs@stadt.nuernberg.de  
www.senioren.nuernberg.de

Herausgeberin: Stadt Nürnberg, Seniorenamt, Hans-Sachs-Platz 2, 90403 Nürnberg  
Gestaltung & Produktion: Kommunikationsdesign Ulrich Matz, Nürnberg; Titelfoto: ©Sonja Calovini – stock.adobe.com

### Montag, 26. November 2018, 14 bis 15.30 Uhr Macht Schokolade glücklich? – Testen Sie es selbst im Chocolat

Liebeskummer, schlechtes Wetter oder einfach nur ein harter Tag? Schokolade erweist sich immer wieder als Tröster in der Not. Aber machen die Inhaltsstoffe tatsächlich glücklich? Dies und vieles mehr erfahren wir im Schokoladenfachgeschäft Chocolat. Lassen Sie sich in einer der besten Schokoladenboutiquen Europas über die Herstellung und verschiedene Kakaobohnenarten informieren und erfahren Sie, was man aus Schokolade alles machen kann. Nach der abschließenden Verköstigung verschiedener Schokoladensorten mit einem Getränk dürfen Sie selbst entscheiden: Macht Schokolade wirklich glücklich?

*Treffpunkt: Josephsplatz 26/28, Eingang Hutergasse*

*Eintritt: 5 Euro, inkl. Kostproben und Getränk*

*Kartenreservierung ab Montag, den 03.09.18. Reservierte Karten müssen vom 22.10.18 bis 16.11.2018 abgeholt werden, damit wir eventuelle Wartelistenplätze noch vergeben können. Es besteht die Möglichkeit im Anschluss Kaffee und Kuchen auf eigene Kosten zu konsumieren.*

### Freitag, 11. Januar 2019, 10 bis 11 Uhr

#### Gesund altern – Besuch einer Beratungsstelle

Möglichst lange gesund sein und aktiv am Leben teilhaben, das wünschen wir uns alle. Nur wie ist das möglich? Das Institut für Psychogerontologie bietet seit Frühjahr 2016 Menschen in der zweiten Lebenshälfte und deren Angehörigen eine Beratung für gesundes Altern (BeGA) an. Mit dem Alter können Veränderungen an Geist und Körper einhergehen, die Einschränkungen im Alltag mit sich bringen. Hier steht BeGA beratend zur Verfügung und zeigt auf, wie man trotz negativer Entwicklungen in bestimmten Lebensbereichen ein schönes Leben führen kann. Lassen Sie sich vom Fachpersonal die positiven Resultate bisheriger Beratungstätigkeit aufzeigen und werfen Sie einen Blick in die Räumlichkeiten. Wie war das noch bei Voltaire? „Da es förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein.“

*Treffpunkt: Institut für Psychogerontologie, Kobergerstr. 62*

*Eintritt frei*

### Montag, 14. Januar 2019, 14 bis 15.30 Uhr

#### Mut zum Glück – Sexualität im Lebenslauf

Gehören Sexualität und Lust bis zum Ende zu einem glücklichen Leben dazu? Oder begrüßen wir manche Veränderungen und neuen Bewertungen als entlastend? Sexualität im Alter ist in vielerlei Hinsicht ein interessantes und überraschendes Thema. Manchmal ist unser Blick hauptsächlich auf Schwierigkeiten gerichtet. Simone Hartmann, Sozialpädagogin bei „pro familia e. V.“ eröffnet in ihrem Vortrag neue Perspektiven, die helfen können, die Dinge anders zu bewerten.

*Treff Bleiweiß, Clubraum*

*Eintritt frei*

### Montag, 21. Januar 2019, 14 bis 15 Uhr

#### Der Weg von Wut und Ärger zu mehr Glück und Gelassenheit

Manchmal geraten wir in Rage, und die Wut scheint uns geradezu zu überrollen. In unserer Kultur gelten Ärger und Zorn, Wut und Hass als negative, destruktive Gefühle, die man am besten gar nicht haben sollte. Eva Neuner, Therapeutin und Supervisorin, verfolgt einen anderen Ansatz. Sie meint, dass Wut ein gutes und wichtiges Gefühl ist, in dem eine „Riesenenergie und Kraft steckt, die uns sagt, hier stimmt was nicht!“ Das bedeutet natürlich nicht, dass man andere ruhig beschimpfen und die Wut an ihnen abreagieren sollte. Vielmehr kann Wut als kostbares Gefühl ein Ausgangspunkt sein, mehr zu sich selbst zu finden und die eigenen Grenzen zu entdecken und zu wahren. Eva Neuner beschreibt in ihrem Vortrag, wie wir lernen könnten, mit Wut und Hass in mehr Gelassenheit umzugehen. Das kann uns helfen, solche Emotionen auch als Glück zu betrachten, das unser Leben bereichert.

*Treff Bleiweiß, Clubraum*

*Eintritt frei*

**Anmeldung für alle Veranstaltungen bis spätestens eine Woche vor Beginn (persönlich im Treff oder per Telefon 2 31 82 24 oder 2 31 82 32).**

# Lebensspur



Eine Veranstaltungsreihe  
des Treffs Bleiweiß



## Weg zum Glück

September 2018 bis Januar 2019

In der Reihe „Lebensspur“ beschäftigen wir uns mit essenziellen Fragen menschlichen Daseins und beleuchten jeweils einen Themenkomplex aus verschiedenen Blickwinkeln. In mehreren Einzelveranstaltungen unterschiedlicher Formate werfen wir Schlaglichter auf bedeutende Lebensfragen. Achten Sie im Programm auf die Fußspuren, die Veranstaltungen dieser besonderen Reihe kennzeichnen. Wir freuen uns auf Ihr Interesse, Ihren Beitrag, Ihre Impulse.

## Wege zum Glück

Im Deutschen hat das Wort „Glück“ zwei unterschiedliche Bedeutungen. Auf der einen Seite ist da der glückliche Zufall: „Glück gehabt“, sagen wir, wenn jemand ohne eigenes Zutun begünstigt oder von einem drohenden Leid verschont wurde. Auf der anderen Seite gibt es das Glück, das empfunden wird; das Gefühl, von dem die allermeisten gern ein bisschen mehr hätten. Glück als erstrebenswerte Emotion schlechthin, ob als Zustand oder Moment, ob im Kleinen oder im Großen.

Der zweiten Deutung gehen wir in unserem aktuellen Lebensspurthema nach und widmen uns der Frage „Was braucht es zum glücklich sein?“ Wir beleuchten zahlreiche Facetten eines Begriffs, der einen Zustand beschreibt, den sich jeder von uns wünscht. Und so wird der Bogen gespannt vom Heiratsglück im Standesamt über den Glückszustand, den der Genuss von Schokolade verheißt bis zur Lebensberatung, die zum Einsatz kommt, wenn Konflikte dem Glück im Weg stehen.

**Dienstag, 18. September 2018, 14 bis 15.30 Uhr**

### Die glücklichste Eisdiele Nürnbergs?

Bei „Eis im Glück“ gibt es selbstgemachtes Eis, das mit hochwertigen Zutaten, überwiegend aus der Region hergestellt wird – ohne Geschmacksverstärker, ohne zugesetzte pflanzliche Fette und ohne Volumenverstärker. Darunter sind auch einige ausgefallene Kreationen wie Gurke, Honig-Anis, Rote Beete oder Rübliis, aber natürlich auch die Klassiker wie Vanille oder Erdbeere. Geschäftsführerin Katrin Hirschmann erklärt, wie sie und ihr Mann auf die Geschäftsidee gekommen sind und wo und wie das Eis produziert wird. Im Anschluss wird dann endlich ein Eis geschleckt.

*Treffpunkt: Fenitzer Platz 4, vor der Eisdiele*

*Eintritt frei*

**Montag, 24. September 2018, 14 bis 15 Uhr**

### Glücksforschung – worauf es im Leben wirklich ankommt

Die „Glücksökonomie“ plädiert für ein Umdenken in Politik und Wirtschaft: Weg von einer bloßen Betrachtung des Wirtschaftswachstums, hin zum Denken in Kategorien eines „besseren Lebens“. Mehr Einkommen macht uns nicht unbedingt glücklich(er). Aber was ist es, das uns glücklich macht? Wie werden Glück und Zufriedenheit gemessen? Gibt es ein Rezept für das große Glück in unserem Leben? Glücksforscher Karlheinz Ruckriegel erläutert die Erkenntnisse der Glücksforschung, beleuchtet den Zusammenhang zwischen Wirtschaftswachstum und Zufriedenheit und erklärt, wie man dem eigenen Glück auf die Sprünge helfen kann. Professor Karlheinz Ruckriegel lehrt Volkswirtschaft an der Technischen Hochschule Nürnberg und beschäftigt sich mit interdisziplinärer Glücksforschung.

*Treff Bleiweiß, Clubraum*

*Eintritt frei*

**Montag, 1. Oktober 2018, 14 bis 15 Uhr**

### Ich tanze mit Dir in den Himmel hinein.... Heiraten im Standesamt

Klopfende Herzen, der Tausch der Ringe, weiße Tauben ... erinnern Sie sich an Ihr Ja-Wort im Standesamt? Wie wird heute geheiratet? Was zieht man an, welche Bräuche und Rituale sind üblich? Wie alt sind Braut und Bräutigam heutzutage im Schnitt, wie verhält es sich mit Ehen von Migranten, wie heiraten gleichgeschlechtliche Paare? Judith Maschlanka vom Nürnberger Standesamt gibt Einblicke in ihre Arbeit. Wir verraten schon vorab, Eheschließungen im Seniorenalter sind nicht unüblich!

*Treffpunkt: Standesamt Nürnberg, Hauptmarkt 18, 1. Stock vor dem Zimmer 101*

*Eintritt frei*

**Anmeldung für alle Veranstaltungen bis spätestens eine Woche vor Beginn (persönlich im Treff oder per Telefon 2 31 82 24 oder 2 31 82 32).**

**Montag, 15. Oktober 2018, 14 bis 15.30 Uhr**

### Jodeln für das Wohlfühl – „Holaraiduljö“

Susanne Lang alias Susie Südstadt – Sängerin, Schauspielerin und Kabarettistin, aufgewachsen im fränkischen Mittelgebirge, will den „Jodelvirus“ nach Franken bringen: „Jodeln öffnet die Herzen, macht glücklich und ist Ausdruck purer Lebensfreude“. Wir erfahren, woher das textlose Singen kommt und dürfen im Anschluss ganz unkonventionell und humorvoll mit „Susie“ diese besondere Art der Kommunikation einüben.

*Treff Bleiweiß, Clubraum*

*Eintritt frei*

**Dienstag, 23. Oktober 2018, 14 bis 15 Uhr**

### Zum Glück gibt es die Lebensberatung

Wir alle wünschen uns ein sorgenfreies, glückliches Miteinander. Doch leider gehören Konflikte und Sorgen zum Leben dazu. Wie gut, dass es neutrale und professionelle Hilfe gibt, wenn schwierige Situationen nicht aus eigener Kraft bewältigt werden können. Psychologin Ursula Zeh, Leiterin der Beratungsstelle bei Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensfragen stellt Angebot und Arbeitsweise der Beratungsstelle vor und widmet sich gerne Ihren Fragen.

*Treff Bleiweiß, Clubraum*

*Eintritt frei*

**Dienstag, 13. November 2018, 14 bis 15.30 Uhr**

### Hufeisen, Kleeblatt, Marienkäfer und Co. – ein Erzählcafé über Glücksbringer

Viele von uns haben insgeheim einen Gegenstand, der uns zu Glück, Wohlstand, Gesundheit oder einem langen Leben verhelfen und Böses von uns abwehren soll. Manchmal handelt es sich dabei um einen „gewöhnlichen“ Glücksbringer wie ein vierblättriges Kleeblatt, das zwischen Poesiealbumseiten klebt oder ein Glücksschwein aus Keramik, das im Bücherregal steht. Meist verlieren wir unser Herz aber an irgendeinen Gegenstand, mit dem wir schöne Erinnerungen verbinden. In gemütlicher Runde bei Kaffee und Kuchen lernen wir die Geschichte hinter den einzelnen Glückssymbolen kennen, darunter auch Glücksbringer anderer Kulturen. Und freuen uns, wenn Sie mit Ihrem individuellen Talisman die Runde bereichern.

*Treff Bleiweiß, Hobbyraum*

*Eintritt: 5 Euro, inkl. Kaffee und Kuchen*

**Montag, 19. November 2018, 14 bis 15 Uhr**

### „Emotionale Sicherheit – Ängste erkennen, bewältigen und wieder Glück empfinden“

Unser Leben ist nicht immer nur von Phasen der Freude geprägt. Oft entwickeln sich im Laufe des Lebens Ängste, beispielsweise durch traumatische Erlebnisse wie z.B. eine schwere Erkrankung oder den Tod eines nahestehenden Menschen. Furcht und Angst begleiten Menschen nicht selten ein Leben lang. Diese gilt es zu überwinden, um wieder zu innerer Zufriedenheit zu finden, und Glücksmomente wahrnehmen zu können. Der Vortrag soll inspirieren, erste Schritte in ein Leben zu gehen, das nicht von Ängsten dominiert ist.

*Treff Bleiweiß, Clubraum*

*Eintritt frei*

**Mittwoch, 21. November 2018, 14 bis 16 Uhr**

### 70 Jahre und Schmetterlinge im Bauch – Überraschungsfilm zum Thema Glück

Liebe und Sexualität im Alter sind immer noch ein gesellschaftliches Tabu. Der bei den Filmfestspielen in Cannes gefeierte Spielfilm aus dem Jahr 2008 illustriert diese Themen mit viel Einfühlungsvermögen und Humor.

*Treff Bleiweiß, Hobbyraum*

*Eintritt frei*

**Freitag, 23. November 2018, 14 bis 15.30 Uhr**

### Speed Dating – eine neue Form sich kennen zu lernen

Glücksforscher wissen es längst – geselliger Kontakt ist einer der Top-Glücksfaktoren. Sich treffen, um reihum in 10-minütigen Gesprächen einen ersten Eindruck voneinander zu gewinnen. Was kann man sich dabei erhoffen? Gute Gespräche, geteilte Hobbys, gemeinsame Interessen, ein bisschen Sympathie? Lassen Sie sich bei dieser Begegnung durch andere inspirieren, vielleicht entsteht sogar eine Freundschaft?

*Treff Bleiweiß, Clubraum*

*Eintritt frei*