

Seniorenamt



Treff Bleiweiß

BEWEGUNG UND BEGEGNUNG

September 2023 bis Februar 2024



VERANSTALTUNGEN & KURSE

Ihr Team im Treff Bleiweiß



Herr Leib
Fachbereichsleitung



Frau Birkl
Verwaltung



Frau Herbolt
Soz.päd. Arbeit, inhaltl.
Veranstaltungsarbeit



Frau Polster
Haus- und Veranstal-
tungsmanagement

Ihr Kontakt für Anmeldungen, Kartenreservierungen und Fragen zum Programm

Telefon 231-82 32, 2 31-82 24

E-Mail: seniorentreffs@stadt.nuernberg.de

Sprechzeiten: Montag, Dienstag, Mittwoch und Freitag 9 bis 14 Uhr;
Donnerstag 11 bis 14 Uhr

Kassenzeiten: Montag, Dienstag, Mittwoch 9 bis 13 Uhr;
Donnerstag von 11 bis 13 Uhr

Das nächste Veranstaltungs- und Kursprogramm erscheint im Januar 2024.

Pflegestützpunkt Nürnberg – Außenstelle Bleiweiß

**Sprechstunde jeden Donnerstag
von 10 bis 17 Uhr**

Telefon 09 11 / 2 31-87 880

E-Mail: info@pflegestuetzpunkt.nuernberg.de



Seniorennetzwerk Südstadt-Ost

**i.d.R. Montag, Dienstag und Mittwoch
jeweils von 10 bis 15 Uhr**

Koordinatorin: Frau Storm

Telefon 09 11 / 37 67 85 85

E-Mail: Anna_Storm@noa.nuernberg.de



Bistro Bleiweiß

**Montag bis Donnerstag
9 bis 16 Uhr und Freitag 9 bis 15 Uhr**

Gastronomische Leitung: Frau Softic

Telefon 09 11 / 37 67 85 83

E-Mail: Sevda_Softic@noa.nuernberg.de



Bitte beachten Sie unsere Schließzeiten 2023/24

Tag der Dt. Einheit	Dienstag, 03. Oktober 2023
Allerheiligen	Mittwoch, 01. November 2023
Weihnachten 2023/24	Montag, 25. Dezember 2023 bis Freitag, 05. Januar 2024 (einschl.)
Fasching	Montag 12. Februar und Dienstag 13. Februar 2024 (Rosenmontag und Faschingsdienstag)

Vorwort

Eine Frage der richtigen Mischung!

Um zufrieden durchs Jahr zu gehen, braucht's den richtigen Mix: Gut geht es uns dann, wenn wir unser individuelles Maß treffen, zwischen Spannung und Anspannung, zwischen Gelassenheit und Engagement, zwischen Loslassen und Anpacken. Ab und an mal Fünfe gerade sein lassen, sich aber in den richtigen Situationen auch engagieren, aktiv werden und gestalten.

Wir hoffen, unser Programm bietet eine gute Mischung an Angeboten für beide Seiten der Medaille persönlichen Wohlbefindens. Konzerte, Lesungen und gesellige Nachmittage zum Entspannen und Genießen, aber auch Wanderungen, Kurse und Workshops, in denen Geist und Körper beim aktiven Mitmachen trainiert werden.

Tschüss, liebe Isabel!

22 Jahre lang hat die liebe Isabel Herderich das Bleiweiß geprägt. Ihr Ideenreichtum in der Veranstaltungskonzeption, ihre Empathie und ihre Freude am Umgang mit ‚ihren‘ Seniorinnen und Senioren, ihre Frische und Tatkraft, ihre Identifikation mit ‚ihrem‘ Bleiweiß – das alles wird uns in absolut positiver Erinnerung bleiben, wenn Isabel Ende August in die Ruhestandsphase der Altersteilzeit eintritt. Das alles und ihre jahrelange, unbezahlbare Erfahrung werden wir sehr vermissen. Sehr. Aber versteh' uns nicht falsch, liebe Isabel: Wir gönnen's Dir von Herzen! Genieß die neu gewonnene, freie Zeit und fülle sie mit schönen Dingen.

Hier im Treff werden wir hoffentlich einen nahtlosen Übergang schaffen und Ihnen bereits im September eine Nachfolge vorstellen können, die künftig an der Seite von Frau Herbort die sozialpädagogische Arbeit in der Veranstaltungsarbeit, der Betreuung von Projekten und der Beratung unserer Besucher*innen übernimmt.

Abschied von unserem ehrenamtlichen Wanderführer Helmut Ros

Und noch eine kleine Ära geht zu Ende: Unser ehrenamtlicher Wanderführer Helmut Ros geht sozusagen in den zweiten Ruhestand. Nachdem Herr Ros über 21 Jahre in seiner nachberuflichen Phase zahlreiche Wanderungen für den Treff geplant und durchgeführt hat, sagt auch er sein wohlverdientes „leises Servus“. Wir sagen laut und herzlich DANKE, lieber Herr Ros!

Veranstaltungsübersicht

Ausflüge, Führungen und Wanderungen

Di	24.10.23	Auf dem Kraft'schen Kreuzweg zum Johannis-Friedhof	S. 8
Do	21.09.23	Radtour „Vom Wöhrder See zum Valznerweiher“	S. 8
So	08.10.23	Tag der Regionen: „Kürbiskern-Erntefest am Kürbishof Schnell“	S. 9
So	17.12.23	Zum Weihnachtsmarkt auf der Burg Hoheneck	S. 9
Sa	06.01.24	Zum Krippenmuseum in Hirschaid	S. 10
Do	15.02.24	Zur Dürerquelle	S. 10
Di	12.09.23	Geschichten vom Hasenbuck	S. 11
Di	26.09.23	Nürnberg vor 1000 Jahren	S. 11
Do	12.10.23	998 Jahre Mögeldorf	S. 11
Di	17.10.23	Perlen der westlichen Altstadt	S. 12

Besichtigungen

Fr	13.10.23	Die Fürther Prachtpromenade	S. 13
Do	02.11.23	Radio Z – Freies Radio seit 1987	S. 13
Do	14.09.23	Führung durch das Klärwerk 1 in Nürnberg	S. 14
Mi	13.12.23	Robotische Chirurgie am Klinikum Nürnberg Nord	S. 14
Do	08.02.24	Besuch im Museum für Kommunikation	S. 15

Kunst und Literatur

Fr	08.09.23	Vernissage „Farbe bekennen“	S. 16
Do	21.09.23	PflaumenbaumLesungen	S. 16
Do	16.11.23	PflaumenbaumLesungen	S. 16
Di	28.11.23	100 Jahre Kriminalgeschichte in Mittelfranken	S. 17
Do	15.02.24	PflaumenbaumLesungen	S. 16

Veranstaltungsübersicht

Musik, Tanz und Unterhaltung

Fr	29.09.23	„Boomtown Blues Band“	S. 18
Fr	10.11.23	„The Franconian Jazzband“	S. 18
Fr	12.01.24	„The Crossroads“	S. 18
Fr	22.09.23	Tanztee mit Djane floora	S. 19
Do	02.10.23	Offener Spieletreff für Menschen jeden Alters	S. 19
Fr	06.10.23	Collegium Dixicum	S. 20
Fr	03.11.23	So oder so – kabarettistische Songs des Gesangsensembles „ad libitum“	S. 18
Sa	11.11.23	Tanztage im Herbst und Winter	S. 20
Di	14.11.23	Filmnachmittage	S. 21
Fr	17.11.23	Caféhausmusik im Bleiweiß	S. 21
Fr	15.12.23	Weihnachtslieder tönen im Bleiweiß	S. 22
Di	19.12.23	Weihnachtsfeier im Bleiweiß	S. 22
Do	21.12.23	Festliche Weihnachtsgala des Seniorenamts in der Meistersingerhalle	S. 23
Fr	22.12.23	Festliche Weihnachtsgala des Seniorenamts in der Meistersingerhalle	S. 23
So	14.01.24	Der Vorname – Inszenierung der Theatergruppe Bühnenreiz e.V.	S. 24
Sa	20.01.24	Prunksitzung im Treff Bleiweiß mit der K. K. Buchnesia	S. 24
So	21.01.24	Doppelprunksitzung	S. 25
Di	23.01.24	Filmnachmittage	S. 21
Fr	09.02.24	Queer oder nicht – Nachmittags-Disko mit Djane Floora	S. 25
Sa	24.02.24	Tanztage im Herbst und Winter	S. 20

Tablet, Smartphone und Co.

Mi		Die wunderbare Welt der Tablets und Smartphones Termine: 06., 20., 27. Sept., 04., 18. Okt., 08., 22. Nov., 24., 31. Jan. 2024	S. 26
Di		Digitalcafé im Bistro Bleiweiß, Termine: 12. & 26. Sept., 10. & 24. Okt., 14. & 28. Nov. und 12. Dez. 2023	S. 24
Mi	06.12.23	Orientierung im Technik- und Preisdschungel digitaler Medien, Teil 1	S. 27
Mi	13.12.23	Orientierung im Technik- und Preisdschungel digitaler Medien, Teil 2	S. 27

Veranstaltungsübersicht

Der Pflegestützpunkt Nürnberg informiert

Do	28.09.23	Älter werden zu Hause – Überblick über Versorgungsstrukturen	S. 28
Do	26.10.23	Wohnen im Alter am Beispiel des Wohnprojekts Marienhof	S. 28
Do	23.11.23	Depression oder doch Demenz?	S. 28
Do	25.01.24	Leistungen der Pflegeversicherung in russischer Sprache	S. 29
Do	22.02.24	Die Seniorennetzwerke Nürnberg:	S. 29

Gesund und aktiv älter werden im Stadtteil

Mo	18.09.23	Gesundheitstag „Fit durch den Herbst“	S. 30
----	----------	---------------------------------------	-------

Vorträge und Workshops

Do	19.10.23	Erzählcafé mit Rainer Eck – als das Telefon nach Hause kam	S. 31
Mi	11.10.23	Seniorenthemen in Nürnberg	S. 31
Do	12.10.23	Vollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung	S. 32
Mi	17.01.24	Seniorenthemen in Nürnberg	S. 31
Do	18.01.24	Aktuelle Phänomene des Betrugs und des Trickdiebstahls	S. 32
Di	27.02.24	Riegel vor! – Einbruchschutz und Sicherungstechnik	S. 33

Gruppen & Treffs

VideoFilmClub Nürnberg 50plus e.V. Bunte Runde der VielfAlt	S. 34
Deutsche Rheuma-Liga, Landesverband Bayern e.V. Herzsportgruppe der DJK Sparta-Noris Nürnberg Senioren-gymnastik der AWO Bleiweiß-Lichtenhof Töpfergruppe Künstlergruppe Farbpalette Singkreis Digitalcafé Digitale Fotogruppe DIFOG Nürnberg Theosophische Arbeitsgruppe Schachgruppe Offener Spieletreff des SNW Südstadt Ost	S. 35

Ausflüge, Führungen und Wanderungen

Auf dem Kraft'schen Kreuzweg zum Johannis-Friedhof

Der Nürnberger Kreuzweg, heute auch als Adam-Kraft-Kreuzweg bezeichnet, beginnt beim Pilatushaus in der Nürnberger Altstadt, führt durch das Tiergärtnerortor über die Burgschmietstraße bis zum Johannisfriedhof.

Mit Helmut Ros erleben Sie eine Form eines Kreuzwegs mit nur sieben Stationen, die 1506 bis 1508 von Adam Kraft geschaffen wurden. Im Anschluss ist eine kleine Einkehr geplant.

Dienstag, 24. Oktober 2023, 11 bis 13 Uhr

Treffpunkt: Pilatus-Haus am Tiergärtnerortorplatz,

Ob. Schmiedgasse 66, 90403 Nürnberg

Wanderführer: Helmut Ros

Eintritt frei

Anmeldung ab sofort, bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.

Radtour „Vom Wöhrder See zum Valznerweiher“

Die Tour startet an der Umweltstation. Bei Interesse können Sie gerne mit einkehren in den Biergarten Geflügelhof (eigenständige, vorherige Reservierung notwendig). Sie radeln auf eigene Gefahr.

Donnerstag, 21. September 2023, 14 bis 15.30 Uhr

Treffpunkt: um 13.45 Uhr am Wöhrder Wiesenweg 45

(vor der Umweltstation), 90489 Nürnberg

Leitung: Rainer Eck

Beitrag: 1 Euro, vor Ort zu entrichten

Anmeldung ab sofort, bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.

i Soweit nicht anders angegeben, sind alle Ausflüge, Führungen und Wanderungen **NICHT GEEIGNET für Gehbehinderte und Rollstuhlfahrende.**

Wanderungen des Fränkischen Albvereins e.V.

Tag der Regionen: „Kürbiskern-Erntefest am Kürbishof Schnell“

Wir schauen bei der Erntevorführung zu und verkosten die Kürbiskernprodukte. Wir erleben die Kürbiskern-Ernte live am Acker, und uns wird die Herstellung des Kürbiskernöls in der Ölmühle erklärt.

Tageswanderung Schwabach – Neppersreuth – Schwabach

Sonntag, 08. Oktober 2023

Treffpunkt: 9:25 Uhr Nürnberg Hauptbahnhof

Abfahrt: 9:39 Uhr (RB16, Gleis 5)

Gehzeit ca. 3,5 Stunden, ca. 14 km; ebenes oder nicht zu stark ansteigendes Gelände

Benötigte Fahrkarte: TTplus 4

Wanderführerin: Waltraud Bauer

Anmeldung unter 09 11 / 45 42 90 bis 02. Oktober 2023 möglich.

Zum Weihnachtsmarkt auf der Burg Hoheneck

Kurzwanderung Ipsheim – Burg Hoheneck – Ipsheim

Sonntag, 17. Dezember 2023

Gehzeit ca. 2,5 Stunden / 8km; ebenes und steiles Gelände im Wechsel

Treffpunkt: 13:15 Uhr Schwabach Bahnhof (Abfahrt 13:39 Uhr S2), Umstieg in Nürnberg Hauptbahnhof (Abfahrt 14:05 Uhr Gleis 17 / R10), Umstieg in Neustadt a.d. Aisch Bahnhof (Abfahrt 14:38 Uhr R81)

Bitte Taschenlampe für den Heimweg mitbringen.

Benötigte Fahrkarte: TTplus 10

Wanderführer: Siegfried Bauer, erwartet die Gruppe am Bahnsteig Gl. 3 Nürnberg Hauptbahnhof, Autofahrer in Ipsheim Bahnhof um 14:51 Uhr.

Anmeldung unter 09 11 / 45 42 90 bis 07. Dezember 2023 möglich.

Wanderungen des Fränkischen Albvereins e.V.

Zum Krippenmuseum in Hirschaid

Weihnachtskrippen aus aller Welt: Im Laufe von mehr als 50 Jahren sammelten Ingeborg und Hubert Patzelt über 450 Krippen-Exponate. Jährlich wechselnde Sonderausstellung rund um Weihnachtskrippen aus der Region.

Hirschaid – Hirschaid

Samstag, 06. Januar 2024

Treffpunkt: 12:35 Nürnberg Hauptbahnhof (Abfahrt 12:49 Uhr S1 / Gleis 2)

Autofahrer 13:40 Hirschaid Bahnhof. Eintritt gegen eine Spende.

Benötigte Fahrkarte: TTplus 10

Wanderführerin: Waltraud Bauer.

Anmeldung unter 09 11 / 45 42 90 bis 02. Januar 2024 möglich.



Zur Dürerquelle

Tageswanderung Kalchreuth – Dürerquelle – Kreuzweiher – Oberschöllnbach – Käswasser – Kalchreuth (Schlusseinkehr)

Donnerstag, 15. Februar 2024

Treffpunkt: 08:55 Uhr Nürnberg Hauptbahnhof (Abfahrt 09:11 Uhr U2) umsteigen am Nordostbahnhof (Abfahrt 09:23 R21); Autofahrer 09:38 Uhr

l.u.s.G., Gz. ca. 3 Std. ca.11km

Benötigte Fahrkarte: TTplus 7

Wanderführerin Waltraud Bauer erwartet die Gruppe am Bahnsteig S2

Anmeldung unter 09 11 / 45 42 90 bis 10. Februar 2024 möglich.

Initiative „Persönliche Stadtansichten“

Ausgewählte Führungen

Unter dem Motto „Persönliche Stadtansichten“ zeigen die Mitglieder der Initiative bei Stadtpaziergängen und auch mit dem Fahrrad ihr persönliches Bild von Nürnberg für Interessierte aller Altersstufen.

Geschichten vom Hasenbuck mit Blick auf das neue Baugebiet Lichtenreuth

Viel gibt es zu entdecken auf dem Hasenbuck rund um die Lutherkirche. Und von oben herab tun sich interessante Überblicke auf in das Neubaugebiet Lichtenreuth, in dem unter anderem die neue Technische Universität entsteht.

Dienstag, 12. September 2023, 14 Uhr

Treffpunkt: U1 Bahnhof Hasenbuck

Leitung: Gerda Sommer

Nürnberg vor 1000 Jahren

Im Jahr 1050 wird Nürnberg in der Sigena-Urkunde erstmals erwähnt. Doch mit Sicherheit ist es wesentlich älter. Archäologen haben spannende Belege dafür zutage gebracht. Doch wie sah das Leben dieser ersten Nürnberger aus? Unsere Tour führt zu interessanten Spuren.

Dienstag, 26. September 2023, 14 Uhr

Treffpunkt: Eingang Jugendherberge auf der Burg

Leitung: Hans-Jürgen Krauß

998 Jahre Mögeldorf

In zwei Jahren wird Mögeldorf 1000 Jahre alt. Der Anfang war der Flußübergang einer Altstraße überragt von einem Königshof. Heute sehen wir noch fünf von sieben Patrizier-Herrensitzen und die mehr als 600 Jahre alten Kirchen St.Nikolaus und St.Ulrich. Auch die Mögeldorfer Gastronomie war von jeher berühmt-berüchtigt...

Donnerstag, 12. Oktober 2023, 14 Uhr

Treffpunkt: Mögeldorfer Plärrer

Leitung: Peter Scharrer

Initiative „Persönliche Stadtansichten“

Ausgewählte Führungen

Perlen der westlichen Altstadt

Vom Hauptmarkt mit dem Männleinlaufen aus führt unsere Tour entlang der Pegnitz zu dem Gebiet um Trödelmarkt und Unschlittplatz bis zum Kettensteg. Auf dem Rückweg zum Rathaus erleben wir unter anderem die Weißgerbergasse, den Weinmarkt und den Sebalder Platz.

Dienstag, 17. Oktober 2023, 11.45 Uhr

Treffpunkt: Schöner Brunnen

Leitung: Christa Ochs

Persönliche Stadtansichten

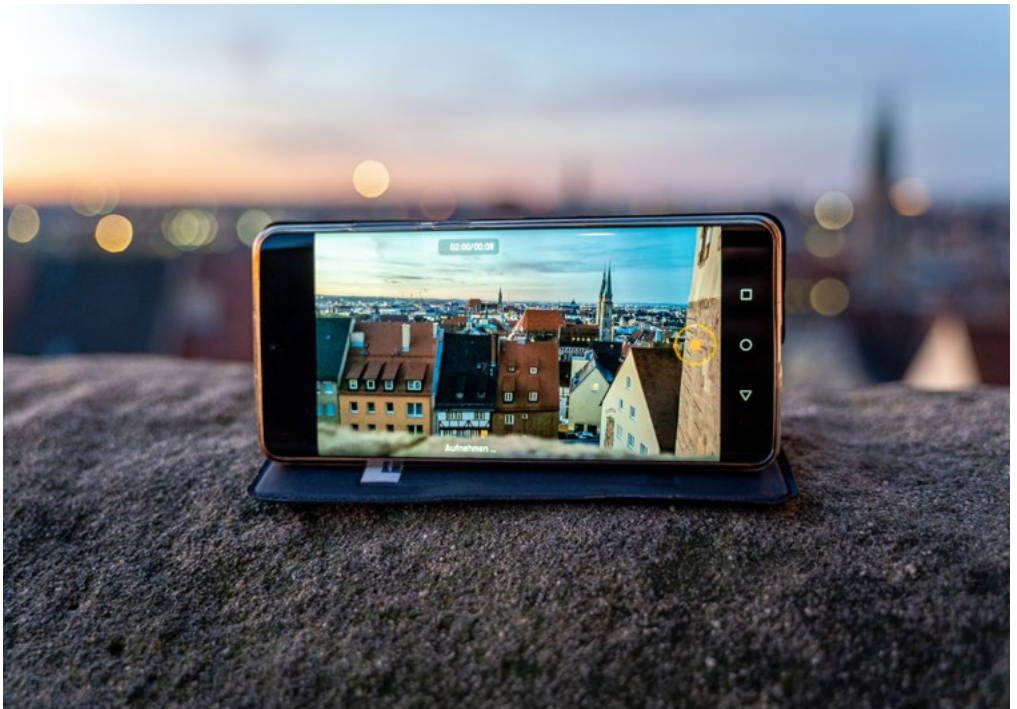
Hans-Sachs-Platz 2 im EG Zi. 016

90403 Nürnberg

Telefon + Fax 09 11 / 21 10 730

Das Büro ist in der Regel besetzt

jeweils Montag von 14 bis 16 Uhr und Mittwoch von 14.30 bis 16.30



Besichtigungen

Die Fürther Prachtpromenade: Historismus, Jugendstil & die feinen Leute

Dieser Spaziergang führt zu zwei Prachtstraßen aus der Gründerzeit: Königswarterstraße und Hornschuchpromenade.

Reich verzierte Jugendstilfassaden und die großzügige Promenadenanlage, durch die einst die Ludwigseisenbahn fuhr, zeugen vom Reichtum der damaligen Besitzer. Darunter befinden sich viele bekannte Fürther Familien wie die Bilderbuchfabrikanten Löwnsohn, die Hopfengroßhändler Sahlmann, die Kaufleute Krautheimer oder der Brauereibesitzer Evora – allesamt große Wohltäter der Stadt.

Freitag, 13. Oktober 2023, 14 bis 15.30 Uhr

Treffpunkt: Hornschuchpromenade/ Ecke Luisenstraße

Leitung: Gerda Distler

Eintritt: 6 Euro (3 Euro Nürnberg-Pass)

Anmeldung ab sofort, bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.

Für Menschen mit Gehbehinderung geeignet.

Radio Z – Freies Radio seit 1987

Erneut Türen auf im Radio Z! Der Community Sender sendet seit 36 Jahren täglich aus der Nürnberger Südstadt. Mehr als 200 ehrenamtliche Redakteure senden ein buntes, alternatives Programm aus Musik Kultur und Politik. Chris Bellaj führt uns hinter die Kulissen und zeigt, wie Radio gemacht wird.

Donnerstag, 02. November 2023, 10 bis 11.30 Uhr

Treffpunkt: Kopernikusplatz 12, 90459 Nürnberg, Rückgebäude

Eintritt: 5 Euro

Anmeldung ab sofort, bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.

Für Gehbehinderte und Rollstuhlfahrende nicht geeignet.

Besichtigungen

Führung durch das Klärwerk 1 in Nürnberg

Die beiden Nürnberger Klärwerke sorgen für eine zuverlässige Reinigung des Abwassers und damit für einen wirkungsvollen Gewässerschutz. Während einer Führung durch das Klärwerk 1 erleben Sie, wie die Abwasserreinigung funktioniert. Zudem erfahren Sie Interessantes über die Stadtentwässerung im Allgemeinen und über die mehr als 100-jährige Geschichte der Abwasserreinigung in Nürnberg.

Donnerstag, 14. September 2023, 10 bis 11.30 Uhr

Treffpunkt: Zufahrt Klärwerk 1, Adolf-Braun-Straße 55, 90429 Nürnberg

Eintritt frei

Anmeldung ab sofort, bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.

Keine Parkmöglichkeit auf dem Klärwerksgelände.

Für Gehbehinderte und Rollstuhlfahrende nicht geeignet.

DaVinci® trifft auf Medizin – Besuch des Fachbereichs Robotische Chirurgie am Klinikum Nürnberg Nord

Bereits über 500 Operationen wurden bereits wie von Künstlerhand gemacht – die Rede ist aber natürlich nicht von Da Vinci selbst. Mit dem Operationsroboter DaVinci® ist die Chirurgie auf dem Vormarsch in eine neue Zeit.

In einem Fachvortrag vom Sektionsleiter der robotischen Chirurgie am Klinikum Nürnberg Nord, Oberarzt Prof. Dr. med. Attila Dubecz, erhalten wir Informationen zur Entstehung der robotischen Chirurgie sowie zu typischen Einsatzmöglichkeiten und Krankheitsbildern, die mit dieser technisch assistierten Methode behandelt werden können. Im Anschluss steht Prof. Dr. Dubecz für Fragen zur Verfügung, auch eine Führung in den Operationsaal schließt an den informativen Teil an.

Mittwoch, 13. Dezember 2023, 14.30 bis 16 Uhr

Treffpunkt: Prof.-Ernst-Nathan-Straße 1, 90419 Nürnberg, Eingangsbereich des Dr. h.c. Theo Schöller-Hauses (Glasbau, Haus 10)

Eintritt frei

Anmeldung dringend erforderlich!

Für Gehbehinderte und Rollstuhlfahrende nicht geeignet.

Besichtigungen

Die Kommunikationsgeschichte der Wirtschaftswunderzeit – ein Besuch im Museum für Kommunikation

Das eigene Radio als Tor zur weiten Welt, als Schlager und Hörspiele noch dominierten... der erste Fernseher, das schwarzweiße Kino im Wohnzimmer... das erste Telefon als man noch wählen musste und auf den Mondscheintarif wartete. Es erwartet Sie eine Zeitreise in die 50er- und 60er Jahre als alles noch analog war.

Donnerstag, 08. Februar 2024, 14 bis 16 Uhr

Treffpunkt: Museum für Kommunikation, Lessingstr. 6, vor dem Eingang

Leitung: Rainer Eck

Eintritt frei

Anmeldung ab sofort, bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.



© Museum für Kommunikation Nürnberg/ Foto: Mile Cindric

Kunst und Literatur

Vernissage „Farbe bekennen“

Isolde Kohler-Kreß zeigt neue Arbeiten

Die Künstlerin ist Autodidaktin und malt seit über 30 Jahren. Die aktuelle Ausstellung zeigt Arbeiten, die zahlreich geschichtet, gerakelt oder geschüttet sind. Sie sind ein Bekenntnis zur Farbe. Bei allem ist der Malerin wichtig, dass der Zufall eine gewichtige Rolle spielen darf und so baut sie das gesamte Bild auf.

Das Trio „Jazzt for fun“ unterhält die Gäste mit Latin Jazz.

Ausstellungseröffnung Freitag, 08 September 2023, 16 bis 18 Uhr.

Ausstellungsende Freitag, 13. Oktober 2023

Treff Bleiweiß, Cafeteria

Eintritt frei

Keine Anmeldung erforderlich.

PflaumenbaumLesungen

Der Treff Bleiweiß freut sich sehr mit den PflaumenbaumLesungen ein bekanntes Format im neuen Kleid anbieten zu können.

Regelmäßig wird es Lesungen mit fränkischen Autorinnen und Autoren geben, die sich unterschiedlichsten Lebensthemen widmen, mal in Mundart, mal auf Hochdeutsch, mal in Gedichtform, mal in Prosa. Lassen Sie sich überraschen.

Donnerstag, 21. September 2023:

Christiane Kron-Oettner, Frieda Hermann und Friedrich Ach.

Donnerstag, 16. November 2023:

Gisela Mehrle-Hoffmann und Christiane Kron-Oettner.

Donnerstag, 15. Februar 2024:

Irmli Kistenfeger-Haupt, Werner Haupt und Friedrich Ach.

Treff Bleiweiß, Clubraum

Eintritt frei, eine „Hut-Spende“ ist willkommen.

Keine Anmeldung erforderlich.

Kunst und Literatur

100 Jahre Kriminalgeschichte in Mittelfranken

Die Gäste erwartet ein spannender Nachmittag mit Kriminalgeschichten aus Nürnberg. Auch ein bis heute ungeklärter Mordfall aus dem Bleiweißviertel wird eine Rolle spielen – und Mord verjährt ja bekanntlich nicht, weshalb es nur eine Frage der Zeit ist, bis der Täter hinter Schloss und Riegel sitzt.

Auch die missglückte Festnahme einer Terroristin der RAF in der Stephanstraße aus dem Jahr 1979, bei der die Frau getötet wurde, sowie die Tötung einer Frau durch ihren Enkel, der den Erbfall etwas früher herbeiführen wollte, als ihn das normale Leben vorgesehen hätte, werden vorgetragen.

Im Anschluss haben die Zuhörer*innen die Möglichkeit, Fragen konkreter oder allgemeiner Art, z. B. über die polizeiliche Ermittlungsarbeit, zu stellen.

Dienstag, 28. November 2023, 14 bis 16 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Leitung: Bert Rauenbusch, Polizist a.D.

Eintritt: 5 Euro (2,50 Euro Nürnberg-Pass)

Anmeldung ab sofort, bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.



Freitagskonzerte der Alten-Akademie Nürnberg e.V.

„Boomtown Blues Band“

Die Band um den versierten Gitarristen Peter Hirsch widmet sich neben Versionen von Blues Klassikern den Songs der großen amerikanischen Songwriter (Springs-teen, Dylan, J.J. Cale etc.) die sehr individuell und neu interpretiert werden. Sven Markuske, Tommy Lindner und Achim Kasch bilden zusammen mit dem Bandleader eine etwas andere Bluesband.

Freitag, 29. September 2023, 15 bis 17 Uhr

Treff Bleiweiß, Saal; Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich.

So oder so – kabarettistische Songs des Ensembles „ad libitum“

Das Ensemble „ad libitum“ mit Lorenz Trottmann am Klavier singt freche, böse, nachdenkliche und gaaaanz liebe Lieder und Chansons.

Freitag, 03. November 2023, 15 bis 17 Uhr

Treff Bleiweiß, Saal; Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich.

„The Franconian Jazzband“

Sechs erfahrene Musiker aus Franken haben sich dem Old-Time-Jazz verschrieben. Das Markenzeichen ihrer Band sind Spielfreude, Virtuosität und Temperament, die in besonderer Kreativität und musikalischem Individualismus zum Ausdruck kommen. Garantiert sind frohe Stunden in harmonischer Atmosphäre des alten New Orleans um 1910.

Freitag, 10. November 2023, 15 bis 17 Uhr

Treff Bleiweiß, Saal; Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich.

„The Crossroads“

Variationen des Blues: von Country bis Rock. Die Bandbreite dieser Musik ist groß und sie hat auch in den letzten Jahrzehnten vor keinem Genre halt gemacht. Abwechslungsreich und humorvoll präsentieren „The Crossroads“ den Spannungsbogen des Blues und sorgen so für einen vergnüglichen Nachmittag.

Freitag, 12. Januar 2024, 15 bis 17 Uhr

Treff Bleiweiß, Saal; Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich.

Musik, Tanz und Unterhaltung

Tanztee mit Djane floora

Lange her, aber die Schritte nie wirklich vergessen? Die Erinnerung an die letzte Tanzveranstaltung ist viel zu blass? Wir lassen die alten Zeiten wieder aufleben und schwelgen in der musikalischen Vergangenheit. Ob alleine oder zu zweit – alle die Lust haben, sind herzlich willkommen den Startschuss einer neuen Tanzveranstaltung mitzufeiern!

Freitag, 22. September 2023, 17 bis 19 Uhr

Treff Bleiweiß, Saal

Eintritt: 5 Euro (2,50 Euro Nürnberg-Pass)

Anmeldung ab sofort, bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.

Offener Spielertreff für Menschen jeden Alters

Ab Oktober heißt es jeden ersten Montag im Monat „Mensch ärgere Dich nicht! Beim Spielenachmittag kann für zwei Stunden zusammen gelacht, gefiebert, sich geärgert oder sich gefreut werden. Neue Bekanntschaften können geschlossen oder alte vertieft werden. Gemeinsam mit dem Treff Bleiweiß stellt das Seniorennetzwerk Südstadt Ost Spieleklassiker sowie Spieleneuheiten zur Verfügung, es können aber auch gern eigene Spiele mitgebracht werden. Die Cafeteria NOA Bistro sorgt mit kalten und heißen Getränken sowie frisch gebackenen Kuchen für das leibliche Wohl. Natürlich sind Sie auch willkommen, wenn Sie nicht mitspielen wollen und einfach bei einem Stück Kuchen mit leckeren Kaffee miteinander ins Gespräch kommen wollen. Wir freuen uns auf Sie!

Ab Oktober an jedem ersten Montag im Monat: 02. Oktober, 06. November, 04. Dezember 2023 und 05. Februar 2024; jeweils 14 bis 16 Uhr

Treff Bleiweiß, Werkraum

Eintritt frei

Keine Anmeldung erforderlich.

Weitere Informationen erhalten Sie bei Anna Storm,

Koordinatorin Seniorennetzwerk Südstadt Ost, Telefon 09 11 / 37 67 85 85

Musik, Tanz und Unterhaltung

Collegium Dixicum

Seit Ihrer Gründung 1961 in Nürnberg hat die Jazzband „Collegium Dixicum“ ihre Zuhörerinnen und Zuhörer mit New Orleans, Dixieland, Swing oder Blues begeistert. Besonders hervorzuheben sind auch die fränkischen Mundartstücke wie der Meiers Gerchlä und Casey Jones, der Eiserbohmo. Die Bandmitglieder sind alles Musiker mit langjähriger Jazz-Erfahrung. Jeder, ob Physiker, Elektroingenieur, Oberstudienrat, EDV-Operator oder Bauingenieur, hat den unbändigen Willen – zu jassen.

Freitag, 06. Oktober 2023, 16 bis 18 Uhr, Einlass ab 15 Uhr

Treff Bleiweiß, Saal

Eintritt: 5 Euro

Telefonische Kartenreservierung ab sofort. Reservierte Karten liegen ab 15 Uhr bis 20 Minuten vor Beginn zur Abholung an der Tageskasse bereit.

Übrige Karten werden danach verkauft.

Tanztage im Herbst und Winter

Seniorentanz beinhaltet das Tanzen ohne festen Partner und ohne Leistungsdruck. Im Vordergrund stehen eher die eigene Freude, die Stärkung der körperlichen und geistigen Fitness sowie die Eingebundenheit in die Tanzgruppe. Mit Tanzleiterin Christa Frohse vom Bundesverband genießen sie beschwingte Musik und einfache Bewegungsabläufe bei Tänzen aus Europa und Amerika. Getanzt wird zu zweit oder in der Runde. Vorkenntnisse sind von Vorteil.

Samstag, 11. November 2023 und 24. Februar 2024, 10 bis 16 Uhr

Treff Bleiweiß, Saal

Eintritt: 6 Euro

Keine Anmeldung erforderlich.

Musik, Tanz und Unterhaltung

Filmnachmittage

Best of – Teil 1

Was haben ein Fluss, ein Orgelstimmer und das kleinste Marionettentheater der Welt gemeinsam?

Es sind prämierte Kurzfilme und Dokus, geschaffen von Renate und Walter Utzmann, die in Zusammenarbeit mit dem VideoFilmClub 50+ entstanden. Lassen Sie sich überraschen.

Dienstag, 14. November 2023, 14 bis 15 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Eintritt frei

Anmeldung ab sofort, bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.

Best of – Teil 2

Unser Filmteam Renate und Walter Utzmann entführt Sie nach Venedig und Mallorca. Und auch unsere fränkische Heimat kommt nicht zu kurz. Die filmischen Dokumentationen entstanden mit dem VideoFilmClub 50+.

Dienstag, 23. Januar 2024, 14 bis 15 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Eintritt frei

Anmeldung ab sofort, bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.

Caféhausmusik im Bleiweiß

Die Caféhausmusik im Bleiweiß – begleitet von Helmut Betzelt am Akkordeon – ist ein beliebter Treffpunkt für alle, die gerne singen, die einfach der Musik lauschen oder einen adventlichen Nachmittag in netter Gesellschaft genießen. Durch den Nachmittag führt Christine Ziegerer. Liedtexte stehen zur Verfügung.

Freitag, 17. November 2023, 14 bis 16.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Bistro / Saal

Eintritt frei

Keine Anmeldung erforderlich.

Musik, Tanz und Unterhaltung

Weihnachtslieder tönen im Bleiweiß

Ein Angebot in Kooperation mit dem Seniorennetzwerk Südstadt-Ost

Ein besinnliches vorweihnachtliches Zusammenkommen zum gemeinsamen Singen von Weihnachtsliedern. Es begleitet uns Herr Helmut Betzelt am Akkordeon, ebenso der Singkreis Bleiweiß wird uns stimmungsvoll unterstützen. Wir laden Sie herzlich ein!

Freitag, 15. Dezember 2023, 14 bis 15.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Cafeteria

Eintritt frei

Keine Anmeldung erforderlich.

Weihnachtsfeier im Bleiweiß

Was gibt es Schöneres, als in der Winterzeit, wenn es draußen kalt und dunkel ist, Geschichten zu hören, die Herz und Seele erwärmen? Der Geschichtenerzähler Martin Ellrodt bringt sie mit, diese Geschichten von Zauberpinseln und Glückskindern und, natürlich, passend zur Weihnachtszeit, vom Wünschen, Brauchen und Bekommen. Im Anschluss an die Geschichten stimmen wir uns in gemütlicher Runde mit weihnachtlicher Musik auf die besinnliche und stille Zeit ein. Im Eintrittspreis enthalten ist Kaffee und weihnachtliches Gebäck.

Dienstag, 19. Dezember 2023, 14 bis 16 Uhr

Treff Bleiweiß, Saal

Eintritt: 10 Euro (5 Euro Nürnberg-Pass)

Telefonische Anmeldung ab sofort, bis spätestens 08. Dezember 2023.

Reservierte Karten können am 11. und 12. Dezember zwischen 10 und 12 Uhr im Treff Bleiweiß abgeholt werden.



Musik, Tanz und Unterhaltung

Festliche Weihnachtsgala des Seniorenamts in der Meistersingerhalle Nürnberg

In der Vorweihnachtszeit dürfen Sie sich auch 2023 wieder auf einen ganz besonderen Nachmittag mit klangvollen Stimmen und weihnachtlichen Melodien freuen. Die beiden festlichen Nachmittagskonzerte sind für viele Gäste als kultureller Glanzpunkt zum Jahresende nicht mehr wegzudenken. Als Stargast dürfen wir vom Staatstheater Nürnberg den Bariton Kurt Schober begrüßen. Leider hat sich unser langjähriges Begleitorchester, die Reinhard-Stockmann-Band aus Dresden, aus Altersgründen von der Bühne zurückgezogen. Als neues Begleitorchester begrüßen wir ganz herzlich die Harald Bschorr Big-Band unter der Leitung von Harald Bschorr, Soloposaunist des Orchesters der Staatsoper Nürnberg. Weitere Mitwirkende der festlichen Weihnachtsgala sind ein stimmungswaltiger Männerchor, bestehend aus vier Männerchören aus der Metropolregion, das virtuose Harfen-Quartett „harfussion“. Die Eleven des Ballett-Förderzentrums Nürnberg runden das Programm mit ihren eleganten Choreografien ab und für eine charmante Moderation sorgt Sylvia Kunert. Wir freuen uns, Sie gemeinsam mit dem Nürnberger Christkind bei diesem Höhepunkt des Veranstaltungsjahres begrüßen zu dürfen. Wir danken der VR Bank Metropolregion Nürnberg eG für ihre großzügige Unterstützung!

Donnerstag, 21. Dezember und Freitag, 22. Dezember 2023

Dauer: 14 bis ca. 17 Uhr (Einlass ab 13 Uhr)

Die Eintrittskarten zu 20,- Euro, 14,- Euro und 11,- Euro (inkl. aller Gebühren und VGN Ticket) sind ab Montag, 23. November 2023, 10 Uhr unter anderem bei den aufgeführten Vorverkaufsstellen oder auch online erhältlich. Bitte beachten Sie, dass die Karten, unabhängig von den Öffnungszeiten der jeweiligen **Vorverkaufsstellen**, erst ab 10 Uhr erhältlich sind.

Nürnberg:

BITTE BEACHTEN: Die Kultur Information, Königstraße 93, 90402 Nürnberg verkauft keine Karten mehr.

Nürnberger Nachrichten Ticket Corner, Mauthalle, Hallplatz 2, 90402 Nürnberg
Tel. 216 27 77 / Öffnungszeiten: Mo-Fr 10-18, Sa 10-13 Uhr

Fürth:

Franken-Ticket, Kohlenmarkt 4, 90762 Fürth
Tel. 74 93 40 / Öffnungszeiten: Mo-Fr 10-18 Uhr, Sa 10-14 Uhr

Erlangen:

Kartenvorverkauf Fuchsenwiese (im e-Werk), Fuchsenwiese 1, 91054 Erlangen
Tel. 09131/80 05 55

Öffnungszeiten:

Mo-Sa 9:30-14 Uhr

oder

Online Tickets unter der Rubrik „Service und Info“: www.kunstkulturquartier.de

Zusätzlich zu den hier gelisteten Vorverkaufsstellen gibt es im erweiterten Stadtgebiet (PLZ-Bereich 90/91) eine Vielzahl weiterer

Vorverkaufsstellen, bei denen Sie Karten für die Weihnachtsgala des Seniorenamts erwerben können.

Eine Liste aller Verkaufsstellen finden Sie unter: www.eventim.de

Der Vorverkauf läuft bis 13 Uhr am jeweiligen Veranstaltungstag an den genannten Vorverkaufsstellen, diese geben auch Auskunft zu Plätzen und Reservierungen.

Beachten Sie bitte: an der Meistersingerhalle gibt es keine Tageskasse.

Musik, Tanz und Unterhaltung

Der Vorname – Inszenierung der Theatergruppe Bühnenreiz e.V.

„Der Vorname“ ist ein humorvolles Theaterstück von Matthieu Delaporte und Alexandre de la Patellière. Es handelt von einer kontroversen Diskussion, die bei einem Abendessen unter Freunden entsteht. Vincent, der Gastgeber, verkündet, dass er seinen ungeborenen Sohn Adolf nennen möchte. Diese provokante Wahl sorgt für hitzige Debatten über Tabus, politische Korrektheit und persönliche Vorlieben. Die Freundschaften werden auf die Probe gestellt, während die Charaktere ihre eigenen Standpunkte verteidigen und dabei tief verborgene Geheimnisse und Konflikte aufdecken. Mit scharfsinnigem Humor und witzigen Dialogen wird das Stück zu einer unterhaltsamen Auseinandersetzung mit zeitgenössischen Themen wie Identität, Tradition und gesellschaftlichen Normen. Es bietet einen Einblick in die menschliche Natur und die Dynamik von Beziehungen in einer Welt, in der selbst der Name eines Kindes für Kontroversen sorgen kann.

Sonntag, 14. Januar 2024, 15 Uhr (Einlass und Tageskasse ab 14 Uhr)

Treff Bleiweiß, Saal

Beitrag: 5 Euro

Telefonische Anmeldung ab sofort bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung

unter 2 31-82 32 / -82 24 oder per Mail seniorentreffs@stadt.nuernberg.de;
reservierte Karten liegen ab 14 Uhr bis 20 Minuten vor Beginn zur Abholung an der Tageskasse bereit.

Prunksitzung im Treff Bleiweiß mit der K. K. Buchnesia

Der Fasching hat den Treff Bleiweiß fest im Griff, wenn der bekannte Schlachtruf der Buchnesia „Sell-Sell-Sellerie AHA“ erschallt. Die Aktiven haben das Jahr über geprobt und sind bereit, Ihnen Reden, Tanz und Gesang aus dem neuen Prunksitzungsprogramm zu präsentieren – charmant moderiert von Elferratspräsidentin Annette Ruff.

Samstag, 20. Januar 2024, 15 Uhr bis ca. 17 Uhr (Saalöffnung 14.30 Uhr)

Treff Bleiweiß, Saal, Erdgeschoss

Leitung: Annette Ruff

Eintritt: 8 Euro, Kartenvorverkauf Mittwoch, 13. Dezember 2023 und Mittwoch, 10. Januar 2024 je 10 bis 12 Uhr im Bistro des Treffs Bleiweiß

Musik, Tanz und Unterhaltung

Doppelprunksitzung mit dem Narren-Club Nürnberg e.V. und der Karnevalsgesellschaft Muggenesia e.V.

Wenn die beiden großen Karnevalsgesellschaften zum traditionellen Fasching für Seniorinnen und Senioren ins Gesellschaftshaus einladen, dann verheißt das einen vollen Saal in bester Laune – über einhundert Akteure bieten ein buntes Programm – unter anderem mit Garde- und Schautänzen, Büttreden und Spielmannszug.

Sonntag, 21. Januar 2024 14 bis ca. 17 Uhr, Einlass 13 Uhr

Gesellschaftshaus/Café Restaurant Gartenstadt, Buchenschlag 1, Nürnberg

Eintritt: 9 Euro

Kartenbestellung: Frau Loos von 16-20 Uhr Tel. 01 51 / 19 32 33 01,

Frau Dippold von 9-20 Uhr 09 11 / 50 25 30 (Anrufbeantworter besprechen)

Kartenverkauf (Reservierungen haben Vorrang):

- Dienstag, 9. Januar 2024 von 10 bis 14 Uhr, Seniorentreff Bleiweiß,

Hintere Bleiweißstr.15, 90461 Nürnberg

- Samstag, 13. Januar 2024 von 10 bis 14 Uhr, Geschäftsstelle des Narren-Club

Nürnberg e.V., Mostgasse 14, 90402 Nürnberg

Queer oder nicht – Nachmittags-Disko mit Djane Floora

Wir starten in die zweite Runde! Ein ungezwungenes Tanzformat für queere Menschen und alle die Lust haben, sich zu Musik zu bewegen. Queer ist bunt und vielfältig. Wir laden alle ein, die ihre Welt erweitern, sich ausprobieren, heimkommen und aus sich rausgehen wollen. Wir freuen uns über Zuwachs! Djane Floora bereitet schwungvolle und bezaubernde Sounds dazu.

Freitag, 09. Februar 2024, 17 bis 19.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Saal

Eintritt: 5 Euro (2,50 Euro Nürnberg-Pass)

Keine Anmeldung erforderlich.

Tablet, Smartphone und Co.

Die wunderbare Welt der Tablets und Smartphones

Im **Grundlagenseminar 1** erfahren Sie Wissenswertes über die verschiedenen Tablet-/ Smartphone-Systeme, die Hardware (Technik) und Software (Betriebsysteme) und ihre Handhabung. Auch das Thema Sicherheit kommt nicht zu kurz.

Im **Grundlagenseminar 2** erkunden wir die Welt der Apps, Updates und die sogenannten App- bzw. Playstores, die uns Millionen von Apps anbieten. Auch Bezahlungsfunktionen oder das Löschen werden vorgestellt.

Seminar 3 fokussiert die Anwendungsbereiche **Foto und Film**. Selfie, Porträt- oder Landschaftsaufnahmen und Videofunktionen werden ausprobiert. Wohin mit den Bildern? Speichern, ausdrucken oder doch lieber archivieren?

Seminar 4 steht unter dem Motto **Navigation und Wandern**. Wandern, Radfahren oder einfach das nächste Restaurant finden sind kein Problem mehr, mit Tablet/ Smartphone und den passenden Apps, wie Komoot, Google Maps und Co.

In **Seminar 5** beschäftigen wir uns mit **E-Books, E-Magazinen** und mehr. Literatur elektronisch, egal ob Tageszeitung, Sachbuch oder Thriller. Sie können auf E-Book-Readern Tablets oder Smartphones gelesen werden. Wie kommen wir kostenlos an Weltliteratur oder neue Romane?

In **Seminar 6** werden die Bereiche **Erste Hilfe per App, Gesundheit und Fitness** angesprochen. Wie gut funktionieren Notfall-Apps, was bringt mir die NINA-Warnapp und was ist in meinem Shampoo genau drin? Daneben geht es auch um Apps wie Schrittzähler oder Trainingsapps für Rücken und co.

In **Seminar 7** geht es um **unentbehrliche Apps**. Aus der unüberschaubaren Menge verfügbarer Apps stellen wir eine Auswahl zusammen, die wirklich Jede und Jeder brauchen kann. Die Installation von Apps sowie das Löschen und Deaktivieren sind ebenfalls Gegenstand des Seminars.

Grundlagenseminar 1: 06. September 2023

Grundlagenseminar 2: 20. September 2023

Seminar 3 (Foto und Film): 27. September 2023

Seminar 4 (Navigation): 04. Oktober 2023

Seminar 5 (E-Books): 18. Oktober 2023

Seminar 6 (Gesundheit): 08. November 2023

Seminar 7 (Unentbehrliche Apps): 22. November 2023

Zusatzseminar Grundlagen 1: 24. Januar 2024

Zusatzseminar Grundlagen 2: 31. Januar 2024

Treff Bleiweiß, Clubraum, **jeweils Mittwoch 14 bis 16 Uhr**

Seminarleitung: Chris Bellaj und Jochen Wölfel

Beitrag je Seminar: 18 Euro; die Seminare sind voneinander unabhängig buchbar.

Anmeldung erforderlich.

ANMELDEFORMULAR FÜR KURSE

Kursprogramm ab Seite 36

Zur Anmeldung bitte heraus trennen,
ausgefüllt und unterzeichnet bis
25. August 2023 zurücksenden an:

Treff Bleiweiß
Hintere Bleiweißstr. 15
90461 Nürnberg

oder per Mail als Scan / Foto an:
seniorentreffs@stadt.nuernberg.de

Bei Bedarf bitte heraus trennen.

Seniorenamt

Zur Anmeldung bitte ausgefüllt und unterzeichnet
bis 25. August 2023 zurücksenden an:

Treff Bleiweiß

Hintere Bleiweißstr. 15

90461 Nürnberg oder als Scan an seniorentreffs@stadt.nuernberg.de

Anmeldung im Kurssemester Herbst/Winter 2023/2024 der Treffs Bleiweiß und Heilig-Geist

1. KURS

EVTL. 2. KURS

Kursnummer:

_____ / _____

Kursbezeichnung:

_____ / _____

Wochentag:

_____ / _____

Uhrzeit:

_____ / _____

Kursleitung:

_____ / _____



Verbindliche Anmeldung [erforderliche Angaben sind mit Stern* gekennzeichnet]

* Vor- und Nachname in Blockschrift (bitte gut leserlich)

E-Mail-Adresse (falls vorhanden) _____

Telefonnummer (für Rückfragen) _____

* Lastschriftinzugsermächtigung zum Einzug der Kursgebühren bereits erteilt?

Ja

Nein

Hiermit melde ich mich verbindlich und kostenpflichtig unter Anerkennung der Teilnahmebedingungen (siehe Kursprogrammheft) für die Teilnahme am oben genannten Kurs an. Zu Ihrer Information: Es werden grundsätzlich keine Anmelde-bestätigungen versandt. Wir kontaktieren Sie nur bei Rückfragen oder falls eine Anmeldung nicht möglich ist (etwa weil die maximale Teilnehmendenzahl bereits erreicht war).

*Ort, Datum _____

*Unterschrift _____



Bleiweiß

Hintere Bleiweißstraße 15
90461 Nürnberg

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

Heilig-Geist

Spitalgasse 22
90403 Nürnberg

Öffentlicher Nahverkehr:
U-Bahn-Linien 1
Haltestelle Lorenzkirche
Buslinien 46, 47
Haltestelle Heilig-Geist



Tablet, Smartphone und Co.

Digitalcafé im Bistro Bleiweiß

Sie haben erste Erfahrungen mit Smartphone oder Tablet gesammelt und wollen sich über digitale Erfahrungen austauschen und Neues kennenlernen?

Digitallotsen stehen als Ansprechpartner zur Verfügung. Das Bistro bietet neben Getränken, Kaffee und Kuchen auch einen günstigen, wechselnden Mittagstisch.

Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, jeweils von 10 bis 11 Uhr

Termine: 12. & 26. Sept., 10. & 24. Okt., 14. & 28. Nov., 12. Dez. 2023,
09. & 23. Jan. und 13. & 27. Feb. 2024

Treff Bleiweiß, Cafeteria

Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich.

Das Digitalcafé ist ein Angebot im Rahmen des Projekts „Wege in die digitale Welt für Ältere“ des Seniorenamts. Informationen zu den weiteren Angeboten „Erste Schritte mit dem Smartphone/Tablet im 1:1-Tandem“ und den Digitalsprechstunden erhalten Sie im Digitalcafé oder im Seniorenamt unter der Telefonnummer 09 11 / 2 31-66 58.

Notebook, Tablet, Smartphone und Co. – Orientierung im Technik- und Preisdschungel

Die zweiteilige Informationsveranstaltung soll helfen, im Dickicht der Anbieter, Technologien und Geräte, nicht den Überblick zu verlieren.

Die Referenten Jochen Wölfel und Christian Bellaj vergleichen in Teil 1 Eigenschaften und Leistungsfähigkeit von Notebook, Tablet und Smartphone. Beleuchtet werden außerdem Vor- und Nachteile der verschiedenen Tablet-Betriebssysteme wie Windows, Apple und Android.

In Teil 2 werden Telefon- und Handyverträge genauer unter die Lupe genommen und diskutiert, welche Leistungen der Telefonanbieter sinnvoll sind. Welche laufenden Kosten sind angemessen, wie viel Datenvolumen braucht man und was versteht man unter „In-App-Käufen“?

Teil 1: Mittwoch, 06. Dezember 2023, 14 bis 15.30 Uhr

Teil 2: Mittwoch, 13. Dezember 2023, 14 bis 15.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Kosten: jeweils 12 Euro

Anmeldung ab sofort, bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.

Der Pflegestützpunkt Nürnberg informiert

Älter werden zu Hause – Überblick über Versorgungsstrukturen

Frau Ehm vom Pflegestützpunkt Nürnberg gibt einen Überblick über die verschiedenen Versorgungsmöglichkeiten in Nürnberg und bespricht mit Ihnen, wie Sie sich schon im Vorfeld auf das Älterwerden vorbereiten können. Themen werden zum Beispiel sein: Pflegeeinstufung, häusliche Pflege, Pflege in einem Betreuten Wohnen oder Pflegeheim, Vorsorgevollmachten und Notfallmappe.

Donnerstag, 28. September 2023, 14 bis 15 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Eintritt frei

Anmeldung ab sofort, bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.

Wohnen im Alter am Beispiel des Wohnprojekts Marienhof

Susanne Seybold ist 67 Jahre alt und lebt seit Januar 2020 in Nürnberg im Wohnprojekt „Marienhof“. 2017 hat sie begonnen, sich mit dem Thema „Nicht allein und nicht ins Heim“ zu beschäftigen. Auf der Suche nach Möglichkeiten in ein Wohnprojekt einzuziehen, hat sie den Verein „Der Hof e. V.“ gefunden und engagiert sich seitdem ehrenamtlich als 2. Vorsitzende, um die Idee des gemeinschaftlichen Wohnen zu verbreiten.

Donnerstag, 26. Oktober 2023, 14 bis 15 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Eintritt frei

Anmeldung ab sofort, bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.

Depression oder doch Demenz?

Die Krankheitsbilder von Demenz und Depression ähneln sich und können deshalb oftmals nur schwer unterschieden werden. Claudia Dorn, Psychogerontologin am Klinikum Nürnberg, informiert Sie über die Krankheiten, zeigt Gemeinsamkeiten und Unterschiede auf und geht auf Therapiemöglichkeiten und den Umgang von Angehörigen ein.

Donnerstag, 23. November 2023, 14 bis 15 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Eintritt frei

Anmeldung ab sofort, bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.

Der Pflegestützpunkt Nürnberg informiert

Leistungen der Pflegeversicherung in russischer Sprache

Выплаты социальной системы страхования на случай потребности уходе

Im Vortrag informiert Pflegeberaterin Arina Alstut in russischer Sprache über das Verfahren der Pflegeeinstufung und gibt einen Überblick über die wichtigsten Leistungen der Pflegeversicherung.

В докладе мы информируем Вас на русском языке о том как правильно подать заявление на определение степени ухода и о возможных выплатах страховки по уходу. Докладчик Арина Альштут, консультант – эксперт по уходу консультационного центра по уходу при департаменте по делам пожилых людей города Нюрнберга.

Donnerstag, 25. Januar 2024, 14 bis 15 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Eintritt frei

Anmeldung ab sofort, bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.

Четверг, 25 января с 14 до 15 часов

Вход свободный.

Запись желательна, регистрация заканчивается за неделю до мероприятия

Die Seniorennetzwerke Nürnberg: gemeinsam – miteinander – füreinander

Egal, ob Sie einfach nur „Anschluss“ finden wollen oder Unterstützung im Alltag suchen, das Seniorennetzwerk in Ihrem Stadtteil, als wohnortnahe Anlaufstelle, ist dafür die richtige Adresse. Dort erhalten Sie auch Informationen zu unterschiedlichen Fragen des Alter(n)s und können Angebote zur Gesundheitsförderung oder Freizeitgestaltung wahrnehmen. Über das gesamte Aufgabenfeld informiert sie Karin Gallert, Mitarbeiterin des Seniorenamtes im Fachbereich Qualitätsentwicklung und Seniorennetzwerke.

Donnerstag, 22. Februar 2024, 14 bis 15 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Eintritt frei

Anmeldung ab sofort, bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.

Gesund und aktiv älter werden im Stadtteil

Gesundheitstag „Fit durch den Herbst“

Am 18. September dreht sich im Bleiweiß alles um Ihre Gesundheit. Unter dem Motto „Fit durch den Herbst“ bietet der Treff gemeinsam mit dem Klinikum Nürnberg, dem Bildungszentrum und dem Seniorennetzwerk Südstadt-Ost ein informatives Programm rund um Bewegung, Ernährung sowie psychische und körperliche Gesundheit.

Montag, 18. September 2023, 10 bis 16 Uhr

Treff Bleiweiß, Saal

Eintritt frei

Keine Anmeldung erforderlich.

Uhrzeit	Saal	Clubraum	Hobbyraum
09:45 bis 10:00 Uhr	Grußwort Elisabeth Ries (Referentin für Jugend, Familie und Soziales)		
10:00 bis 11:00 Uhr	Immer wenn er/sie die Pille(n) nahm... Prof. Markus Gosch (Klinikum Nürnberg)		Gut gewappnet gegen den Herbstblues Information und Beratung für Ihre psychische Gesundheit Sina Degirmenci (Beratungszentrum für seelische Gesundheit der arbewe gGmbH)
11:15 bis 12:00 Uhr	Männersport – Fit und stark in jedem Alter (Seniorennetzwerk Südstadt-Ost)	Tai Chi Ursula Gottschalk	
12:00 bis 13:00 Uhr	Mittagspause		
13:00 bis 13:45 Uhr	Yoga Claudia Lange	Aromatherapie – mit guten Düften durch die dunkle Jahreszeit Anja Weigmann	Pause von Zuhause Information über Angebote für mehr Teilhabe und Entspannung durch Kultur-, Freizeit- und Alltagserlebnisse zur Entlastung betreuender Angehöriger Georg Weigl (Curatorium Altern gestalten)
14:00 bis 15:00 Uhr	QiGong Elmar Loth (Bildungszentrum Nürnberg)	Ernährung im Alter Robert Speer (Klini- kum Nürnberg)	
15:15 bis 16:00 Uhr	Zumba® Gold Marianela Martin (Bildungszentrum Nürnberg)	Apps für Gesundheit und Fitness Chris Bellaj (Bildungszentrum Nürnberg)	

Vorträge und Workshops

Erzählcafé mit Rainer Eck – als das Telefon nach Hause kam

Ja bitte? – Rainer Eck, ehemaliger Beamter bei der DBP/Telekom führt in eine Zeit als das private Telefon (Fernsprechapparat) ein Luxus war, eine Schnur hatte und man noch wählen musste. Sie erfahren Historisches und Geschichten eines Zeitzeugen.

Donnerstag, 19. Oktober 2023, 14 bis 15 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Leitung: Rainer Eck

Eintritt: 5 Euro (in dem Beitrag sind 4 Euro für das Kaffeegedeck sowie 1 Euro als Spendenbeitrag für das Museum für Kommunikation enthalten)

Anmeldung ab sofort, bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.

Seniorenthemen in Nürnberg – der Stadt seniorenrat stellt sich Ihren Anregungen und Fragen

Als Interessenvertretung der Senior*innen in Nürnberg steht der Stadt seniorenrat für die Belange ihrer älteren StadtbewohnerInnen ein. Da gibt es vielfältige Themen, angefangen von seniorengerechtem Wohnen über Fragen zur Gesundheit und Pflege, zu Sicherheit und Verkehr, zu den heutigen Lebensbedingungen in der Stadt wie zur Kultur.

Wie können Ihre Interessen stärker in die Öffentlichkeit finden? Im direkten Gespräch mit dem Vorsitzenden des StSR, Christian Marguliés, sowie der stellvertretenden Vorsitzenden, Klara Rebhan haben Sie die Möglichkeit Ihre Belange und Wünsche zu äußern und darüber ins Gespräch zu kommen, Fragen zu klären oder Anregungen für ein besseres Senior*innen-Leben in Nürnberg zu liefern.

Mittwoch, 11. Oktober 2023 und 17. Januar 2024, jeweils 10 bis 11.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Werkraum

Leitung: Christian Marguliés

Eintritt frei

Anmeldung ab sofort, bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.

Vorträge und Workshops

Vollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Wer darf im Ernstfall für mich entscheiden, wenn ich selbst vorübergehend oder dauerhaft dazu nicht mehr in der Lage bin? Bereits heute kann und soll man dafür Vorsorge treffen. Wer durch Krankheit oder Unfall seine Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln kann, bekommt nach dem Betreuungsgesetz einen gesetzlichen Betreuer zur Seite gestellt. In einer Betreuungsverfügung kann jeder Mensch Regelungen für den Fall einer zukünftigen Betreuungsbedürftigkeit treffen. Über die Möglichkeiten informiert Sie Robert Gatzka, Mitarbeiter der Betreuungsstelle der Stadt Nürnberg.

Donnerstag, 12. Oktober 2023, 14 bis 16 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Leitung: Robert Gatzka

Eintritt frei

Anmeldung ab sofort, bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.

Gefahr erkannt, Gefahr gebannt! – Aktuelle Phänomene des Betrugs und des Trickdiebstahls

In dieser Präventionsveranstaltung informiert und berät Sie Kriminalhauptkommissar Michael Sporrer zu folgenden Themen: Callcenter-Betrug (z.B. Enkeltrick, falsche Amtspersonen, nicht existente Firmen, EUROPOL/INTERPOL-Hotline), Schockanrufe und Überweisungsbetrug mittels SMS / WhatsApp.

Donnerstag, 18. Januar 2024, 14 bis 15.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Leitung: Michael Sporrer, Diplom-Pädagoge (univ.) & Kriminalhauptkommissar

Eintritt frei

Keine Anmeldung erforderlich.

Vorträge und Workshops

Riegel vor! – Einbruchschutz und Sicherungstechnik

Wer sein Haus oder seine Wohnung einbruchssicher machen will, steht vor der oft schwierigen Entscheidung, in welche Maßnahme überhaupt investiert werden sollte. Welche Lösung bietet optimalen Schutz?

Und was empfiehlt die Polizei? Machen Sie es dem Einbrecher so schwer wie möglich – die kriminalpolizeiliche Beratungsstelle gibt Hinweise und Tipps wie Sie Ihre Wohnung/Haus schützen können.

Dienstag, 27. Februar 2024, 14 bis 15.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Leitung: Stefan Malek, Kriminalhauptkommissar

Eintritt frei

Keine Anmeldung erforderlich.

Partnerveranstaltung von Studierenden der Technischen Hochschule Nürnberg Georg Simon Ohm

Zoff im Treff – Let's Play Streiten

Oder: Jung und Alt – gemeinsam spielen, gemeinsam streiten

Haben Sie sich schon mal gefragt, was Kinder und Jugendliche an Videospiele begeistert? Möchten Sie es herausfinden, sich anstecken lassen oder ihre Kritik an den Mann oder die Frau bringen? Haben Sie Lust, digitale Medien spielerisch kennenzulernen, sich auszutauschen und sich konstruktiv nicht über, sondern mit anderen zu streiten?

Studenten der TH Nürnberg laden herzlich zum generationenübergreifenden, gemeinsamen Spielen von modernen Videospiele und anschließender lebhafter Diskussion über die Spiele sowie aktuelle Themen für Jung und Alt ein.

Termine: 04. und 11. September 2023

Anmeldung zur Planung nötig: Schreiben Sie dazu entweder eine E-Mail an zoffimtreff@gmx.de oder kontaktieren Sie das Team des Seniorentreffs Bleiweiß vor Ort.



Gruppen & Treffs

VideoFilmClub Nürnberg 50plus e.V.

Seit zwanzig Jahren ist der VCN50plus ein fester Bestandteil des Kulturangebotes im Treff Bleiweiß. Hier finden Freunde und Freundinnen der Medien Film und Video kompetente Partner auf ihre Fragen. In den regelmäßigen Treffen werden Erfahrungen ausgetauscht und viele Filme angeschaut. Darüber hinaus entspannt man sich bei verschiedenen Aktivitäten, wie Ausflügen, gemeinsamen Biergartenbesuchen und der alljährlichen Weihnachtsfeier.

Entsprechend dem Bedarf erfolgen gemeinsame Videoproduktionen, sowie Vorführungen von Filmen im Treff Bleiweiß oder in anderen sozialen und kulturellen Einrichtungen.

Ein besonderer Höhepunkt ist die FILMREIHE Kino im Bleiweiß mit dem Motto „Hier trifft man Freunde“ von November bis Februar jeden Jahres.

Regelmäßige Treffen im Bleiweiß

Videotreff: an einem Mittwoch im Monat von 14 bis 16 Uhr;

MAGIX-Stammtisch: am 1. Dienstag im Monat von 14 bis 16 Uhr;

EDIUS-Stammtisch: am 3. Dienstag im Monat von 14 bis 16 Uhr;

CASBLANCA-Treff: am letzten Freitag im Monat von 14 bis 16 Uhr;

Im jährlichen Programmheft des VCN50plus werden alle Termine und Aktivitäten aufgeführt.

Kontakt:

Telefon: 09 11 / 409 83 69, Mobil: 0157 / 526 98 953

E-Mail: info@vcn50plus.de

Website: www.vcn50plus.d

Bunte Runde der Vielfalt

Offene Runde zum Plaudern, Netzwerken und Diskutieren für queere Menschen.

Jeden zweiten und vierten Donnerstag im Monat

14.09., 28.09., 12.10., 26.10., 09.11., 23.11., 14.12.23

11.01., 25.01., 08.02., 22.02.24 jeweils von 14.30 bis 17 Uhr

Treff Bleiweiß, Bistro

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Info und Kontakt:

Julius Leib, Tel. 09 11 / 2 31-66 27, @: julius.leib@stadt.nuernberg.de und

Saskia Herbort, Tel. 09 11 / 2 31-83 68, @: saskia.herbort@stadt.nuernberg.de



Gruppen & Treffs

• Deutsche Rheuma-Liga, Landesverband Bayern e.V.

Jeden Montag von 13:30 bis 15:30 Uhr und Freitag von 9 bis 12 Uhr im Saal des Treffs Bleiweiß, Telefon 09 11 / 33 06 70, E-Mail: rheuma-liga.nuernberg@t-online.de

• Herzsportgruppe der DJK Sparta-Noris Nürnberg

Jeden Mittwoch im Saal des Treffs Bleiweiß (außer in den Schulferien)
Gruppe 1 von 14 bis 15:15 Uhr; Gruppe 2 von 15:15 bis 16:15 Uhr
Telefon (Fr. Fuchs) 01 57 / 74 60 79 63, E-Mail: sabine.fuchs@vomb.de

• Seniorengymnastik der AWO Bleiweiß-Lichtenhof

Jeden Mittwoch von 12 bis 13 Uhr im Saal des Treffs Bleiweiß
Kontakt: Hr. Kohl; Telefon 09 11 / 44 98 46

• Töpfergruppe

Jeden Mittwoch von 9:30 bis 12 Uhr im Werkraum des Treffs Bleiweiß
Kontakt: Fr. Erlbacher; E-Mail: gerda.erlbacher@arcor.de

• Künstlergruppe Farbpalette

Jeden Dienstag von 14:30 bis 16:45 Uhr im Werkraum des Treffs Bleiweiß
Kontakt: Fr. Raab; Telefon 09 11 / 50 25 08

• Singkreis

Jeden 2. Samstag von 10 bis 13 Uhr im Clubraum des Treffs Bleiweiß
Kontakt: Fr. Ziegerer, Telefon 09 11 / 31 50 613

• Digitalcafé

Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat von 10 bis 11 Uhr
in der Cafeteria des Treffs Bleiweiß (s. Heftseite 27)

• Digitale Fotogruppe DIFOG Nürnberg

Jeden 1. Donnerstag im Monat im Clubraum des Treffs Bleiweiß
Kontakt: Hr. Leykamm; E-Mail: siegfriedleykamm@online.de

• Theosophische Arbeitsgruppe

1x monatlich, jeden 2. Samstag des Monats von 14 bis 17 Uhr im Hobbyraum des Treffs Bleiweiß; Kontakt: Hr. Reinhardt; Telefon 01 57 / 50 15 37 82

• Schachgruppe

Jeden Donnerstag von 12:30 bis 16 Uhr in der Cafeteria des Treffs Bleiweiß
Kontakt: Hr. Reinhardt, Telefon 01 57 / 50 15 37 82

• Offener Spieletreff des SNW Südstadt Ost

Jeden 1. Montag im Monat im Werkraum des Treffs Bleiweiß
Kontakt: Fr. Storm; Telefon 09 11 / 37 67 85 85 (s. Heftseite 19)



Kurse

Aktive Freizeitgestaltung und (Weiter-)Bildung sind kein Privileg jüngerer Generationen. Lebenslanges Lernen, die Verwirklichung eigener Interessen und die erfüllende Gestaltung freier Zeit gemeinsam mit anderen Menschen machen Lebensqualität aus und erhalten die körperliche und geistige Gesundheit. In unseren Kursen finden Sie deshalb Angebote zur gesundheitlichen Vorsorge, zu körperlicher Aktivität und Entspannung, zum Sprachenlernen und zur kreativen Betätigung. Nicht das Streben nach Leistung und hohes Lerntempo stehen bei uns im Vordergrund, sondern die Freude am Lernen und gemeinschaftliche Aktivität.

Bleiweiß

Hintere Bleiweißstraße 15
90461 Nürnberg

Straßenbahnlinien 7, 8
Haltestelle Schweiggerstraße
Straßenbahnlinie 6
Haltestelle Harsdörfferplatz

Heilig-Geist

Spitalgasse 22
90403 Nürnberg

U-Bahn-Linien 1
Haltestelle Lorenzkirche
Buslinien 46, 47
Haltestelle Heilig-Geist

i Die Teilnahmebedingungen finden Sie auf Seite 46 f,
das Anmeldeformular in der Heftmitte.

Aktiv in Bewegung

Regelmäßige Bewegung ist eine wirksame Maßnahme zur Vorbeugung einer Vielzahl von Erkrankungen und steigert die Lebensfreude. In der Gemeinschaft ist der Spaß an der Sache ungleich höher. Auf den folgenden Seiten finden Sie Bewegungsangebote, die unterschiedlichen Bedürfnissen gerecht werden und für alle Altersgruppen ab 50 geeignet sind. Für Menschen mit Bewegungseinschränkungen gibt es spezielle Kurse, die im Sitzen angeboten werden.

Gymnastik

Gymnastik verbessert die Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit. Sie kräftigt die Muskulatur und bringt den Kreislauf in Schwung. Bitte bringen Sie zur Gymnastik stets bequeme Sportkleidung und rutschfeste Sportschuhe (mit heller Sohle) mit!

Kurs 001, jeweils Montag
von 10 bis 10.45 Uhr
Saal im Treff Bleiweiß
Kursleitung: Detlef Olfen
16x ab 4. September 2023, 25 Plätze
31,20 Euro

Kurs 002, jeweils Montag
von 11 bis 11.45 Uhr
Saal im Treff Bleiweiß
Kursleitung: Detlef Olfen
16x ab 4. September 2023, 25 Plätze
31,20 Euro

Kurs 003, jeweils Mittwoch
von 10 bis 10.45 Uhr
Saal im Treff Bleiweiß
Kursleitung: Edda Wagner
16x ab 6. September 2023, 25 Plätze
31,20 Euro

Kurs 004, jeweils Mittwoch
von 11 bis 11.45 Uhr
Saal im Treff Bleiweiß
Kursleitung: Edda Wagner
16x ab 6. September 2023, 25 Plätze
31,20 Euro

Sitzgymnastik

Für alle, die trotz Einschränkungen aktiv bleiben wollen. Mit abwechslungsreichen Übungen und Entspannungselementen wird die Freude an der Bewegung erhalten.

Kurs 008, jeweils Dienstag
von 10.45 bis 11.45 Uhr
Clubraum im Treff Bleiweiß
Kursleitung: Birgit Kürzdörfer
17x ab 5. September 2023, 10 Plätze
44,20 Euro

Kurs 005, jeweils Mittwoch
von 10 bis 11 Uhr
Clubraum im Treff Bleiweiß
Kursleitung: Birgit Kürzdörfer
17x ab 6. September 2023, 10 Plätze
44,20 Euro

Aktiv in Bewegung

Wirbelsäulengymnastik

Rund sechzig Prozent aller Erwachsenen haben Probleme mit ihrem Rücken. Er ist ständig Belastungen ausgesetzt, nur selten ist die Wirbelsäule in ihrem Gleichgewicht. Richtig dosierte Bewegung ist die wichtigste Voraussetzung für einen gesunden, schmerzfreen Rücken. Bitte bequeme Kleidung mitbringen. Hinweis: Diese Kurse bieten keinen Ersatz für eine umfassende und sorgfältige medizinische Therapie. Klären Sie bitte vorher mit Ihrem Arzt bzw. Therapeuten die Teilnahme ab.

Kurs 006, jeweils Dienstag

von 9.15 bis 10.30 Uhr

Saal im Treff Bleiweiß

Kursleitung: Birgit Kürzdörfer

17x ab 5. September 2023, 15 Plätze

55,25 Euro

Kurs 007, jeweils Mittwoch

von 8.30 bis 9.45 Uhr

Saal im Treff Bleiweiß

Kursleitung: Birgit Kürzdörfer

17x ab 6. September 2023, 15 Plätze

55,25 Euro

Beckenbodentraining

Dieses ganzheitliche Körpertraining hilft, die Beckenbodenmuskulatur zu stärken, den Rücken zu stabilisieren und verbessert dadurch die Körperaufrichtung. Inkontinenz und Erkrankungen der Beckenorgane können vermieden werden. Die Übungsreihe setzt sich zusammen aus Spür- und Vorstellungsübungen in Kombination mit Kraft-, Dehn- und Lockerungsübungen im Stehen, Sitzen und Liegen. Bitte bringen Sie Turnschuhe oder rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, Decke und Freude an der Bewegung mit.

Kurs 012, jeweils Dienstag

von 9 bis 10.30 Uhr

Clubraum im Treff Bleiweiß

Kursleitung: Petra Volkert

16x ab 5. September 2023, 10 Plätze

62,40 Euro

i Nutzen Sie zur Anmeldung für die Kurse das heraustrennbare Formular in der Heftmitte.

Geist und Körper

Auch aktive Menschen benötigen Ruhe und Entspannung. Traditionelle Bewegungsmeditationen aus dem fernöstlichen Raum oder auch andere Entspannungs- und Gesprächstechniken sprechen alle Sinne an und geben Kraft und Gelassenheit. Die Selbstheilungskräfte werden gefördert und die Aufmerksamkeit für den eigenen Körper wird geschult. Auch im hohen Alter lassen sich die Übungen noch gut erlernen.

Yoga

Yoga – das ist Körper, Atem, Seele und Geist. Viele einfache Bewegungen und Körperhaltungen kann man auch im Alter ausführen. Die Übungen geben frische Kraft und Lebensfreude, Entspannungs- und Meditationstechniken verhelfen zu innerer Ruhe. Die Kurse bieten auch eine Einführung in die Yoga-Philosophie.

Kurs 021, jeweils Donnerstag

von 13.15 bis 14.45 Uhr

Saal im Treff Bleiweiß

Kursleitung: Claudia Lange

12x ab 14. September 2023, 15 Plätze

46,80 Euro

Kurs 022, jeweils Donnerstag

von 15 bis 16.30 Uhr

Saal im Treff Bleiweiß

Kursleitung: Claudia Lange

12x ab 14. September 2023, 15 Plätze

46,80 Euro

Heitere Yoga-Spaziergänge

Mit Senioren-Yoga Übungsleiterin und Lachtrainerin Inge Zink verbringen Sie bei lockeren Spaziergängen eine beschwingte Zeit mit Yoga und Lachübungen an der frischen Luft. Der ganze Körper wird mit leichten yogischen Dehn- und Bewegungsübungen mobilisiert. Koordinationsübungen, meditative Sequenzen und achtsames Atmen begleiten Sie ebenso wie das Lachen als „beste Medizin“. Keine Matte aber bequeme, wetterfeste Kleidung ist erforderlich.

Kurs 028, jeweils Montag

von 10.30 bis 12 Uhr

Treffpunkt: Straßenbahnhaltestelle der Linie 8 „Luitpoldhain“

Kursleitung: Inge Zink

8x ab 4. September 2023, 12 Plätze

31,20 Euro

Geist und Körper

QiGong

QiGong basiert auf der Jahrtausende alten Erfahrung der chinesischen Medizin und fördert die Fähigkeit durch Ruhe, Entspannung und Konzentration den Geist zu sammeln, den Körper zu kräftigen, Beweglichkeit und Haltung zu verbessern und den Atem zu regulieren. Da emotionale Strukturen eng mit Atemmustern verknüpft sind, wirkt sich eine tiefe, bewusste Atmung ausgleichend auf eine angespannte Verfassung aus. Energieblockaden werden gelöst, das Immunsystem gestärkt und die Selbstheilungskräfte aktiviert. QiGong-Übungen sind besonders für Menschen reiferen Alters zu empfehlen.

Kurs 024, jeweils Dienstag

von 11 bis 12.30 Uhr

Saal im Treff Bleiweiß

Kursleitung: Ursula Gottschalk

12x ab 19. September 2023, 20 Plätze

46,80 Euro

Kurs 025, jeweils Dienstag

von 14 bis 15.30 Uhr

Saal im Treff Bleiweiß

Kursleitung: Ursula Gottschalk

12x ab 19. September 2023, 20 Plätze

46,80 Euro

Kurs 027, jeweils Donnerstag

von 12 bis 13 Uhr

Saal im Treff Bleiweiß

Kursleitung: Ursula Gottschalk

12x ab 21. September 2023, 20 Plätze

31,20 Euro

Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan – bei uns auch bekannt als „Schattenboxen“ – ist eine Bewegungskunst, die in China seit Jahrhunderten praktiziert wird. Tai Chi Chuan zeichnet sich durch ein ausgewogenes System von Übungen aus, die alle Gebiete der körperlichen Leistungsfähigkeit, Muskelkraft, Ausdauer, Beweglichkeit sowie Atmung ansprechen und positiv auf die Fähigkeit zur Entspannung und die mentale Fitness einwirken. Besonders ältere Menschen profitieren von der sanften Art der Bewegungsschulung, die innerliche und äußerliche Stabilität wiederfinden lässt.

Kurs 030, jeweils Freitag

von 12.30 bis 13.30 Uhr

Saal im Treff Bleiweiß

Kursleitung: Ursula Gottschalk

12x ab 22. September 2023, 20 Plätze

31,20 Euro

Geist und Körper

Gedächtnistraining

Sie wünschen sich auch bis ins hohe Alter gesund und geistig frisch zu bleiben? In diesen Kursen erhalten Sie Informationen über Gedächtnisfunktionen, zudem werden gezielt Übungen für die Erhaltung der geistigen Beweglichkeit durchgeführt.

Kurs 034, jeweils Montag

von 10 bis 11.30 Uhr

Konrad-Groß-Stube im Treff Heilig Geist

Kursleitung: Tilmann Ochner

14x ab 11. September 2023, 12 Plätze

54,60 Euro

Kurs 035, jeweils Dienstag

von 10 bis 11.30 Uhr

Clubraum im Treff Heilig Geist

Kursleitung: Elfriede Kühne-Arbeiter

11x ab 26. September 2023, 14 Plätze

42,90 Euro

Kurs 036, jeweils Freitag

von 10 bis 11.30 Uhr

Clubraum im Treff Bleiweiß

Kursleitung: Tilmann Ochner

16x ab 15. September 2023, 12 Plätze

62,40 Euro

Offene Gesprächsgruppe für Frauen

Wenn Sie das intensive Gespräch mit anderen suchen, sich regelmäßig austauschen möchten und interessiert sind an aktuellen sowie persönlichen Themen, dann sind Sie bei der Gesprächsgruppe für Frauen richtig. In der Gemeinschaft ist es oft erleichternd zu erfahren, dass man mit seinen persönlichen Problemen gar nicht so alleine dasteht, wie man zunächst glauben mag. Vielleicht stellen sich Anderen ganz ähnliche Herausforderungen? In der Gruppe angesprochene Themen werden vertrauensvoll behandelt.

Kurs 095, jeweils Montag, 14-tägig

von 10 bis 12 Uhr

Clubraum im Treff Bleiweiß

Kursleitung: Susann Mayer-Höcht

11x ab 11. September 2023, 12 Plätze

54,56 Euro

i Nutzen Sie zur Anmeldung für die Kurse das heraustrennbare Formular in der Heftmitte.

Sprachen

Englisch Fortgeschrittene

Kurs 040, jeweils Montag
 von 10 bis 11.30 Uhr
Clubraum I im Treff Heilig Geist
 Kursleitung: Susan Peter
 13x ab 4. September 2023, 14 Plätze
 50,70 Euro

Kurs 038, jeweils Montag
 von 11.45 bis 13.15 Uhr
Clubraum I im Treff Heilig Geist
 Kursleitung: Susan Peter
 13x ab 4. September 2023, 14 Plätze
 50,70 Euro

Englisch Konversation

Das Augenmerk gilt der Sprechfertigkeit im Alltag, gute Vorkenntnisse sind nötig.

Kurs 042, jeweils Mittwoch
 von 9.30 bis 11 Uhr
Konrad-Groß-Stube im Treff Heilig Geist
 Kursleitung: Albert Coury
 15x ab 6. September 2023, 12 Plätze
 58,50 Euro

Kurs 045, jeweils Donnerstag
 von 9.30 bis 11.30 Uhr
Clubraum im Treff Bleiweiß
 Kursleitung: N.N.
 16x ab 28. September 2023, 15 Plätze
 83,20 Euro

Englisch Grammatik für den Alltag

Kurs 037, jeweils Dienstag
 von 11.15 bis 12.45 Uhr
Konrad-Groß-Stube im Treff Heilig Geist

Kursleitung: Rimma Skeini
 18x ab 12. September 2023, 12 Plätze
 70,20 Euro

Spanisch für Anfänger*innen

Wir machen eine Reise durch den lateinamerikanischen Kontinent. Ganz nebenbei erwerben Sie, anhand unterschiedlicher Medien, Grundkenntnisse über die spanische Sprache. Niveau A1. Apúntate al curso. Te divertirás!

Kurs 041, jeweils Montag
 von 14.30 bis 16 Uhr
Clubraum im Treff Bleiweiß

Leitung: Yuli Karol Vacaflares Castro
 12x ab 2. Oktober 2023, 15 Plätze
 46,80 Euro

Kreativ

Aquarellmalen

Für alle, die Freude am Malen und Gestalten haben. Besonderes Talent oder Vorkenntnisse sind nicht nötig. Für die Kurse fallen zusätzlich Materialkosten an.

Kurs 049, jeweils Mittwoch
 von 9.30 bis 11 Uhr
Clubraum im Treff Heilig-Geist
 Kursleitung: Karl Bloß
 15x ab 6. September 2023, 10 Plätze
 58,50 Euro

Kurs 050, jeweils Donnerstag
 von 10 bis 11.30 Uhr
Werkraum im Treff Bleiweiß
 Kursleitung: Karl Bloß
 15x ab 7. September 2023, 15 Plätze
 58,50 Euro

Malen und Gestalten

Mit Collagen aus den verschiedensten Stoffen können neue Kunstwerke geschaffen werden.

Kurs 052, jeweils Donnerstag
 von 12 bis 13.30 Uhr
Werkraum im Treff Bleiweiß

Kursleitung: Anneliese Raab
 14x ab 14. September 2023, 12 Plätze
 54,60 Euro

Acrylmalen

Mit Acrylfarben sind Ihre Ideen kaum Grenzen gesetzt.

Kurs 054, jeweils Freitag
 von 10 bis 12 Uhr
Werkraum im Treff Bleiweiß

Kursleitung: Irmi Westermann
 10x ab 15. September 2023, 12 Plätze
 52 Euro

Bühnenluft schnuppern – Theaterworkshop

Sich der eigenen Kreativität hingeben, in andere Rollen schlüpfen, Flexibilität mit uns und mit anderen lernen, Fantasie anregen – das alles und noch viel mehr kann Theaterspielen leisten.

Kurs 048, jeweils Donnerstag
 von 9.30 bis 11 Uhr
Saal im Treff Bleiweiß

Kursleitung: Rüdiger Eberle
 20x ab 7. September 2023, 12 Plätze
 78 Euro

Kurse – Übersicht

Montag

H	10.00 bis 11.30 Uhr	Englisch Fortgeschrittene (Kurs 040)	S. 42
H	10.00 bis 11.30 Uhr	Gedächtnistraining (Kurs 034)	S. 41
B	10.00 bis 10.45 Uhr	Gymnastik (Kurs 001)	S. 37
B	10.00 bis 12.00 Uhr	Offene Gesprächsgruppe für Frauen (Kurs 095)	S. 41
	10.30 bis 12.00 Uhr	Heitere Yoga-Spaziergänge (Kurs 028)	S. 39
B	11.00 bis 11.45 Uhr	Gymnastik (Kurs 002)	S. 37
H	11.45 bis 13.15 Uhr	Englisch Fortgeschrittene (Kurs 038)	S. 42
B	14.30 bis 16.00 Uhr	Spanisch für Anfänger*innen (Kurs 041)	S. 42

Dienstag

B	9.00 bis 10.30 Uhr	Beckenbodentraining (Kurs 012)	S. 38
B	9.15 bis 10.30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik (Kurs 006)	S. 38
H	10.00 bis 11.30 Uhr	Gedächtnistraining (Kurs 035)	S. 41
B	10.45 bis 11.45 Uhr	Sitzgymnastik (Kurs 008)	S. 37
B	11.00 bis 12.30 Uhr	QiGong (Kurs 024)	S. 40
H	11.15 bis 12.45 Uhr	Englisch Grammatik für den Alltag (Kurs 037)	S. 42
B	14.00 bis 15.30 Uhr	QiGong (Kurs 025)	S. 40

Mittwoch

B	8.30 bis 9.45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik (Kurs 007)	S. 38
H	9.30 bis 11.00 Uhr	Aquarellmalen (Kurs 049)	S. 43
H	9.30 bis 11.00 Uhr	Englisch Konversation (Kurs 042)	S. 42
B	10.00 bis 10.45 Uhr	Gymnastik (Kurs 003)	S. 37
B	10.00 bis 11.00 Uhr	Sitzgymnastik (Kurs 005)	S. 37
B	11.00 bis 11.45 Uhr	Gymnastik (Kurs 004)	S. 37

B = Treff Bleiweiß, H = Treff Heilig-Geist

Donnerstag

B	9.30 bis 11.30 Uhr	Englisch Konversation (Kurs 045)	S. 42
B	9.30 bis 11.00 Uhr	Theaterworkshop (Kurs 048)	S. 43
B	10.00 bis 11.30 Uhr	Aquarellmalen (Kurs 050)	S. 43
B	12.00 bis 13.00 Uhr	QiGong (Kurs 027)	S. 40
B	12.00 bis 13.30 Uhr	Malen und Gestalten (Kurs 052)	S. 43
B	13.15 bis 14.45 Uhr	Yoga (Kurs 021)	S. 39
B	15 bis 16.30 Uhr	Yoga (Kurs 022)	S. 39

Freitag

B	10.00 bis 11.30 Uhr	Gedächtnistraining (Kurs 036)	S. 41
B	10.00 bis 12.00 Uhr	Acrylmalen (Kurs 054)	S. 43
B	12.30 bis 13.30 Uhr	Tai Chi Chuan (Kurs 030)	S. 40

i Nutzen Sie zur Anmeldung für die Kurse das heraustrennbare Formular in der Heftmitte.

Teilnahmebedingungen



Anmeldung

- Per E-Mail an: seniorentreffs@stadt.nuernberg.de oder schriftlich über den Anmeldebogen (bitte Kursnummer und vollständige Adresse mit Telefonnummer angeben).
- Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr.

Kursgebührenbefreiung

- Nürnberg-Pass-Inhaber sind von den Kursgebühren befreit und zahlen je Kurs lediglich eine pauschale Bearbeitungsgebühr von 5 Euro. Hierfür benötigen wir eine einmalig zu erteilende Bankeinzugsermächtigung. Das Formular und nähere Informationen hierzu erhalten Sie im Büro des Treffs Bleiweiß. Wir bitten darum den Nürnberg-Pass unaufgefordert im Büro des Treffs Bleiweiß vorzulegen, wenn die Gültigkeit des Dokuments nach Ablauf verlängert wurde. Ansonsten müssen wir leider die normale Kursgebühr berechnen, wie sie im Programm ausgeschrieben ist.

Zahlung

- Per Einzugsermächtigung (die Kursgebühr wird nach Antritt des Kurses von Ihrem Konto abgebucht).
- ***Nach dem ersten Kurstag ist die Teilnahme verbindlich – Stornierungen müssen spätestens dann beim Treff Bleiweiß in schriftlicher Form per Einschreiben vorliegen. Es besteht auch die Möglichkeit die Stornierung persönlich im Büro zu den Kassenzeiten abzugeben.***

Semesterzeiten

- Sommersemester: März bis Juli; Wintersemester: September bis Februar.
- Während der Schließzeit und an gesetzlichen Feiertagen finden keine Kurse statt.
- Die Treffs behalten sich vor, aufgrund von Veranstaltungen Kurse zu verlegen. Auch durch die Kursleiter können individuell kursfreie Tage eingeplant werden.

Teilnehmerzahlen

- Die Mindestteilnehmerzahl je Kurs ist einzuhalten.
- Bei zu geringen Teilnehmerzahlen kann mit Einverständnis der Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Kursgebühr erhöht oder die Zahl der Kurstage verringert werden. Ansonsten muss der betreffende Kurs leider abgesagt werden.

Sonstiges

- Ein Versicherungsschutz gegen Unfälle ist in den Kursgebühren nicht enthalten.
- Die angebotenen Kurse sind keine medizinischen oder therapeutischen Angebote und ersetzen in keinem Fall eine persönliche Beratung, Untersuchung oder Diagnose durch einen approbierten Arzt. Wenn Sie sich bereits in Behandlung befinden, so klären Sie bitte vorher mit Ihrem Arzt bzw. Therapeuten die Teilnahme am Kurs ab.

Vormerkungen sind grundsätzlich nicht mehr möglich!

Datenschutzhinweis zur Kursanmeldung bei den Seniorentreffs Bleiweiß und Heilig-Geist

Verantwortlich für die Datenerhebung: Stadt Nürnberg,
Amt für Senioren und Generationenfragen,
Hans-Sachs-Platz 2, 90403 Nürnberg, Telefon: 09 11 / 2 31-67 01

Zur verschlüsselten Übertragung elektronischer Nachrichten verwenden Sie bitte das Kontaktformular auf der Internetpräsenz des Seniorenamts der Stadt Nürnberg:
www.nuernberg.de/internet/seniorenamt/kontakt.html

Datenschutz: Bei Fragen zum Thema Datenschutz wenden Sie sich bitte an Stadt Nürnberg, Behördlicher Datenschutz, Rathausplatz 2, 90403 Nürnberg
Telefon: 09 11 / 2 31-51 15

Zur verschlüsselten Übertragung elektronischer Nachrichten:
www.nuernberg.de/global/ajax_kontaktformular.html?cfid=17995

Zwecke und Rechtsgrundlage der Verarbeitung: Die Daten werden zur Gewährleistung eines reibungslosen Kurs- und Veranstaltungsbetriebs auf Grundlage des Art. 6 Abs. 1 Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO), Art. 57 Abs. 1 Bayerische Gemeindeordnung, § 71 Abs. 1, Abs. 2 Nr. 5 Sozialgesetzbuch XII erhoben.

Weitergabe von Daten: Es erfolgt keine Weitergabe von Daten.

Übermittlung an Drittländer: Es erfolgt keine Übermittlung.

Speicherzeitraum: Ihre Daten werden bei der Stadt Nürnberg bis zu drei Jahre nach der letzten Anmeldung gespeichert bzw. so lange, wie dies unter Beachtung der gesetzlichen Aufbewahrungsfristen des § 147 Abgabenordnung (AO) erforderlich ist.

Betroffenenrechte: Nach der Datenschutz-Grundverordnung stehen Ihnen beim Verantwortlichen für die Datenerhebung folgende Rechte zu: Werden Ihre personenbezogenen Daten verarbeitet, so haben Sie das Recht Auskunft über die zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu erhalten (Art. 15 DSGVO). Sollten unrichtige personenbezogene Daten verarbeitet werden, steht Ihnen ein Recht auf Berichtigung zu (Art. 16 DSGVO). Liegen die gesetzlichen Voraussetzungen vor, so können Sie die Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung verlangen sowie Widerspruch gegen die Verarbeitung einlegen (Art. 17, 18 und 21 DSGVO). Wenn Sie in die Datenverarbeitung eingewilligt haben oder ein Vertrag zur Datenverarbeitung besteht und die Datenverarbeitung mithilfe automatisierter Verfahren durchgeführt wird, steht Ihnen gegebenenfalls ein Recht auf Datenübertragbarkeit zu (Art. 20 DSGVO). Sollten Sie von Ihren oben genannten Rechten Gebrauch machen, prüft die Stadt Nürnberg, ob die gesetzlichen Voraussetzungen hierfür erfüllt sind. Weiterhin besteht ein Beschwerderecht beim Bayerischen Landesbeauftragten für den Datenschutz.

Erforderlichkeit der Datenangabe: Die Daten werden für die Abwicklung der gebuchten Kurse bzw. Veranstaltungen benötigt. Ohne Angabe ist eine Teilnahme an den anmeldepflichtigen Kursen und Veranstaltungen der Seniorentreffs nicht möglich.

Widerrufsrecht bei Einwilligung: Sie können Ihre Einwilligung jederzeit für die Zukunft bei der verantwortlichen Dienststelle widerrufen, soweit Art. 17 Abs. 3 Buchstabe a) i. V. m. § 147 AO und Art. 17 Abs. 3 Buchstabe d) DSGVO dem nicht entgegenstehen. Die Rechtmäßigkeit der Verarbeitung bis zum Widerruf wird davon nicht beeinträchtigt.



Bleiweiß

Hintere Bleiweißstraße 15
90461 Nürnberg

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



Zentrale Verwaltung im Treff Bleiweiß
Telefon 09 11 / 2 31-82 32 oder -82 24
E-Mail seniorentreffs@stadt.nuernberg.de
Sprechzeiten: Montag, Dienstag, Mittwoch und
Freitag 9 bis 14 Uhr; Donnerstag 11 bis 14 Uhr
Kassenzeiten: Montag, Dienstag, Mittwoch 9 bis 13 Uhr
und Donnerstag von 11 bis 13 Uhr

www.senioren.nuernberg.de

