

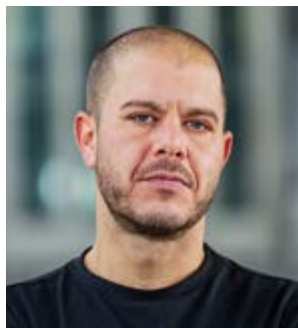
Treff Bleiweiß

BEWEGUNG UND BEGEGNUNG

März bis Juli 2024

VERANSTALTUNGEN & KURSE

Ihr Team im Treff Bleiweiß



Herr Leib
Fachbereichsleitung



Frau Birkel
Verwaltung



Frau Herbold
Soz.päd. Arbeit, inhaltl.
Veranstaltungsarbeit



Frau Knopf
Soz.päd. Arbeit, inhaltl.
Veranstaltungsarbeit



Frau Polster
Haus- und Veranstal-
tungsmanagement

Ihr Kontakt für Anmeldungen, Kartenreservierungen und Fragen zum Programm

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;
Donnerstag von 11 bis 13 Uhr

Das nächste Veranstaltungs- und Kursprogramm erscheint im September 2024.

Pflegestützpunkt Nürnberg – Außenstelle Bleiweiß

Sprechstunde jeden Donnerstag
 (außer an Schließtagen)
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 – Vakanz in der Betreiberschaft

Da die NOA gGmbH den Betrieb des Bistros Bleiweiß leider zum Ende 2023 aufgegeben hat, sind wir derzeit auf der Suche nach einem neuen Betreiber. **Interessierte können sich unter den auf Seite 2 unten angegebenen Kontaktdaten gern an uns wenden.**

Bitte beachten Sie unsere Schließzeiten 2024

Fasching	Montag 12. Februar und Dienstag 13. Februar 2024 (Rosenmontag und Faschingsdienstag)
Ostern	Fr. 29. März bis Fr. 05. April 2024 (einschl.)
Maifeiertag	Mi. 01. Mai 2024
Christi Himmelfahrt	Do. 09. Mai und Fr. 10. Mai
Pfingsten	Mo. 20. Mai 2024 (Pfingstmontag) Mo. 27. Mai bis Fr. 31. Mai 2024 (einschl.)
Sommer	Mo. 05. August bis Fr. 30. August 2024 (einschl.)

Vorwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ein Patentrezept für ein gelingendes Leben gibt es nicht, vielmehr haben wir meistens dann das Gefühl, dass es gut läuft, wenn die Mischung stimmt aus Gewohntem und Neuem, Routine und Veränderung. In diesem Sinne hoffen wir, mit dem vorliegenden Heft die richtige Mischung getroffen zu haben.

Vielen Dank, liebe Utzmanns!

Über viele Jahre haben Renate und Walter Utzmann unser Bleiweiß-Programm mit ihren kurzweiligen Filmnachmittagen bereichert. Die zahlreichen Eigenproduktionen der beiden Videobegeisterten waren dabei stets fast so charmant wie die Utzmanns selbst. Wir danken den Zweien sowie dem Videoclub Nürnberg VCN 50 plus e.V. ganz herzlich für die gute Zusammenarbeit und freuen uns, dass im vorliegenden Programm VCN-Vorstand Hans-Werner Müller das Angebot weiterführt (siehe Seite 24).

Anpassung der Kursgebühren

Die Kursgebühren werden von 0,65 Euro auf 0,75 Euro je 15-minütiger Einheit angepasst. Die Kurspauschale für NürnbergPass-Besitzer*innen erhöht sich von 5 Euro auf 7,50 Euro.

Dies ermöglicht uns eine notwendige Erhöhung der Honorare für unsere geschätzten Kursleitungen.

Gartenbegeisterte und Lesepat*innen gesucht!

Wir suchen für gemeinsame Aktionen mit dem Familienzentrum Vordere Bleiweißstraße Menschen, die Lust und Zeit haben

- mit Kindern und anderen Mitwirkenden zusammen im Generationengarten zu werkeln, pflanzen und ernten oder
- Kindern in gemütlicher Atmosphäre vorzulesen.

Kontakt: Saskia Herbort und Iris Knopf, Sozialpädagoginnen des Treffs
Bleiweiß, Tel. 09 11 / 2 31-83 68 und -83 06
E-Mail: seniorentreffs@stadt.nuernberg.de

Veranstaltungsübersicht

Offene Treffs im Bleiweiß

Mo	Offener Spielenachmittag	S. 8
Di	Lust auf eine Runde Tischtennis?	S. 8
Do	Bunte Runde der VielfAlt	S. 9
Do	Spanische und lateinamerikanische literarische Abende	S. 9
Do	Häkeltreff	S. 9

Spaziergänge und Führungen

Do	28.03.	Ein unbekanntes Viertel hinter dem Fürther Rathaus...	S. 10
Di	07.05.	Rundgang um den Valznerweiher	S. 10
Di	11.06.	Spaziergang von der Tullnau zum Zeltnerschloss	S. 10
Do	13.06.	Auf dem Kraft'schen Kreuzweg zum Johannis-Friedhof	S. 11
Di	18.06.	Baumscheibenkunst auf der Humboldtstraße	S. 11
Do	20.06.	Rundgang um „Die Poststadt“	S. 12
Di	02.07.	Spaziergang: Vom Dutzendteich zum Zeltnerschloss	S. 12

Wanderungen des Fränkischen Albvereins e.V.

Do	11.04.	2. Etappe Erlebnisweg Wallensteins Lager	S. 13
Do	16.05.	Wernsbacher Steinbrüche	S. 13
So	02.06.	3. Etappe Erlebnisweg Wallensteins Lager	S. 14
So	28.07.	Eine verwunschene Seenlandschaft	S. 14

Initiative „Persönliche Stadtansichten“

Do	25.04.	Leben und Werke von Hans Sachs	S. 15
Di	14.05.	Nürnberg vor 1000 Jahren	S. 15
Di	21.05.	Rechts und links der Fürther Straße	S. 15
Mi	05.06.	Entlang der Stadtmauer zum Vorort Wöhrd	S. 15

Besichtigungen

Di	16.04.	Ein Besuch im Museum für Kommunikation	S. 18
Mo	06.05.	Führung durch die Sebalduskirche	S. 16
Di	04.06.	Hinter den Kulissen des Nürnberger Rathauses	S. 16
Di	25.06.	Besuch des Fachbereichs Robotische Chirurgie am Klinikum Nbg. Nord	S. 17
Sa	29.06.	Führung durch die Peterskapelle und Spaziergang zum Zeltnerschloss	S. 17
Mi	03.07.	Ein Besuch im Museum für Kommunikation	S. 18

Theater, Kunst und Literatur

Di	05.03.	Zum 151. Geburtstag von Gustav Hochstetter – „Ich und der Sekt“	S. 19
Do	14.03.	Eröffnung der Fotoausstellung „Sansibar – fremd und wunderbar“	S. 19
So	17.03.	Vorhang auf! Nur welcher? – Führung im Theater rote Bühne	S. 20
Mi	20.03.	Märchen vom Glück am Weltgeschichtentag mit Reingard Fuchs	S. 20
Fr	12.04.	„Sunnablumma“ – Lesung mit Fitzgerald Kusz im Bleiweiß	S. 21
Do	18.04.	Was das Leben so erzählt. LeseZeit im Bleiweiß	S. 21

Veranstaltungsübersicht

Theater, Kunst und Literatur (Fortsetzung)

Do	25.04.	Bühnenluft schnuppern – Theaterworkshop	S. 21
Fr	24.05.	Vernissage der Malgruppe „Farbpalette“ – Farb-Komposition	S. 22
Do	13.06.	Bühnenluft schnuppern – Theaterworkshop	S. 21
Mo	08.07.	Besuch im Atelier und Showroom Tanja Hoffmann	S. 22
Do	20.06.	Was das Leben so erzählt. LeseZeit im Bleiweiß	S. 21

Freitagskonzerte

Fr	22.03.	„Night Groove“ Blues and Rock	S. 23
Fr	19.04.	„Surprise“ Coversongs aus verschiedenen Jahrzehnten	S. 23
Fr	17.05.	„The Franconian Jazzband“	S. 23

Musik, Tanz und Unterhaltung

Fr	08.03.	Caféhausmusik im Bleiweiß	S. 24
Sa	23.03.	Tanztag im Frühling	S. 24
Di	30.04.	Filmnachmittage: Madeira – Funchal	S. 24
Di	14.05.	Filmnachmittage: Madeira – Festa do Flor	S. 24
Di	21.05.	Swing-Tanzparty zu Livemusik mit Jazz Session	S. 25
Fr	24.05.	„go tango nuevo!“ trifft Bleiweiß	S. 25
Sa	25.05.	Tanztag im Frühling	S. 24
Mi	05.06.	Französisches Nachmittagskonzert „Entre-deux chansons“	S. 26
Mo	10.06.	SingTanzKreis mit Reingard Fuchs im Luitpoldhain	S. 26
Fr	14.06.	Queer oder nicht – Nachmittags-Disko mit DJane floora	S. 27
Sa	29.06.	„go tango nuevo!“ trifft Bleiweiß	S. 25
Mi	03.07.	Sommerkonzert im Kreuzigungshof Heilig-Geist	S. 27
Fr	12.07.	Sänger*innentreffen 2024 im Bleiweiß	S. 27

Tablet, Smartphone und Co.

Di	ab 13.02.	Digitalcafé im Treff Bleiweiß (jeden 2. und 4. Dienstag im Monat)	S. 29
Die wunderbare Welt der Tablets und Smartphones			
Mi	28.02.	Grundlagenseminar 1	S. 28
Mi	06.03.	Grundlagenseminar 2	S. 28
Mi	20.03.	Foto und Film	S. 28
Mi	27.03.	Navigation und Wandern.	S. 28
Mi	17.04.	E-Books, E-Magazinen	S. 28
Mi	24.04.	Unentbehrliche Apps	S. 28
Mi	05.06.	Zusatzseminar Grundlagen 1	S. 28
Mi	19.06.	Zusatzseminar Grundlagen 2	S. 28
Mi	26.06.	Orientierung im Technik- und Preisdschungel (Teil 1)	S. 29
Mi	03.07.	Orientierung im Technik- und Preisdschungel (Teil 2)	S. 29

Veranstaltungsübersicht

Vorträge und Workshops

Di	12.03.	Richtig Ausmisten – aber wie?	S. 30
Do	14.03.	„Karibu Sana“ – Herzlich Willkommen auf der Gewürzinsel Sansibar	S. 30
Do	21.03.	Vorstellung des Großeltern stiften Zukunft e.V.	S. 31
Do	11.04.	Informationen zum Nürnberg-Pass und Deutschlandticket	S. 31
Di	23.04.	Workshop zum Thema Altersdiskriminierung	S. 32
Do	02.05.	Wohin nur mit dem Müll? Welche Tonne ist die Richtige?	S. 32
Do	16.05.	Vollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung	S. 33
Mo	03.06.	Frisch und fruchtig – Sommergetränke selbstgemacht	S. 33
Do	04.07.	Talk mit Renate Schmidt	S. 34

Der Pflegestützpunkt Nürnberg informiert

Do	28.03.	Aktuelle Betrugsmaschen: die Kriminalpolizei Nürnberg berichtet	S. 35
Do	25.04.	Leistungen der Pflegeversicherung im Überblick – Neues ab 2024	S. 35
Do	23.05.	Neues Angebot im Pflegestützpunkt Nürnberg – Online Beratung	S. 35
Do	27.06.	Hilfe bei Demenz & Pflegebedürftigkeit – Angehörigenberatung e.V.	S. 35

Im Quartier

Di	16.04.	„Speed Dating“ für Freundschaft und Freizeit	S. 36
Di	11.06.	Besuch in der Nachbarschaft – Galerie / Atelier Hesselmann	S. 37
Fr	28.06.	Straßenfest Bleiweiß 2024	S. 37

Gesund und aktiv älter werden im Stadtteil

Mo	ab 11.03.	Bewegungsspaß im Bleiweiß	S. 38
Mi	08.05.	Die heilsame Kraft des Lachens	S. 38
Mo		3000-Schritte-Treff in Galgenhof/Steinbühl	S. 39
	N.V.	Ehrenamtsberatung Aktiv.Punkt	S. 39

Gruppen & Treffs

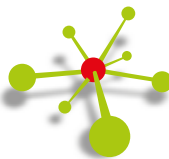
VideoFilmClub Nürnberg 50plus e.V.	S. 50
Deutsche Rheuma-Liga, Landesverband Bayern e.V.	S. 51
Herzsportgruppe der DJK Sparta-Noris Nürnberg	
Seniorengymnastik der AWO Bleiweiß-Lichtenhof	
Töpfergruppe	
Künstlergruppe Farbpalette	
Singkreis	
Digitalcafé	
Digitale Fotogruppe DIFOG Nürnberg	
Theosophische Arbeitsgruppe	
Schachgruppe	
Offene Treffs siehe Seite 5	

Offene Treffs im Bleiweiß

Offener Spielenachmittag

Zusammen Spielen und Spaß haben, lachen, fiebern, sich ärgern und freuen. Gemeinsam mit dem Treff Bleiweiß stellt das Seniorennetzwerk Südstadt Ost Spieleklassiker zur Verfügung, es können aber auch gerne eigene Spiele mitgebracht werden. Wir freuen uns auf Sie! Keine feste Gruppe, Neulinge jederzeit willkommen. Zusätzlich laden an jedem zweiten Montag im Monat Studierende der TH Nürnberg Georg Simon Ohm zum gemeinsamen Ausprobieren von Videospielen und anschließendem geselligen Austausch über die Spiele ein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

SENIORENNETZWERK
SÜDSTADT OST



Spieletreff: Jeden Montag, 14 bis 16 Uhr

Spieletreff mit Videospielen (zusätzlich): 11. März 2024, 08. April 2024, 13. Mai 2024, 10. Juni 2024, 08. Juli 2024; jeweils 14 bis 16 Uhr

Treff Bleiweiß, Werkraum

Keine Anmeldung erforderlich.

Lust auf eine Runde Tischtennis?

Mit einer großzügigen Spende der Grand City Property Foundation haben wir im Treff Bleiweiß unter anderem zwei Tischtennisplatten angeschafft. Diese wollen auch genutzt werden. Falls Sie Lust haben, in lockerer Runde ein bisschen Zellophan über die Platte zu spielen – bitte melden Sie sich! Hier soll der Spaß im Vordergrund stehen, nicht der sportliche Wettkampf.

Ab 12. März jeden Dienstag ab 15.45 Uhr

(außer zu unseren Schließzeiten, siehe Seite 3)

Treff Bleiweiß, Saal

Kontakt unter 09 11 / 2 31-82 24 oder seniorentreffs@stadt.nuernberg.de



Weitere regelmäßige Treffs, Gruppen und Initiativen finden Sie auf den Seiten 50 und 51 in diesem Heft.

Offene Treffs im Bleiweiß

Bunte Runde der VielfAlt

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

Jeden zweiten und vierten Donnerstag
im Monat: 08.02., 22.02., 14.03., 28.03.,
11.04., 25.04., 23.05., 13.06., 27.06., 11.07.,
25.07.2024, jeweils von 14.30 bis 17 Uhr
Treff Bleiweiß, Bistro
Kontakt: 09 11 / 2 31-83 68 oder -2 32 97,
seniorentreffs@stadt.nuernberg.de



Spanische und lateinamerikanische literarische Abende

CECLAM – Centro Cultural Latinoamericano Alemán de Mittelfranken e.V. möchte den gedanklichen Austausch zu lateinamerikanischer und anderer Literatur fördern. Es werden Werke in Originalsprache mit deutscher Übersetzung vorgestellt und diskutiert. Anschließend kann jede*r Teilnehmer*in ein Lieblingsbuch vorstellen, und so den anderen Teilnehmenden neue literarische Perspektiven eröffnen.

An jedem dritten Donnerstag im Monat, 19 bis 22 Uhr: 15. Februar, 21. März,
18. April, 16. Mai, 20. Juni, 18. Juli 2024
Treff Bleiweiß, Bistro
Kontakt: Esteban Cuya, Tel. 01 76 / 27 59 85 76; esteban.cuya@fen-net.de

Häkeltreff

Spaß am Häkeln und Kreativität: Ob Anfänger*in oder Fortgeschrittene*r, jede*r ist herzlich eingeladen, am Treff in geselliger Runde mit Andrea Beyerlein teilzunehmen.

07. & 21. März., 18. April, 02. & 16. Mai, 06. & 20. Juni 2024,
jeweils ab 14 Uhr
Treff Bleiweiß, Bistro

Spaziergänge und Führungen

Ein unbekanntes Viertel hinter dem Fürther Rathaus ...

Erhard, Grundig, Schickedanz, Kissinger – sie alle haben hier einige Jahre verbracht. Frau Distler führt Sie durch ein ungeahntes Schmuckstück der Nachbarstadt.

Donnerstag, 28. März 2024, 14 bis 15.30 Uhr

Treffpunkt: U-Bahn-Haltestelle Rathaus (Fürth), Bahnsteig unten

Leitung: Gerda Distler

Beitrag: 6 Euro (3 Euro Nürnberg-Pass)

Anmeldung bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.

Rundgang um den Valznerweiher

Wir erkunden mit Geschichte und Geschichten unter anderem einen Ort der Besinnung und Überbleibsel aus dem zweiten Weltkrieg. Der Spaziergang endet an der Gaststätte Geflügelhof. Da die Begehung auch Teile des Walderlebnispfades mit einschließt, ist festes Schuhwerk zu empfehlen.

Dienstag, 07. Mai 2024, 14 bis 14.45 Uhr

Treffpunkt: Bushaltestelle (Linie 44) Valznerweiherstraße

Leitung: Rainer Eck

Beitrag: 1 Euro, vor Ort zu entrichten.

Anmeldung bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.

Spaziergang von der Tullnau zum Zeltnerschloss

Hier erfahren Sie, wo einst die drittgrößte Brauerei Nürnbergs stand. Vorbei geht es auch am ehemaligen Milchhof. Entlang am ersten Elektrizitätswerk Nürnbergs, der Mündung des Goldbachs, einer ehemaligen Gärtnerei und einer Radiofabrik führt unser Weg zum „Baggerloch“ (Biergarten Geheimtipp) bis zum Zeltnerschloss, wo man auf der Terrasse mit einem schönen Ausblick Kaffee und Kuchen genießen kann.

Dienstag, 11. Juni 2024, 14 bis 15 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz vor der Wohnanlage Norikus am Wöhrder See

Leitung: Rainer Eck

Beitrag: 1 Euro, vor Ort zu entrichten.

Anmeldung bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.

Spaziergänge und Führungen

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 und führt durch das Tiergärtnerort 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.

Donnerstag, 13. Juni 2024, 11 bis 13 Uhr

Treffpunkt: Pilatus-Haus am Tiergärtnerortplatz,

Obere Schmiedgasse 66, 90403 Nürnberg

Eintritt frei

Anmeldung bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.

Baumscheibenkunst auf der Humboldtstraße

Tauchen Sie ein in die faszinierende Kultur der Baumscheibenkunst auf diesem Rundgang durch Teile der Humboldtstraße. Entdecken Sie öffentliche Kunstwerke in der lebendigen und multikulturellen Nürnberger Südstadt. Gedanken und Ideen zu den Werken erzählt Jeanett Mayer, leitende Künstlerin des ART90459 – Atelier für Bildende Kunst.

Dienstag, 18. Juni 2024, 11 bis 12.30 Uhr

Treffpunkt: Humboldtstraße 136, 90459 Nürnberg, gegenüber des Spielplatzes am Humboldtplatz

Beitrag: 4 Euro (2 Euro Nürnberg-Pass)

Anmeldung bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.

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

Spaziergänge und Führungen

Rundgang um „Die Poststadt“ (Allersberger Straße)

Bei diesem Stadtrundgang mit dem Zeitzeugen und ehemaligen Bundespost- und Telekom-Mitarbeiter Rainer Eck erfahren Sie Geschichte und Geschichten um die in Nürnberg einmalige Anlage für Fernmelde- und Postbedienstete, die in ihrer Gesamtheit noch erhalten ist. Sie wurde 1928 im Stil der „Neuen Moderne“ erbaut und vereinte Arbeiten, Wohnen und Sozialeinrichtungen. Hier nahm man Sendungen für den Rundfunk auf, Lehrlinge wurden ausgebildet, Material und Personal verwaltet, Autos gewartet, Pakete sortiert, Geld gezählt. Auf dem Gelände gab es eine Kantine, sogar eine Badeanstalt, ein Hotel, eine Tankstelle und noch vieles mehr. Der Rundgang endet am Biergarten Hummelsteiner Park.

Donnerstag, 20. Juni 2024, 14 bis 15 Uhr

Treffpunkt: Eingang am Südstadtbad, Allersberger Str. 120

Beitrag: 1 Euro, vor Ort zu entrichten.

Anmeldung bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.

Für Menschen mit Gehbehinderung geeignet.

Spaziergang: Vom Dutzendteich zum Zeltnerschloss

Bei diesem Spaziergang erfahren Sie, wo einst ein Leuchtturm stand, die erste Eisenbahn zusammengebaut wurde, ein Dorf in der Stadt liegt und wo das Halberschloss stand. Vorbei geht es an der Scharrerschule und der ehemaligen Firma Steib bis zum Zeltnerschloss, wo sich einst auch die Zeltner-Brauerei befand. Am Zeltnerschloss, wo man auf der Terrasse mit einem schönen Ausblick Kaffee und Kuchen genießen kann, endet der Spaziergang.

Dienstag, 02. Juli 2024, 14 bis 15 Uhr

Treffpunkt: vor dem Eingang zum „Gutmann“ am Dutzendteich

Leitung: Rainer Eck

Beitrag: 1 Euro, vor Ort zu entrichten.

Anmeldung bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.

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

Wanderungen des Fränkischen Albvereins e.V.

2. Etappe Erlebnisweg Wallensteins Lager

Tageswanderung Unterasbach – Kneipp Allee – Alte Veste

Donnerstag, 11. April 2024

Treffpunkt: 09.15 Uhr Nürnberg Hauptbahnhof

Abfahrt: 09.21 Uhr (S4, Gleis 22)

Gehzeit ca. 3,5 Stunden, ca. 13 km; leichtes Gelände

Benötigte Fahrkarte: Preisstufe A

Wanderführerin: Waltraud Bauer erwartet die Gruppe auf Gleis 22

Anmeldung unter Tel. 09 11 / 45 42 90 bis 08. April 2024 möglich.

Wernsbacher Steinbrüche

Tageswanderung Georgensgmünd – Wernsbach – Georgensgmünd

Donnerstag, 16. Mai 2024

Treffpunkt: 08.55 Uhr Nürnberg Hauptbahnhof

Abfahrt 09.08 Uhr (R60, Gl.5)

Treffpunkt für Autofahrer: Georgensgmünd Bahnhof 09.30 Uhr

Gehzeit ca. 3 Stunden, 11,5 km; leichtes Gelände.

Benötigte Fahrkarte: TTplus 7

Wanderführerin: Waltraud Bauer erwartet die Gruppe auf Gleis 5

Rucksackverpflegung für unterwegs, Schlusseinkehr.

Anmeldung unter Tel. 09 11 / 45 42 90 bis 13. Mai 2024 möglich.



Wanderungen des Fränkischen Albvereins e.V.

3. Etappe Erlebnisweg Wallensteins Lager

Tageswanderung Alte Veste – Oberasbach

Sonntag, 02. Juni 2024

Treffpunkt: 08.35 Uhr Nürnberg Hauptbahnhof

Abfahrt: 08.49 Uhr, S1, Gleis 2

Umsteigen: Fürth Hauptbahnhof (09.03 Uhr, RB11, Gleis 7)

Gehzeit ca. 3,5 Stunden, ca. 13 km; ebene und steile Gelände im Wechsel

Benötigte Fahrkarte: Preisstufe A

Wanderführerin: Waltraud Bauer erwartet die Gruppe auf Gleis 2

Rucksackverpflegung für unterwegs, Schlusseinkehr

Anmeldung unter Tel. 09 11 / 45 42 90 bis 28. Mai 2024 möglich.

Eine verwunschene Seenlandschaft

Kurzwanderung Feucht – Krugsweiher – Jägersee – Feucht

Sonntag, 28. Juli 2024

Treffpunkt: 08.50 Uhr Nbg. Hbf

Abfahrt: 09.04 Uhr (S3, Gleis 3)

Gehzeit ca. 2,5 Stunden, ca. 8 km; leichtes Gelände

Benötigte Fahrkarte: TTplus 4

(Treffpunkt für Autofahrer, Feucht Bahnhof 09.19 Uhr)

Wanderführer: Siegfried Bauer erwartet die Gruppe Nbg. Hbf. Gleis 3

Schlusseinkehr, für unterwegs Rucksackverpflegung

Anmeldung unter Tel. 09 11 / 45 42 90 erforderlich.

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

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.

Keine Anmeldung erforderlich!

Unkostenbeitrag: 4 Euro

Veranstalter: Initiative „Persönliche Stadtansichten“

Er war ein Schuhmacher und Poet dazu – Leben und Werke von Hans Sachs

Donnerstag, 25. April 2024, 15 Uhr

Treffpunkt: Am Ehekarussell-Brunnen am Weißen Turm

Leitung: Gerda Sommer

Nürnberg vor 1000 Jahren

Dienstag, 14. Mai 2024, 14 Uhr

Treffpunkt: Eingang Jugendherberge auf der Burg

Leitung: Hans-Jürgen Krauß

Rechts und links der Fürther Straße

Dienstag, 21. Mai 2024, 15 Uhr

Treffpunkt: Schöner Brunnen am Hauptmarkt

Leitung: Gerda Sommer

Entlang der Stadtmauer zum Vorort Wöhrd

Mi. 05. Juni 2024, 14 Uhr

Treffpunkt: Eingang Handwerkerhof, Königstraße

Leitung: Peter Scharrer

Besichtigungen

Die Kommunikationsgeschichte der Wirtschaftswunderzeit – Ein Besuch im Museum für Kommunikation

Ein Rundgang in die Kommunikationsgeschichte der Wirtschaftswunderzeit entführt Sie in die Zeit des ersten Radios als Tor zur großen weiten Welt, als Schläger und Hörspiele noch dominierten oder die Zeit des ersten Fernsehs für das schwarzweiße Kino im Wohnzimmer und in die Zeit des ersten Telefons mit Wählscheibe und als man noch vom Fräulein vom Amt vermittelt wurde.

Es erwartet Sie eine Zeitreise in die Kommunikation der 50er- und 60er- Jahre mit einer Vorführung der Vermittlungsstelle im Museum für Kommunikation.

Dienstag, 16. April 2024 und Mittwoch, 03. Juli 2024, jeweils 14 bis 16 Uhr

Treffpunkt: Eingang Museum für Kommunikation, Lessingstraße 6

Beitrag: 6 Euro (Museumseintritt; für Senior*innen mit KulturKarte ist der Eintritt frei.)

Leitung: Rainer Eck

Anmeldung bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.

Informationen zur KulturKarte und Zugangsvoraussetzungen erhalten Sie unter www.kunstkulturquartier.de/kultur-information/service/kulturkarte oder vor Ort in der Kultur Information, Königstraße 93, Tel. 09 11 / 2 31-40 00.

Führung durch die Sebalduskirche

Die Sebalduskirche ist die älteste Stadtpfarrkirche Nürnbergs. Mit dem Aufschwung der freien Reichsstadt und dem Aufblühen des Handels verbreitete sich im Mittelalter bei den Nürnberger Kaufleuten die „Sebaldusfrömmigkeit“. Amüsantes und Nachdenkliches wird über den vielseitigen Heiligen Sebaldus erzählt, dessen erste Erwähnung fast 1000 Jahre zurückliegt. Bei einem Rundgang durch die Kirche erfahren Sie mehr über die wechselvolle Geschichte der Kirche.

Montag, 06. Mai 2024, 15 bis 16.30 Uhr

Treffpunkt: Vor der Sebalduskirche, Eingang Winklerstraße 26

Leitung: Gerda Sommer

Eintritt frei, 1 Euro Spende für die Kirche erbeten.

Keine Anmeldung erforderlich.

Besichtigungen

Hinter den Kulissen des Nürnberger Rathauses

Das alte Nürnberger Rathaus, auch genannt Wolff'scher Bau mit Historischem Rathaussaal und Lochgefängnissen gehört als Sehenswürdigkeit zur „Historischen Meile“ der Noris. Michael Kaiser erzählt von der wechselvollen Geschichte und führt uns in versteckte Räume des Renaissancebaus, der nach dem Zweiten Weltkrieg bis auf die Grundmauern zerstört war.

Bitte beachten: Die Führung ist für Gehbehinderte und Rollstuhlfahrende nicht geeignet.

Dienstag, 04. Juni 2024, 15 bis 16.30 Uhr

Treffpunkt: Eingang Rathaus gegenüber Sebalduskirche,
Rathausplatz 2, Nürnberg

Eintritt frei

Anmeldung bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.

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

Aufgrund der hohen Nachfrage bieten wir diese Führung erneut an.

Bereits über 500 Operationen wurden 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. Im Fachvortrag von Prof. Dr. med. Felix Hüttner, leitender Oberarzt der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Thoraxchirurgie, 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. Hüttner für Fragen zur Verfügung. Eine Führung in den Operationssaal (bei Verfügbarkeit) schließt an den informativen Teil an.

Dienstag, 25. Juni 2024, 14.30 bis 16 Uhr

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

Vortragender: Prof. Dr. med. Felix Hüttner

Eintritt frei

Anmeldung dringend erforderlich! Es gilt die aktuellen Hygieneauflagen zu berücksichtigen. Bitte erkundigen Sie sich hierzu bei Ihrer Anmeldung.

Für Gehbehinderte und Rollstuhlfahrende nicht geeignet.

Besichtigungen

Führung durch die Peterskapelle und Spaziergang zum Zeltnerschloss

Vor den Toren der Stadt lebten im Mittelalter die Aussätzigen und Pestkranken. Wegen der hohen Ansteckungsgefahr waren sie von ihren Familien getrennt im so genannten Siechkobel bei St. Peter. Die Peterskapelle ist das älteste kirchliche Gebäude der Südstadt und geht zurück auf den Anfang des 14. Jahrhunderts. In der Kapelle erfahren Sie Wissenswertes über Geschichte und Kunstwerke. Anschließend gehen wir über den Petersfriedhof durch den Stadtteil Gleißhammer zum Zeltnerschloß.

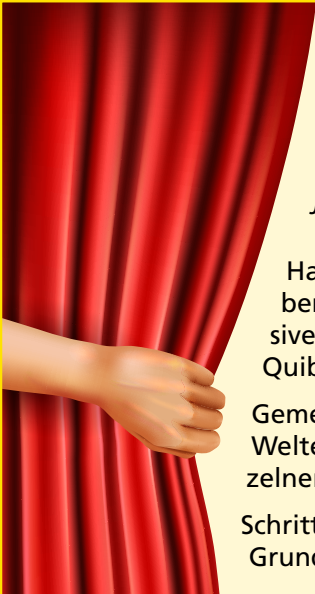
Samstag, 29. Juni 2024, 15.30 bis 17.30 Uhr

Treffpunkt: Vor der Peterskapelle, Kapellenstraße

Leitung: Gerda Sommer

Eintritt frei, eine kleine Spende für die Kapelle ist willkommen

Keine Anmeldung erforderlich.



(Impro-)Theatergruppe für alle ab 14 Jahren bis 99+

*Eine Kooperation zwischen dem Treff Bleiweiß und dem
JugendkinderKultur Quibble*

Haben Sie Lust Theater zu spielen? Spontan nach Vorgaben auf die Bühne zu gehen? Die intergenerative, inklusive und interkulturelle Improvisationstheatergruppe im Quibble lädt zum Mitproben und Mitspielen ein.

Gemeinsam wollen wir Geschichten erfinden, uns in andere Welten träumen und die unterschiedlichsten Ideen der einzelnen Teilnehmer*innen in Szenen verpacken.

Schritt für Schritt werden wir uns in vielerlei Übungen die Grundsätze, Strukturen und Auftrittsformen des Theaters

Theater, Kunst und Literatur

Zum 151. Geburtstag von Gustav Hochstetter – „Ich und der Sekt“

Entdecken Sie einen zu Unrecht vergessenen jüdischen Autor, hören Sie perlende Gedichte und Lieder, frisch und modern, denen man ihr Alter von über 100 Jahren nicht anmerkt. Eva Homrighausen bereichert Sie in Vortrag und Gesang, dazu spielt Walter Molitor (bekannt als Miller the Killer) am Klavier.

Dienstag, 05. März 2024, 15 bis 16.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Saal

Eintritt: 9 Euro (4,50 Euro Nürnberg-Pass)

Anmeldung bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.

Eröffnung der Fotoausstellung „Sansibar – fremd und wunderbar“

Reisen bildet ... meistens auch das Herz. Beim interkulturellen Voneinanderlernen erlebten die Ausstellenden Rita Rymdjonok und Dorit Brünesholz oft ein vergnügtes und überraschendes Miteinander. Die Fotos zeigen Eindrücke von einer Inselwelt, wo sie vielerorts willkommen waren: bei der Ernte auf einer Gewürzfarm, beim Kochen mit den Marktfrauen, beim Wandern durch den Mangrovenwald und beim Unterricht in einer Dorfschule.

Donnerstag, 14. März 2024, 15.30 bis 17 Uhr

Die Ausstellung ist während der Öffnungszeiten des Treffs Bleiweiß bis Freitag, 03. Mai 2024 zu sehen.

Treff Bleiweiß, Clubraum

Eintritt frei

Keine Anmeldung erforderlich.

und der Improvisation erarbeiten und unser neu erworbenes Wissen mit dem Spielen verknüpfen.

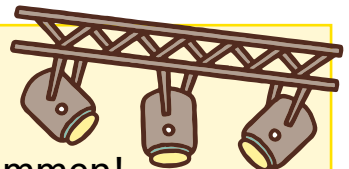
Neue Mitspieler*innen jederzeit willkommen!

Jeden Dienstag, 17.30 bis ca. 19.30 Uhr (Treffzeit 17.15 Uhr)

JugendKinderKulturhaus Quibble, Augustenstraße 25, 90461 Nürnberg

Leitung: Cordelia Schuster, Theaterpädagogin im Quibble und Schauspielerin beim Improtheater „6aufKraut“.

Informationen und Anmeldung, Tel. 09 11 / 8 10 22-91, c.schuster@quibble.de



Theater, Kunst und Literatur

Vorhang auf! Nur welcher? Führung im Theater rote Bühne

Julia Kempken – Schauspielerin, Sängerin und Tänzerin – gründete 2006 das Theater rote Bühne. Heute finden hier rund 100 Vorstellungen im Jahr statt, größtenteils Eigenproduktionen wie Komödien, dokumentarische Dramen, Revuen, Konzerte und die überregional erfolgreichen Burlesque Shows. In einer sehr persönlichen Führung durch dieses besondere Kleinkunsttheater in der ehemaligen Blechspielzeugfabrik erzählt Julia Kempken über ihre Beweggründe sowie die Geschichte des Ortes. Neben interessanten Einblicken gibt sie eine Kostprobe ihrer Kunst und entführt gesanglich und mit Steptanz in die Zeit des „Hot Jazz“ und der Swingmusik.

Sonntag, 17. März 2024, 15 bis 16.30 Uhr

Treffpunkt: Theater rote Bühne, Vordere Cramergasse 11 (im Innenhof), 90478 Nürnberg

Der Eintritt ist kostenlos, begrenzte Teilnehmerzahl.

Anmeldung bitte unter info@rote-buehne.com oder 09 11 / 40 22 13

www.rote-buehne.de

Märchen vom Glück am Weltgesichtentag mit Reingard Fuchs

Was ist Glück? Manchmal merken wir kaum, dass wir Glück haben, wie viel Glück wir haben!

Reingard Fuchs erzählt alte Überlieferungen aus der großen Welt, die von ganz unterschiedlichen Facetten des Glücks berichten. Lassen Sie sich drauf ein, an verschiedenen Schicksalen innerlich teilzunehmen und mit den Heldinnen und Helden die Kostbarkeit ihres persönlichen Glücks auszukosten.

Mittwoch, 20. März 2024, 17 bis 18.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Eintritt: 6 Euro (3 Euro Nürnberg-Pass)

Anmeldung bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.

Theater, Kunst und Literatur

„Sunnablumma“ – Lesung mit Fitzgerald Kusz

Lesung aus den fränkischen Gedichtbänden des Autors Fitzgerald Kusz.

Freitag, 12. April 2024, 16 bis 17.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Saal

Eintritt frei

Keine Anmeldung erforderlich.

Veranstalter: Alten-Akademie Nürnberg e.V.

Was das Leben so erzählt. LeseZeit im Bleiweiß

Der Treff Bleiweiß freut sich sehr über die regelmäßigen Lesungen mit fränkischen Autorinnen und Autoren, die sich unterschiedlichsten Lebensthemen widmen, mal in Mundart, mal auf Hochdeutsch, mal in Gedichtform, mal in Prosa. Lassen Sie sich überraschen.

Donnerstag, 18. April 2024, 14 bis 16 Uhr:

Christa Bellanova und Frieda Hermann

Donnerstag, 20. Juni 2024, 14 bis 16 Uhr:

Gisela Mehrle-Hoffmann und Christa Bellanova

Treff Bleiweiß, Clubraum

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

Keine Anmeldung erforderlich.

Bühnenluft schnuppern – Theaterworkshop

Geben Sie sich Ihrer Kreativität hin, schlüpfen Sie in andere Rollen, lassen Sie Ihre Fantasie anregen – lernen Sie die verschiedenen Facetten des Theaterspiels kennen. Theater ist für alle da, und das nicht nur um es zu konsumieren, sondern um es selbst zu spielen, zu erleben, zu erfahren und damit zu arbeiten. Talent schlummert in uns allen. Vielleicht wartet es nur darauf „geweckt“ zu werden...

Donnerstag, 25. April und 13. Juni 2024, je 10 bis 12.30 Uhr

(Es handelt sich nicht um einen zweiteiligen Workshop; es wird der gleiche Workshop an zwei Terminen angeboten.)

Treff Bleiweiß, Clubraum

Eintritt frei

Anmeldung bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.

Theater, Kunst und Literatur

Vernissage der Malgruppe „Farbpalette“: Farb-Komposition

Eine bunt zusammengewürfelte Künstlergruppe, die aus dem „Postkunstverein“ hervorging, trifft sich seit vielen Jahren zum künstlerischen Schaffen im Treff Bleiweiß. Ganz unterschiedliche Techniken, wie Acryl, Aquarell oder Pastelkreide kommen zum Einsatz und werden bei der diesjährigen Vernissage präsentiert.

Freitag, 24. Mai 2024, 15 bis 16.30 Uhr

Die Ausstellung ist während der Öffnungszeiten des Treffs Bleiweiß bis Freitag, 28. Juni 2024 zu sehen.

Treff Bleiweiß, Cafeteria

Leitung: Anneliese Raab

Eintritt frei

Keine Anmeldung erforderlich.

Besuch im Atelier und Showroom Tanja Hoffmann

In ihrem Atelier in der Nürnberger Nordstadt bietet Tanja Hoffmann einen Einblick in ihr künstlerisches Schaffen. Ein Ort der Kunst und Zusammenkunft, der zum Verweilen einlädt.

Montag, 08. Juli 2024, 10 bis 11.30 Uhr

Treffpunkt: Pillenreuther Straße 44, 90459 Nürnberg (vor dem Gebäude)

Eintritt auf Spendenbasis

Anmeldung bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.

Für Gehbehinderte und Rollstuhlfahrende nicht geeignet.

Freitagskonzerte

der Alten-Akademie Nürnberg e.V.

„Night Groove“ Blues and Rock

Seit ihrer Gründung 1997 hat die Band „Night Groove“ ihr Repertoire stetig erweitert. Gespielt werden Songs aus mehreren Jahrzehnten: Von Beatles bis Eagles, von Robert Johnson bis Stones, von Chuck Berry bis Peter Green. Garantiert ohne Elektronik, nach dem Reinheitsgebot des Blues und Rock’n’Roll.

Freitag, 22. März 2024, 15 bis 17 Uhr

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

„Surprise“ Coversongs aus verschiedenen Jahrzehnten

Die Band ist ein grandioses Beispiel für generationenübergreifenden Musikgeschmack. Die vier Künstler sprühen vor Lebensfreude und vergessen dabei nicht das Publikum mit in die Darbietung einzubinden. Diese Musiker verstehen es hervorragend Ihnen ein Lächeln zu entlocken und Sie zum tanzen zu animieren. Freuen Sie sich auf eine Zeitreise mit Musik der 70er, 80er und 90er Jahre!

Freitag, 19. April 2024, 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 des New Orleans um 1910 verschrieben. Das Markenzeichen der Band sind Spielfreude, Virtuosität und Temperament, die in besonderer Kreativität und musikalischem Individualismus zum Ausdruck kommen.

Freitag, 17. Mai 2024, 15 bis 17 Uhr

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

Musik, Tanz und Unterhaltung

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 bunten Nachmittag in netter Gesellschaft genießen möchten. Durch den Nachmittag führt Christine Ziegerer. Liedtexte stehen zur Verfügung.

Freitag, 08. März 2024, 14 bis 16 Uhr

Treff Bleiweiß, Saal

Eintritt frei

Keine Anmeldung erforderlich.

Tanztage im Frühling

Mit Tanzleiterin Christa Frohse 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, 23. März und 25. Mai 2024, jeweils 10 bis 16 Uhr

Treff Bleiweiß, Saal

Leitung: Christa Frohse

Eintritt: 6 Euro

Keine Anmeldung erforderlich.

Filmnachmittage: „Madeira“

An dem ersten Filmnachmittag zeigen Ihnen die Filmautoren Anita und Hans-Werner Müller bei Spaziergängen und einer Busfahrt das Leben in der Inselhauptstadt Funchal.

Beim zweiten Filmachmittag entführen wir Sie zu den Besonderheiten in den Ost- und den Westteil der Insel Madeira. Ein besonderer Höhepunkt ist der Blumencorso anlässlich des Festa do Flor.

„Funchal“: Dienstag, 30. April 2024, 14 bis 15 Uhr

„Festa do Flor“: Dienstag, 14. Mai 2024, 14 bis 15 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Eintritt frei

Anmeldung bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.

Musik, Tanz und Unterhaltung

Swing-Tanzparty zu Livemusik mit Jazz Session

In Kooperation mit dem Theater rote Bühne findet dieses Tanz- und Musikevent erstmalig im Treff Bleiweiß statt. Eine große Tanzfläche mit Parkettboden und eine Swingband mit der Sängerin Julia Kempken bieten Lindy Hop-Tänzer*innen aus der ganzen Region einen perfekten Abend. Doch auch alle, die nur zuschauen oder zuhören möchten, sind herzlich eingeladen! Etwas trinken, sich mit Freund*innen treffen, Freestyle tanzen zu dieser mitreißenden Musik oder einen Foxtrott wagen – dieser generationenübergreifende Tanzabend bringt viel Schwung beziehungsweise Swing in den Alltag!

Dienstag, 21. Mai 2024, 19 bis 23.30 Uhr

19 Uhr Tanzworkshop, ab 20 Uhr spielt das Julia Kempken Quintett,
ab 21 Uhr Sessionbeginn (Ende ca. 23.30 Uhr)

Treff Bleiweiß, Saal

Eintritt: 9 Euro (Workshop: zzgl. 5 Euro), Nürnberg-Pass-Inhaber*innen erhalten 50 % Ermäßigung, für Session Musiker*innen ist der Eintritt frei, sowie ein Getränk und eine Butterbreze.

Keine Anmeldung erforderlich – nur Abendkasse.

Veranstalterin: Theater rote Bühne e.V.

„go tango nuevo!“ trifft Bleiweiß

Wer schon immer mal Tango Argentino kennenlernen wollte und dafür auf die richtige Gelegenheit gewartet hat, darf sich jetzt freuen! Auf einen Schnupperkurs, der behutsam die Tür zum Tango Argentino öffnet. Für Menschen mit tänzerischer Neugier und ohne Tango-Erfahrung gibt es hier Einblicke und erste Schritte, die Lust machen sollen ... auf Bewegung, Tiefgang und Lebensfreude in diesem wundervollen Paartanz. Im Tango gibt es eine führende und eine folgende Person – diese Rollen sind jedoch nicht geschlechterabhängig, eine Anmeldung paarweise ist deshalb nicht nötig. Der Schnupperkurs dauert eine Stunde, daran schließt sich die Neolonga „go Tango nuevo!“ an. Dort wird Tango Nuevo getanzt, eine Variante des traditionellen Tangos, auf moderne Musik. Wer mag, kann gerne bleiben, um noch mehr Tangoluft zu schnuppern. Es freuen sich DJane floora und Ernst Lehmann als Tanzlehrer.

Freitag, 24. Mai 2024, 20 bis 23.59 Uhr

Samstag, 29. Juni 2024, 20 bis 23.59 Uhr

Treff Bleiweiß, Saal

Eintritt: 6 Euro (3 Euro Nürnberg-Pass)

Keine Anmeldung erforderlich.

Musik, Tanz und Unterhaltung

Französisches Nachmittagskonzert „Entre-deux chansons“

Zwei Frauen geben musikalisches Kulturgut zum Besten! Die Sängerin Dany Tollemer interpretiert Chansons aus ihrer Heimat. Die aus der Ukraine stammende Pianistin Maryna Dorf begleitet einfühlsam am Piano und verleiht dem französischen Nachmittag eine weitere Portion Esprit. Mal heiter, mal nachdenklich, mal kräftig, mal feinfühlig führen die Musikerinnen durch Werke von Edith Piaf, Jacques Brel, Charles Trénet, Serge Gainsbourg, Charles Aznavour, Lynda Lemay, Zaz und haben auch eigene Titel im Programm. Ein unkompliziert geschicktes Zusammenspiel, das erfrischenden Musikgenuss verspricht!



Mittwoch, 05. Juni 2024, 14 bis 15.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Saal

Vortragende: Dany Tollemer und Maryna Dorf

Eintritt: 9 Euro (4,50 Euro Nürnberg-Pass)

Anmeldung bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.

SingTanzKreis mit Reingard Fuchs im Luitpoldhain

„Ich habe Hoffnung in meinem Herzen ...“ und „Viel Glück und viel Segen ...“ lassen sich auf bewegten Füßen neu erleben – ganz ohne Technik und Strom: sobald wenigstens eine/r singt, belebt sich der Kreis! Reingard Fuchs begleitet Sie durch Gesang und Tanz, auf Ihre ganz eigene und liebenswerte Art.

Montag, 10. Juni 2024, 11 bis 12 Uhr

Treffpunkt: Haltestelle Luitpoldhain der Straßenbahnlinie 8

Eintritt: 4 Euro (2 Euro Nürnberg-Pass)

Anmeldung bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.

ANMELDEFORMULAR FÜR KURSE

Kursprogramm ab Seite 40

Zur Anmeldung bitte heraustrennen,
ausgefüllt und unterzeichnet
zurücksenden an:

Treff Bleiweiß
Hintere Bleiweißstr. 15
90461 Nürnberg

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

Bei Bedarf bitte heraustrennen.



Seniorenamt

Zur **Kursanmeldung** bitte bis ausgefüllt und unterzeichnet zurücksenden an:

*Treff Bleiweiß
Hintere Bleiweißstr. 15
90461 Nürnberg*

oder als Scan an seniorentreffs@stadt.nuernberg.de

Anmeldung im Kurssemester Frühjahr/Sommer 2024 des Treffs Bleiweiß / 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) _____

* Lastschrifteinzugsermächtigung zum Einzug der Kursgebühren bereits erteilt?

Ja ☐

Nein ☐ (falls nein, bitten wir um persönliche Anmeldung im Treff Bleiweiß)

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 Anmeldebestätigungen 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 _____

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.

Musik, Tanz und Unterhaltung

Queer oder nicht – Nachmittags-Disko mit DJane floora

Queer oder nicht, Hauptsache gute Rhythmen und Lust zu tanzen. Ob alleine, zu zweit oder gar im großen Kreis: Welt erweitern, sich ausprobieren, heimkommen und aus sich rausgehen wollen. Wir freuen uns über Zuwachs!

Freitag, 14. Juni 2024, 17 bis 19.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Saal

Eintritt: 5 Euro (2,50 Euro Nürnberg-Pass), keine Anmeldung erforderlich.

Sommerkonzert im Kreuzigungshof Heilig-Geist

Ein Angebot in Kooperation mit der Hochschule für Musik Nürnberg

Melodienzauber mit Liedern und Arien aus Oper, Operette und Musical, versiert präsentiert von Gesangsstudierenden der Hochschule für Musik, von Prof. Susanne Kelling mit Charme und Esprit moderiert. Die malerische Kulisse des historischen Kreuzigungshofs macht den Reiz des Sommerkonzerts des Seniorenamts aus.

Mittwoch, 03. Juli 2024, 17 Uhr

Kreuzigungshof Heilig-Geist, Spitalgasse 22 (Zugang zur Veranstaltung erfolgt ausschließlich über das Tor zur Wohnanlage Heilig-Geist-Spital an der Heubrücke (Vordere-Insel-Schütt 2a) durch den Innenhof des Heilig-Geist-Spitals.)

Karten zu 7,50 Euro sind nur auf telefonische Vorreservierung erhältlich.

Reservierung ab Montag, 17. Juni je zwischen 9 und 14 Uhr unter Tel. 09 11 / 2 31-65 55 oder 09 11 / 2 31-82 24.

Telefonisch reservierte Karten können am Veranstaltungstag ab 16 Uhr bis 20 Minuten vor Veranstaltungsbeginn an der Tageskasse gekauft werden.

Bei Unwetter entfällt diese Open-Air-Veranstaltung.

Sänger*innentreffen 2024 im Bleiweiß

Auch in diesem Jahr laden die Singkreisleiterin Christine Ziegerer und Musiker Helmut Betzelt zu einem bunten Liederreigen ein. Zum 16. Mal freuen wir uns mit allen Singkreismitgliedern auf viele Gäste, die gerne alte Volksweisen und Schlager hören und mit in die Lieder einstimmen wollen.

Freitag, 12. Juli 2024, 14 bis 16.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Saal

Leitung: Christine Ziegerer und Helmut Betzelt

Eintritt frei, 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 (Betriebssysteme) 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 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** 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: 28. Februar 2024

Grundlagenseminar 2: 06. März 2024

Seminar 3 (Foto und Film): 20. März 2024

Seminar 4 (Navigation): 27. März 2024

Seminar 5 (E-Books): 17. April 2024

Seminar 6 (Unentbehrliche Apps): 24. April 2024

Zusatzseminar Grundlagen 1: 05. Juni 2024

Zusatzseminar Grundlagen 2: 19. Juni 2024

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

Seminarleitung: Chris Bellaj und Jochen Wölfel

Beitrag je Seminar: 20 Euro; die Seminare sind voneinander unabhängig buchbar.

Anmeldung erforderlich.

Tablet, Smartphone und Co.

Digitalcafé im Treff Bleiweiß

Sie haben erste Erfahrungen mit Smartphone oder Tablet gesammelt und wollen sich darüber austauschen und Neues kennenlernen? Digitallotsen stehen als Ansprechpartner zur Verfügung.

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

Termine: 27. Februar, 12. & 26. März, 09. & 23. April, 14. Mai,
11. & 25. Juni, 09. & 23. Juli

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 Ihnen helfen, im Dickicht der Anbieter, Technologien und Geräte, nicht den Überblick zu verlieren.

Christian Bellaj vergleicht 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, 26. Juni 2024, 14 bis 15.30 Uhr

Teil 2: Mittwoch, 03. Juli 2024, 14 bis 15.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Kosten: jeweils 15 Euro

Anmeldung bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.

Vorträge und Workshops

Richtig Ausmisten – aber wie?

Geht es Ihnen auch so, dass Sie das Gefühl haben es sammelt sich immer mehr an und Sie wissen nicht wohin? Wegschmeißen ist zu schade, aber wie bringt man es fertig Platz für Neues zu schaffen? Warum gestaltet sich das „Ausmisten“ so schwierig?

Petra Volkert, Feng Shui Beraterin und Psychologische Yogatherapeutin (BYV), gibt Tipps und hilfreiche Anregungen für das Ausmisten.

Dienstag, 12. März 2024, 14 bis 15.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Vortragende: Petra Volkert

Eintritt: 6 Euro (3 Euro Nürnberg-Pass)

Anmeldung bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.

„Karibu Sana“ – Herzlich Willkommen auf der Gewürzinsel Sansibar

Vertrauen und Offenheit im Handgepäck, ein bisschen Abenteuerlust und genügend Zeit für ein Lächeln, so reisen wir gerne in Afrika. Blicken Sie mit uns in das bunte Kaleidoskop der Erlebnisse der Referentinnen Rita Rymdjonok und Dorit Brünesholz auf diesem faszinierenden Archipel vor der Küste Tansanias: Bei einem Ausflug ins grüne Herz der Insel durch den tropisch feuchten Mangrovenwald wandern, auf Gewürzplantagen in meterhohen Nelkenbäumen nach Blüten suchen...es erwartet Sie ein exotischer und begeisternder Reisebericht mit viel Raum zum Träumen, aber auch zum Anfassen, Riechen und Schmecken.

Der Eintritt geht als Spende an den Verein „Hilfe für Sansibar e.V.“ über. Im Anschluss findet die Eröffnung der Fotoausstellung „Sansibar – fremd und wunderbar“ durch die Referentinnen statt.

Donnerstag, 14. März 2024, 14 bis 15.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Vortragende: Rita Rymdjonok und Dorit Brünesholz

Eintritt: 1 Euro

Keine Anmeldung erforderlich.

Vorträge und Workshops

Vorstellung des Großeltern stiften Zukunft e.V.

Ein Brückenschlag zwischen den Generationen: „Kindern zu einem guten Start ins Leben zu verhelfen“ und ihnen damit „Zukunft stiften“ ist die Vision dieses Vereins. Die Ehrenamtlichen der „Großeltern-Generation“ tun eine Menge, um die Generationen zusammenzubringen. Gerhard Berndt stellt Ihnen die verschiedenen Projekte des Vereins vor und beantwortet gerne Ihre Fragen.

„Großeltern stiften Zukunft e.V.“ sucht im Übrigen auch Verbündete – auch unter denen, die nicht selbst Großeltern geworden sind.

Donnerstag, 21. März 2024, 14 bis 15.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Leitung: Gerhard Berndt

Eintritt frei

Keine Anmeldung erforderlich.

Informationen zum Nürnberg-Pass, der Nürnberg-Pass App und dem Deutschlandticket Nürnberg-Pass

Die Stadt Nürnberg unterstützt Menschen mit geringem Einkommen durch die Ausgabe des „Nürnberg-Passes“. Dieser berechtigt unter anderem zu vergünstigtem Eintritt bei einer Vielzahl von Angeboten in den Bereichen Bildung, Kultur, Freizeit, Bewegung und Mittagstisch. Außerdem erfahren Sie mehr über das Deutschlandticket Nürnberg-Pass und die Nürnberg-Pass App sowie über das Kulturticket.

Frau Wolff vom Stab Armutsprävention und Inklusion des Amtes für Existenzsicherung und soziale Integration informiert Sie. Im Anschluss bleibt noch Zeit und Raum für offene Fragen.

Donnerstag, 11. April 2024, 11 bis 12 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Vortragende: Heike Wolff

Eintritt frei

Anmeldung bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.

Vorträge und Workshops

Jung oder alt: Diskriminierung trifft jedes Alter – Workshop zum Thema Altersdiskriminierung

Zu jung? Zu alt? Diskriminierungen wegen des Lebensalters sind weit verbreitet und werden von Betroffenen oft gar nicht als solche wahrgenommen. Dabei finden sie beispielsweise auf dem Arbeitsmarkt, im Versicherungsbereich und im Gesundheitssektor statt. Was unter Altersdiskriminierung zu verstehen ist, wird sich in Vortrag, Film und Diskussion erhellen.

Dienstag, 23. April 2024, 14 bis 16 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Vortragende: Helga Riedl

Eintritt frei

Anmeldung bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.

Wohin nur mit dem Müll? Welche Tonne ist die Richtige?

Diese Frage kann die Abfallberatung des Abfallwirtschaftsbetriebes der Stadt Nürnberg (ASN) beantworten. Dabei gibt es zahlreiche Informationen zur Abfallvermeidung sowie zur richtigen Abfalltrennung und Entsorgung. Gemeinsam begeben wir uns auf die Suche nach Antworten auf so manches Müllproblem und lösen das Rätsel, was in welcher Tonne entsorgt wird, damit die Wertstoffe erhalten bleiben und die Umwelt geschont wird.

Donnerstag, 02. Mai 2024, 10 bis 11.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Leitung: Gudrun Seipel und Ehrenamtliche der Abfallberatung

Eintritt frei

Anmeldung 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.

Donnerstag, 16. Mai 2024, 14 bis 16 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Vortragende: Ina Bürkel

Eintritt frei

Anmeldung bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.

Frisch und fruchtig – Sommergetränke selbstgemacht

Sommer, Sonne, Hitze! Besonders zu dieser Jahreszeit ist es wichtig regelmäßig zu trinken. Oft ist uns Wasser jedoch zu langweilig, daher schaffen wir etwas Abwechslung mit leckeren und gesunden Sommergetränken. In dieser Mitmach-Veranstaltung von Franziska Franke kreieren Sie sich was Feines für Ihr Glas. Guten Durst!

Montag, 03. Juni 2024, 14 bis 15.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

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

Anmeldung bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.

Vorträge und Workshops

„Was wir Sie schon immer fragen wollten, Frau Renate Schmidt“ – Talk in Kooperation mit der Altenakademie

Die ehemalige Bundesfamilienministerin und Vize-Präsidentin des Deutschen Bundestages Renate Schmidt ist eine Institution im politischen Leben unserer Gesellschaft. Obwohl längst im „aktiven Ruhestand“, hat ihre Stimme unverändert Gewicht. Wenn etwas nach ihrer Meinung „schief läuft“, dann meldet sie sich zu Wort.

Wir werden mit ihr über ihre Aktivitäten als Autorin sprechen und natürlich auch den Menschen „hinter dem Amt“ beleuchten. Im Mittelpunkt stehen die persönlichen Fragen der Hörerinnen und Hörer. Moderation: Alexander Liebel.



Donnerstag, 04. Juli 2024, 14.30 bis 16 Uhr (kein Saaleinlass vor 14 Uhr)
Treff Bleiweiß, Saal
Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich.
Veranstalterin: Alten-Akademie Nürnberg e.V.

Der Pflegestützpunkt Nürnberg informiert

Aktuelle Betrugsmaschen: die Kriminalpolizei Nürnberg berichtet

Kriminalhauptkommissar Michael Lindner vom Kommissariat 34 klärt Sie über die aktuellen Betrugsmaschen (z.B. Callcenter-Betrug, Enkeltrick) auf und gibt Hinweise wie Sie sich schützen können.

Donnerstag, 28. März 2024, 14 bis 15 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum, Eintritt frei

Anmeldung bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.

Leistungen der Pflegeversicherung im Überblick – Neues ab 2024

Laura Braun, Mitarbeitende des Pflegestützpunkts, gibt einen Überblick über die wichtigsten Leistungen der Pflegeversicherung und über die veränderten Leistungsansprüche durch das Pflegeunterstützungs- und entlastungsgesetz (PUEG).

Donnerstag, 25. April 2024, 14 bis 15 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum, Eintritt frei

Anmeldung bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.

Neues Angebot im Pflegestützpunkt Nürnberg – Online Beratung

Sie können wählen zwischen Beratung per Mail, Chat und Videochat. Frau Ehm, Mitarbeitende des Pflegestützpunkts, erklärt wie sich die Methoden unterscheiden und wie Sie diesen neuen Zugangsweg nutzen können.

Donnerstag, 23. Mai 2024, 14 bis 15 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum, Eintritt frei

Anmeldung bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.

Hilfe bei Demenz & Pflegebedürftigkeit – Angehörigenberatung e.V.

Bei der Angehörigenberatung finden Sie ein offenes Ohr und über 35 Jahre Erfahrung zu Demenz und Pflegebedürftigkeit. Angebote und Unterstützungsmöglichkeiten werden vorgestellt.

Donnerstag, 27. Juni 2024, 14 bis 15 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum, Eintritt frei

Anmeldung bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.

Im Quartier

„Speed Dating“ für Freundschaft und Freizeit

*Eine Veranstaltung in Kooperation von Treff Bleiweiß
und SeniorenNetzwerk Südstadt Ost*



Sie suchen neue Freunde oder Gleichgesinnte, mit denen Sie gemeinsam etwas unternehmen können? Kommen Sie zum „Speed Dating“ für Freundschaft und Freizeit! Hier können Sie in einer vertrauensvollen Atmosphäre neue Menschen kennenlernen und Freizeit-Freundschaften schließen. Dieses Speed Dating hat NICHT die Partnersuche zum Ziel.

Sie gewinnen reihum in 7-Minuten-Gesprächen einen ersten Eindruck voneinander. Vielleicht sind Sie sich gleich auf Anhieb sympathisch und teilen erste gute Gespräche, gemeinsame Hobbys oder Interessen. Bei einer kleinen Pause mit Kaffee und Kuchen können Sie die Gespräche vertiefen. Im Anschluss können Sie entscheiden, mit wem Sie gerne weiterhin im Kontakt bleiben möchten. Vielleicht bleibt beim Kegeln noch Zeit das Eis zu brechen.

Bitte beachten Sie, dass es sich hier NICHT um eine Partnervermittlung handelt!

Dienstag, 16. April 2024, 13 bis 15 Uhr

Treff Bleiweiß, Kegelbahn

Leitung: Anna Storm und Iris Knopf

Eintritt: 5 Euro (Der Eintrittspreis beinhaltet Kaffee und ein Stück Kuchen und die Möglichkeit zu kegeln.)

Anmeldung bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung (Bitte melden Sie sich ZUVERLÄSSIG ab, falls Sie verhindert sind, damit wir Wartelistenplätze noch vergeben können).



Im Quartier

Besuch in der Nachbarschaft – Galerie / Atelier Hesselmann

Ganz in der Nachbarschaft vom Treff Bleiweiß, in der Wilhelm-Späth- Straße, befindet sich das Atelier der Kunstkeramikerin und Malerin Evelyn Hesselmann, die bereits internationale Auszeichnungen erhielt. Hier finden Sie Kunstkeramikstücke und Bilder der besonderen Art. Lassen Sie sich bei einer Atelierbegehung von der Künstlerin erklären, wie und was sie arbeitet und welche Technik dabei eine Rolle spielt, z.B. auch den außergewöhnlichen Kapselbrand. Werfen Sie dabei einen Blick in den kleinen Werkraum.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit bei einer Tasse Kaffee das Gesehene im benachbarten „Café Frau Elster“ auf sich wirken zu lassen.

Dienstag, 11. Juni 2024, 10 bis 11.30 Uhr

Treffpunkt: Galerie / Atelier Hesselmann, Wilhelm-Spaeth-Str. 10

Leitung: Evelyn Hesselmann

Eintritt frei

Anmeldung bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung.

Straßenfest Bleiweiß 2024

Das Familienzentrum, der Kinderhort, das Jugendzentrum Quibble und der Treff Bleiweiß gemeinsam mit dem Seniorennetzwerk Südstadt Ost bringen ein buntes Programm auf die Straße. Es gibt Kaffee und Kuchen, leckeres Essen, kühle Getränke, einen Kinderflohmarkt und vor allem ein extra vielfältiges Bühnenprogramm.

Die Band „STRANGER HERE MYSELF“ bereichert das Straßenfest und sorgt für richtig gute Stimmung.

Freitag, 28. Juni 2024, 14 bis ca. 22 Uhr

Treffpunkt: Fußgängerzone Hintere Bleiweißstraße vor dem Treff

Eintritt frei

Keine Anmeldung erforderlich.

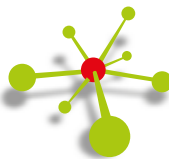
Gesund und aktiv älter werden im Stadtteil

Bewegungsspaß im Bleiweiß

Eine Veranstaltung des SeniorenNetzwerk Südstadt Ost

Mit effektiven Übungen zu mehr Kraft und Gleichgewicht: durch Übungen mit Kleingeräten und den Einsatz des eigenen Körpergewichts wird der gesamte Körper trainiert sowie Balance und Mobilität gesteigert. Machen Sie mit – bleiben Sie fit!

SENIORENNETZWERK
SÜDSTADT OST



Montag von 16 bis 17 Uhr

**Termine: 11.03., 18.03., 08.04., 15.04., 22.04., 29.04.,
06.05., 13.05., 03.06., 10.06.,**

Treff Bleiweiß, Saal

Kursgebühr: 35 Euro / 7,50 Euro (Nbg. Pass) für 10 Übungseinheiten

Der Kurs wird von der erfahrenen Physiotherapeutin Annegret Burkert geleitet.

Veranstalter: Seniorennetzwerk Südstadt Ost

Infos und Anmeldung bei Anna Storm, Seniorennetzwerk Südstadt Ost.

Telefon: 09 11 / 37 67 85 85

Die heilsame Kraft des Lachens

Sie erfahren in diesem Workshop viel Wissenswertes über die positiven Auswirkungen des Lachens auf Körper, Geist und Seele. Neben lustigen Lach- und Motivationsübungen gibt es auch besinnliche Momente des Innehaltens sowie Anleitungen zu praktischen Übungen im Alltag. Denn Lachen wirkt ansteckend und beflügelt, so dass Sie mit guter Laune und frischer Energie nach Hause gehen. Die praktischen Übungen sind teilweise im Stehen, sie sind aber leicht durchführbar für alle Altersgruppen und können auch im Sitzen ausgeführt werden.

Mittwoch, 08. Mai 2024, 14.30 bis 15.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Leitung: Inge Zink

Eintritt frei

Anmeldung bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung

Gesund und aktiv älter werden im Stadtteil

3000-Schritte-Treff in Galgenhof/Steinbühl

Miteinander in Bewegung! Bewegung und soziale Kontakte halten fit und gesund. Das Angebot 3.000 Schritte richtet sich an ältere Menschen aus dem Stadtteil, die nicht (mehr) sportlich aktiv sind. Auch mit Rollator ist eine Teilnahme möglich. Der kleine Ausflug wird angeführt von Ehrenamtlichen und dauert – in gemächlicher Geschwindigkeit – etwa eine Stunde. Er führt die Teilnehmer durch Grünanlagen und Wohngebiete des Stadtteils und motiviert dazu, sich auch im höheren Alter regelmäßig zu bewegen. Die Teilnahme ist kostenlos und erfolgt auf eigenes Risiko. Benötigt werden dem Wetter angepasste Kleidung und bequeme Schuhe. Die Spaziergänge finden bei jedem Wetter statt (Ausnahme: Unwetter oder Glatteis).



Jeden Montag, 10 Uhr

Treffpunkt: Kopernikusplatz, vor dem Buchladen

Keine Anmeldung erforderlich.

Aktiv.Punkt Ehrenamtsberatung

Im Aktiv.Punkt informiert das Zentrum Aktiver Bürger (ZAB) kostenlos und unverbindlich über Engagementmöglichkeiten im Stadtteil und darüber hinaus: Wo kann ich mich einbringen? Wieviel Zeit muss ich dafür aufwenden? Muss ein Ehrenamt regelmäßig jede Woche ausgeübt werden? Wie findet man überhaupt ein passendes Ehrenamt?

Sie haben Interesse an einer individuellen Beratung? Nina Aigner trifft sich nach Absprache eines Termins mit Ihnen vor Ort im Treff Bleiweiß.

Info und Kontakt: Nina Aigner, Zentrum Aktiver Bürger (ZAB)
Terminvereinbarung via E-Mail an aigner@iska-nuernberg.de
oder telefonisch unter 01 57 / 37 56 03 90





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, 10
Haltestelle Schweiggerstraße
Straßenbahnlinie 6, 10
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 47,
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
14x ab 4. März 2024, 20 Plätze
31,50 Euro

Kurs 002, jeweils Montag
von 11 bis 11.45 Uhr
Saal im Treff Bleiweiß
Kursleitung: Detlef Olfen
14x ab 4. März 2024, 20 Plätze
31,50 Euro

Kurs 003, jeweils Mittwoch
von 10 bis 10.45 Uhr
Saal im Treff Bleiweiß
Kursleitung: Edda Wagner
15x ab 6. März 2024, 20 Plätze
33,75 Euro

Kurs 004, jeweils Mittwoch
von 11 bis 11.45 Uhr
Saal im Treff Bleiweiß
Kursleitung: Edda Wagner
15x ab 6. März 2024, 20 Plätze
33,75 Eur

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. März 2024, 10 Plätze
51 Euro

Kurs 005, jeweils Mittwoch
von 10 bis 11 Uhr
Clubraum im Treff Bleiweiß
Kursleitung: Birgit Kürzdörfer
17x ab 6. März 2024, 10 Plätze
51,00 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, schmerzfreien 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. März 2024, 15 Plätze

63,75 Euro

Kurs 007, jeweils Mittwoch

von 8.30 bis 9.45 Uhr

Saal im Treff Bleiweiß

Kursleitung: Birgit Kürzdörfer

17x ab 6. März 2024, 15 Plätze

63,75 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

11x ab 5. März 2024, 10 Plätze

49,50 Euro

Geist und Körper

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 7. März 2024, 15 Plätze
54 Euro

Kurs 022, jeweils Donnerstag
von 15 bis 16.30 Uhr
Saal im Treff Bleiweiß
Kursleitung: Claudia Lange
12x ab 7. März 2024, 15 Plätze
54 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. 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
Luitpoldhain (Linie 8)

Kursleitung: Inge Zink
8x ab 15. April 2024, 12 Plätze
36 Euro

Tai Chi Chuan

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 15. März 2024, 20 Plätze
36 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 12. März 2024, 20 Plätze
54 Euro

Kurs 025, jeweils Dienstag

von 14 bis 15.30 Uhr

Saal im Treff Bleiweiß

Kursleitung: Ursula Gottschalk
12x ab 12. März 2024, 20 Plätze
54 Euro

Kurs 027, jeweils Donnerstag

von 12 bis 13 Uhr

Saal im Treff Bleiweiß

Kursleitung: Ursula Gottschalk

12x ab 14. März 2024, 20 Plätze
36 Euro

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 4. März 2024, 12 Plätze
63 Euro

Kurs 035, jeweils Dienstag

von 10 bis 11.30 Uhr

Clubraum im Treff Heilig Geist

Kursleitung: Elfriede Kühne-Arbeiter
11x ab 27. Februar 2024, 10 Plätze
49,50 Euro

Kurs 036, jeweils Freitag

von 10 bis 11.30 Uhr

Clubraum im Treff Bleiweiß

Kursleitung: Tilmann Ochner

13x ab 1. März 2024, 12 Plätze
58,50 Euro

Sprachen

Englisch Auffrischkurs

Kurs 037, jeweils Dienstag von 11.15 bis 12.45 Uhr Konrad-Groß-Stube im Treff Heilig Geist	Kursleitung: Rimma Skeini 17x ab 5. März 2024, 12 Plätze 76,50 Euro
--	---

Englisch Fortgeschrittene

Kurs 040, jeweils Montag von 10 bis 11.30 Uhr Clubraum I im Treff Heilig Geist Kursleitung: Susan Peter 14x ab 26. Februar 2024, 12 Plätze 63 Euro	Kurs 038, jeweils Montag von 11.45 bis 13.15 Uhr Clubraum I im Treff Heilig Geist Kursleitung: Susan Peter 14x ab 26. Februar 2024, 12 Plätze 63 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. März 2024, 12 Plätze 67,50 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 13x ab 19. Februar 2024, 15 Plätze 58,50 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 I im Treff Heilig-Geist
Kursleitung: Karl Bloß
15x ab 6. März 2024, 10 Plätze
67,50 Euro

Kurs 050, jeweils Donnerstag
von 10 bis 11.30 Uhr
Werkraum im Treff Bleiweiß
Kursleitung: Karl Bloß
15x ab 7. März 2024, 15 Plätze
67,50 Euro

Malen und Gestalten

Schaffen Sie neue Kunstwerke durch Collagen und verleihen Sie Ihrem künstlerischen Drang neuen Ausdruck beim Arbeiten mit Öl-, Aquarell- und Pastellkreide.

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

Kursleitung: Anneliese Raab
14x ab 7. März 2024, 12 Plätze
63 Euro

Acrylmalen

Mit Acrylfarben sind Ihren Ideen kaum Grenzen gesetzt.

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

Kursleitung: Irmi Westermann
10x ab 15. März 2024, 10 Plätze
60 Euro

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 7,50 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!

Kurse – Übersicht

Montag

H	10.00 bis 11.30 Uhr	Englisch Fortgeschrittene (Kurs 040)	S. 45
H	10.00 bis 11.30 Uhr	Gedächtnistraining (Kurs 034)	S. 44
B	10.00 bis 10.45 Uhr	Gymnastik (Kurs 001)	S. 41
	10.30 bis 12.00 Uhr	Heitere Yoga-Spaziergänge (Kurs 028)	S. 43
B	11.00 bis 11.45 Uhr	Gymnastik (Kurs 002)	S. 41
H	11.45 bis 13.15 Uhr	Englisch Fortgeschrittene (Kurs 038)	S. 45
B	14.30 bis 16.00 Uhr	Spanisch für Anfänger*innen (Kurs 041)	S. 45

Dienstag

B	9.00 bis 10.30 Uhr	Beckenbodentraining (Kurs 012)	S. 42
B	9.15 bis 10.30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik (Kurs 006)	S. 42
H	10.00 bis 11.30 Uhr	Gedächtnistraining (Kurs 035)	S. 44
B	10.45 bis 11.45 Uhr	Sitzgymnastik (Kurs 008)	S. 41
B	11.00 bis 12.30 Uhr	QiGong (Kurs 024)	S. 44
H	11.15 bis 12.45 Uhr	Englisch Auffrischkurs (Kurs 037)	S. 45
B	14.00 bis 15.30 Uhr	QiGong (Kurs 025)	S. 44

Mittwoch

B	8.30 bis 9.45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik (Kurs 007)	S. 42
H	9.30 bis 11.00 Uhr	Aquarellmalen (Kurs 049)	S. 46
H	9.30 bis 11.00 Uhr	Englisch Konversation (Kurs 042)	S. 45
B	10.00 bis 10.45 Uhr	Gymnastik (Kurs 003)	S. 41
B	10.00 bis 11.00 Uhr	Sitzgymnastik (Kurs 005)	S. 41
B	11.00 bis 11.45 Uhr	Gymnastik (Kurs 004)	S. 41

B = Treff Bleiweiß, H = Treff Heilig-Geist

Donnerstag

B	10.00 bis 11.30 Uhr	Aquarellmalen (Kurs 050)	S. 46
B	12.00 bis 13.00 Uhr	QiGong (Kurs 027)	S. 44
B	12.00 bis 13.30 Uhr	Malen und Gestalten (Kurs 052)	S. 46
B	13.15 bis 14.45 Uhr	Yoga (Kurs 021)	S. 43
B	15.00 bis 16.30 Uhr	Yoga (Kurs 022)	S. 43

Freitag

B	10.00 bis 11.30 Uhr	Gedächtnistraining (Kurs 036)	S. 44
B	10.00 bis 12.00 Uhr	Acrylmalen (Kurs 054)	S. 46
B	12.30 bis 13.30 Uhr	Tai Chi Chuan (Kurs 030)	S. 43

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

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 für 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.

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

E-Mail: info@vcn50plus.de, Website: www.vcn50plus.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

- **Senioren gymnastik der AWO Bleiweiß-Lichtenhof**

Jeden Mittwoch von 12 bis 13 Uhr im Saal des Treffs Bleiweiß
Kontakt: Hr. Kohl; Telefon 09 11 / 43 60 89

- **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 29)

- **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



Bleiweiß

Hintere Bleiweißstraße 15
90461 Nürnberg

Öffentlicher Nahverkehr:
Straßenbahnlinien 7, 8, 10
Haltestelle Schweiggerstraße
Straßenbahnlinien 6, 10
Haltestelle Harsdörferplatz

Taxi: Irenenstraße Kreuzung
Hintere Bleiweißstraße



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

