

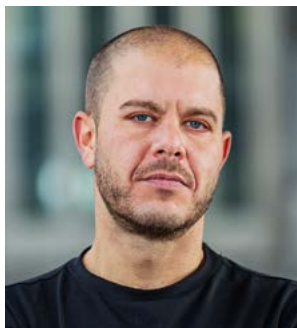
Treff Bleiweiß

BEWEGUNG UND BEGEGNUNG

September 2025 bis Februar 2026

VERANSTALTUNGEN & KURSE

Ihr Team im Treff Bleiweiß



Herr Leib
Fachbereichsleitung



Frau Birkl
Verwaltung



Frau Herbort
Soz.päd. Arbeit, inhaltl.
Veranstaltungsarbeit



Frau Knopf
Soz.päd. Arbeit, inhaltl.
Veranstaltungsarbeit



Frau Dörntlein
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

Bürozeiten: Mo, Di, Mi 9 bis 13 Uhr; Do 11 bis 13 Uhr

Das nächste Veranstaltungs- und Kursprogramm erscheint im Januar 2026.

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@pflugestuetzpunkt.nuernberg.de



Seniorennetzwerk Südstadt Ost

Die Trägerschaft des Seniorennetzwerks Südstadt Ost ab Januar 2026 stand zur Drucklegung dieser Publikation noch nicht fest. Bitte informieren Sie sich ab 2026 im Treff Bleiweiß, wer Ihre neue Ansprechperson des Seniorennetzwerks Südstadt Ost ist.

Information und Beratung vor Ort

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



Bitte beachten Sie unsere Schließzeiten 2025/26

Tag der Dt. Einheit	Fr, 03. Oktober 2025
Weihnachten 2025/26	Mo, 22. Dezember 2025 bis Di, 06. Januar 2026 (einschl.)
Fasching	Mo, 16. Februar und Di, 17. Februar 2026 (Rosenmontag und Faschingsdienstag)

Willkommen im

CAFÉ BLEI- WEIß

Öffnungszeiten:

Montag – Donnerstag: 10:00 – 16:00

Freitag: 10:00 – 14:00

Café Bleiweiß
im Treff Bleiweiß
Hintere Bleiweißstraße 15
90461 Nürnberg

info@cafe-bleiweiss.de
cafe-bleiweiss.de
@cafe.bleiweiss

Mittagstisch

Montag – Donnerstag:
11:30 – 14:30

Freitag: 11:30 – 13:30

Vegetarische & vegane
mediterrane, levantinische
& deutsche Küche.

Immer frisch, regional &
saisonal.

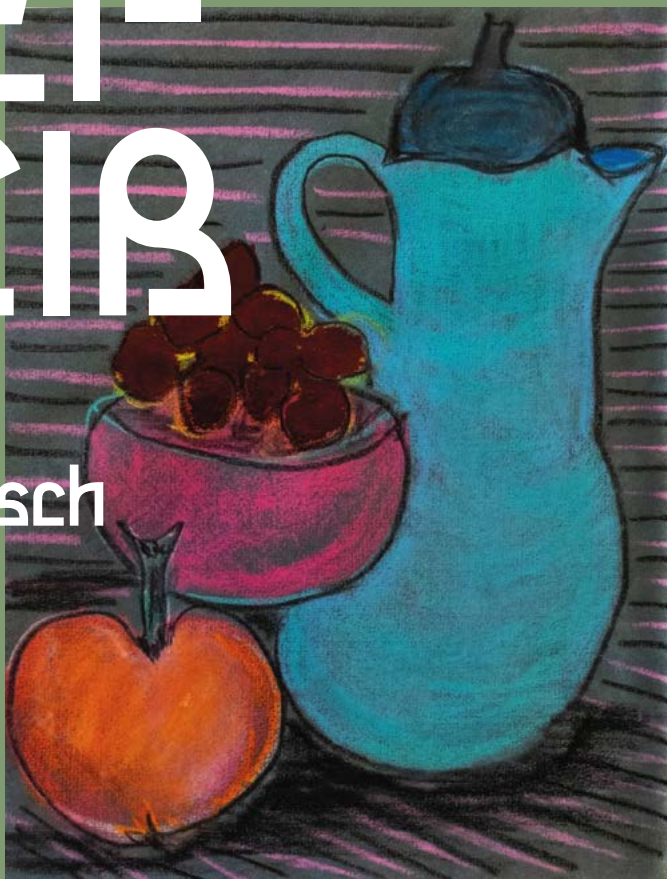


Illustration: Anneliese Raab

Wir legen Wert auf Bio- & Fairtrade-Produkte und arbeiten eng mit regionalen Biohöfen & Partner*innen zusammen. Wenn möglich, sind unsere Zutaten nachhaltig und naturbelassen.



KAFFEEWERKSTATT
KUCHA



Veranstaltungsübersicht

Offene Treffs im Bleiweiß

Mo		Offener Spielenachmittag	S. 8
Do		Bunte Runde der VielfAlt	S. 8
Sa		Theosophische Arbeitsgruppe	S. 9
Mo		Gemeinsamer Mittagstisch	S. 9

Ausflüge und Wanderungen

Di	30.09.25	Von der KdF-Stadt zum Regensburger Viertel	S. 10
Di	07.10.25	Gleißhammer zu Fuß erkunden	S. 10
Fr	17.10.25	Die bezaubernde Altstadt von Fürth und ihre Höfe	S. 11

Wanderungen des Fränkischen Albvereins e.V.

Sa	06.09.25	Der Erlebnispfad in Bad Windsheim	S. 12
So	12.10.25	Main, Bierkultur und Sicht zum heil'gen Veith von Staffelstein	S. 12
So	09.11.25	Zur Totengedenkfeier am Prellstein	S. 13
So	14.12.25	Zum Weihnachtsmarkt auf der Burg Hoheneck	S. 13
Di	06.01.26	Die Sterne zeigen den Weg zu den Ammerndorfer Krippen	S. 13

Besichtigungen

Do	09.10.25	Bleiweiß beim freien Radio Z	S. 14
Di	02.12.25	Besuch im Museum für Kommunikation	S. 14

Gesund und aktiv älter werden

Mo	ab 29.09.	Männersport	S. 15
Mo	ab 08.09.	Mobil und standfest im Alter	S. 15

Musik, Tanz und Unterhaltung

Fr	12.09.25	Anfänger-Schnupperstunde für Tango Argentino	S. 16
Fr	26.09.25	Collegium Dixicum – 64 Jahre jung und immer noch gut drauf	S. 16
Do	16.10.25	Quizabend mit Anna Colman	S. 17
Di	21.10.25	„Speed Dating“ für Freundschaft und Freizeit	S. 17
Fr	31.10.25	Caféhausmusik mit dem Singkreis Bleiweiß	S. 18
Di	18.11.25	„Speed Dating“ für Freundschaft und Freizeit	S. 17
Fr	21.11.25	Chor ohne Namen	S. 18
Mi	03.12.25	Klaus Karl-Kraus „Budderblädzli, Bunsch und Baggli“	S. 19
Sa	13.12.25	WeihnachtsTreff Bleiweiß zur Bleiweißen Weihnacht	S. 19
Do	18.12.25	Festliche Weihnachtsgala	S. 29
Mo	12.01.26	KontaktKegeln	S. 20
Do	15.01.26	Quizabend mit Anna Colman	S. 17
Mo	19.01.26	KontaktKegeln	S. 20
Mi	04.02.26	Bunter Fasching	S. 20
Do	05.02.26	KontaktKegeln	S. 20

Veranstaltungsübersicht

Freitagskonzerte

Fr	24.10.25	Spinning Coin	S. 21
Fr	28.11.25	Die Franconian Jazzband	S. 21
Fr	30.01.26	Hochschule für Musik: „Musikalische Dialoge“	S. 21

Theater, Kunst und Literatur

Do	25.09.25	„Und dennoch stehe ich hier“ – Lesung mit Dr. Nasser Ahmed	S. 22
Di	14.10.25	„Südstadtmadlä“ Lesung mit Gisela Schlesinger	S. 22
So	23.11.25	„Weiß. Punkt.“ – Inszenierung der Theatergruppe buehnenreiz e.V.	S. 23

Vorträge und Workshops

Di	16.09.25	Percussion Workshop	S. 24
Do	09.10.25	Zentangle® – Kreativ entspannen mit Stift und Papier	S. 25
Fr	17.10.25	Kreativer Schreibworkshop – für Schnuppernde und Geübte	S. 24
Di	28.10.25	Vollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung	S. 26
Mo	03.11.25	Vortrag über Capoeira Angola	S. 26
Mi	05.11.25	Percussion Workshop	S. 24
Fr	14.11.25	Kreativer Schreibworkshop – für Schnuppernde und Geübte	S. 24
Fr	28.11.25	Kreativer Schreibworkshop – für Schnuppernde und Geübte	S. 24
Fr	12.12.25	Kreativer Schreibworkshop – für Schnuppernde und Geübte	S. 24
Mi	14.01.26	„Was wir Sie schon immer fragen wollten, Herr Enderle!“	S. 27
Fr	16.01.26	Kreativer Schreibworkshop – für Schnuppernde und Geübte	S. 24
Do	22.01.26	Zentangle® – Kreativ entspannen mit Stift und Papier	S. 25
Fr	13.02.26	Kreativer Schreibworkshop – für Schnuppernde und Geübte	S. 24

Filmnachmittage

Do	16.10.25	Am Rhein entlang	S. 28
Do	20.11.25	Nürnberger Geschichten	S. 28

Veranstaltungsreihe „Lebensspur“

Di	23.09.25	Langlebigkeit und der Wille zum Leben: Wie wollen wir altern?	S. 30
Mo	29.09.25	Leben und Sterben aus buddhistischer Sicht – mit Wandel umgehen lernen	S. 31
Di	30.09.25	Digitales Erbe – was bedeutet das?	S. 31
Fr	10.10.25	Film: Mr. May und das Flüstern der Ewigkeit	S. 32
Fr	10.10.25	Führung durch das Krematorium und über den Westfriedhof	S. 33
Di	14.10.25	Trauer als Heilungsprozess – Vortrag mit Impuls von Daniela Weber	S. 33
Fr	17.10.25	Film: Röbi geht	S. 32
Fr	24.10.25	Film: Wenn das Licht zerbricht	S. 32
Do	30.10.25	Demenzfreundliche Bestattungen	S. 34
Fr	31.10.25	Film: Kirschblüten – Hanami	S. 32
Di	ab 11.11.	Ausstellung „Urnen und Traueranzeigen mal anders“	S. 37

Veranstaltungsübersicht

Do	13.11.25	Thanatopraxie – gut konserviert über den Tod hinaus	S. 34
Mi	19.11.25	Wollt Ihr ewig leben?	S. 35
Mi	26.11.25	Sonoris Vokalensemble – Un(d)endlichkeit	S. 36
Mi	21.01.26	Führung durch die Palliativstation des Klinikums Nürnberg	S. 36
Sa	17.01.26	Der Letzte Hilfe Kurs – Am Lebensende wissen wie es geht	S. 37

Tablet, Smartphone und Co.

Di	ab 09.09.	Digitalcafé im Treff Bleiweiß	S. 41
Mi	17.09.25	Grundlagenseminar 1 – So funktioniert Ihr Tablet oder Smartphone	S. 38
Mi	08.10.25	Grundlagenseminar 2: Die Welt der Apps entdecken	S. 38
Mi	29.10.25	Seminar 3: Fotos und Videos mit dem Tablet oder Smartphone	S. 38
Mi	05.11.25	Seminar 4: Navigation und Wandern mit dem Tablet oder Smartphone	S. 39
Mi	19.11.25	Seminar 5: E-Books, E-Magazine und E-Reader	S. 39
Mi	26.11.25	Seminar 6: Unentbehrliche Apps für den Alltag	S. 39
Mi	03.12.25	Künstliche Intelligenz (KI) – Was ist das und wozu brauche ich sie?	S. 40
Mi	10.12.25	Internet und Telefon – Die besten Verträge finden	S. 40
Mi	14.01.26	Soziale Medien – Instagram, TikTok und Co. verstehen	S. 40
Mi	28.01.26	Grundlagenseminar 1 – So funktioniert Ihr Tablet oder Smartphone	S. 38
Mi	04.02.26	Grundlagenseminar 2: Die Welt der Apps entdecken	S. 38

Der Pflegestützpunkt Nürnberg informiert

Do	25.09.25	Leistungen der Pflegeversicherung in russischer Sprache	S. 42
Do	23.10.25	Möglichkeiten der Wohnungsanpassung	S. 42
Do	27.11.25	Entlastungsbetrag zur Entlastung von Pflegebedürftigen	S. 43
Do	26.02.26	Lange zu Hause bleiben – im Alter daheim statt im Heim	S. 43

Gruppen & Treffs

VideoFilmClub Nürnberg 50plus e.V.	S. 54
3000 Schritte-Treff am Dutzendteich	S. 54
Deutsche Rheuma-Liga, Landesverband Bayern e.V.	S. 55
Herzsportgruppe der DJK Sparta-Noris Nürnberg	
Senioren gymnastik der AWO Bleiweiß-Lichtenhof	
Töpfergruppe	
Künstlergruppe Farbpalette	
Singkreis	
Digitalcafé	
Digitale Fotogruppe DIFOG Nürnberg	
Theosophische Arbeitsgruppe	
Schachgruppe	
Offene Treffs siehe Seite 8 und 9	
Häkeln, Stricken & Co.	

Offene Treffs im Bleiweiß

Offener Spielenachmittag

Ein Angebot des Seniorennetzwerks Südstadt Ost

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.



Spieletreff: Jeden Montag, 14 bis 16 Uhr

Treff Bleiweiß, Werkraum

Keine Anmeldung erforderlich.

Bunte Runde der VielfAlt

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

Jeden zweiten und vierten Donnerstag im Monat:

11.09., 25.09., 09.10., 23.10., 13.11., 27.11., 11.12.2025; 08.01., 22.01., 12.02., 26.02.2026, 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



Offene Treffs im Bleiweiß

Theosophische Arbeitsgruppe

Diese nachdenkliche Runde beschäftigt sich mit den Themen „Karma und Wiedergeburt“ und der Ganzheitlichkeit des Universums mit allen darin befindlichen Lebewesen sowie der damit verbundenen gegenseitigen Verantwortung. Die Theosophie vereint Perspektiven der Wissenschaft, Religion und Philosophie um ganzheitlichere Welterklärungen und mehr Verständnis zwischen den Menschen zu ermöglichen.

**An jedem 2. Samstag im Monat, 14 bis ca. 17 Uhr:
13. September, 11. Oktober, 08. November, 13. Dezember 2025;
10. Januar, 14. Februar 2026
Treff Bleiweiß, Werkraum
Kontakt: Herr Reinhardt, Telefon 01 57 / 50 15 37 82**

Gemeinsamer Mittagstisch – Zusammen is(s)t man weniger allein

Kooperation mit dem Seniorennetzwerk Südstadt Ost

Gemeinsam zu Mittag essen und dabei neue Bekanntschaften schließen oder sich einfach nett unterhalten. Das Café Bleiweiß serviert ein warmes Essen und ein alkoholfreies Getränk für zusammen 10 Euro – ermäßigt mit NürnbergPass 7,50 Euro. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

**Montag, 06. Oktober, 10. November, 01. Dezember 2025;
12. Januar und 09. Februar 2026, jeweils von 12 bis 13.30 Uhr
Treff Bleiweiß, Cafeteria
Anmeldung bis eine Woche vor dem jeweiligen Termin notwendig.
Info & Reservierung: Seniorennetzwerk Südstadt Ost
Telefon 09 11 / 37 67 85 85, Anna_Storm@noa.nuernberg.de
oder Treff Bleiweiß, Telefon 09 11 / 2 31-82 32 oder -82 24 oder -83 06,
seniorentreffs@stadt.nuernberg.de**

Ausflüge und Wanderungen

Von der KdF-Stadt zum Regensburger Viertel

Vom 1. FCN-Gelände aus startet der Spaziergang vorbei am Trafohaus des Reichsparteitags, wo gegenüber auf den Trainingsflächen des 1. FCN ein neues Wohngebiet geplant ist, über das Regensburger Viertel, das Künstlerdorf von Zabo hin zum August-Meier-Haus. Dort ist ein Ausklang im Café geplant. Mit der Buslinie 44 direkt vor dem Haus kann man dann Richtung Hauptbahnhof fahren.

Dienstag, 30. September 2025, 14 bis 15.30 Uhr

Treffpunkt: an der Bushaltestelle Nürnberg „Sportanlage FCN“ (Linie 44)

Leitung: Rainer Eck

Beitrag: 1 Euro, vor Ort zu entrichten.

Anmeldung erforderlich.

Gleißhammer zu Fuß erkunden

Von der Peterskirche aus erkunden wir einen Nürnberger Stadtteil, der seit der Industrialisierung maßgeblich an der wirtschaftlichen Entwicklung der Stadt beteiligt war. Wir erfahren Wissenswertes über das Straßenbahndepot, den größten Spielzeugproduzenten der Welt und den Milchhof von Nürnberg, wo bis 1995 die Paladin-Milchwerke residierten. Von der Gärtnerei der Bahn bis zur Bundesagentur für Arbeit, von der Firma Steib bis zu Seim-Waffeln und Lebkuchen umfasst die Führung Betriebe, die hier einmal angesiedelt waren und teils bis heute bestehen. Ausklang im Café des Kulturladens Zeltnerschloss.

Dienstag, 07. Oktober 2025, 14 bis 15.30 Uhr

Treffpunkt: S-Bahnhof Dürrenhof

Leitung: Rainer Eck

Beitrag: 1 Euro, vor Ort zu entrichten.

Anmeldung erforderlich.

Ausflüge und Wanderungen

Die bezaubernde Altstadt von Fürth und ihre Höfe

Wer noch nie in der Altstadt um St. Michael war, kennt Fürth nicht richtig. Vor allem die vielen kleinen, liebevoll umgestalteten Höfe und das viele Grün entzücken Besucherinnen und Besucher. Sie hören auf dem Spaziergang Geschichten über Bewohnerinnen und Bewohner, meist Handwerker, die Fürth auch stark mitprägten. Zudem erfahren Sie, was die Fürtherinnen und Fürther in den nicht immer romantischen Höfen erlebten.

Freitag, 17. Oktober 2025, 14 bis 15.30 Uhr

Treffpunkt: Unten auf dem Bahnsteig der U1 Haltestelle Rathaus (Fürth)

Leitung: Gerda Distler

Beitrag: 5 Euro (2,50 Euro Nürnberg-Pass), vor Ort zu entrichten.

Anmeldung erforderlich.



Wanderungen des Fränkischen Albvereins e.V.

Der Erlebnispfad in Bad Windsheim

Tageswanderung Bad Windsheim – Oberntief – Bad Windsheim

Samstag, 06. September 2025

Treffpunkt: 09.50 Uhr Nürnberg Hauptbahnhof, Gleis 17

Abfahrt: 10.05 Uhr (RE10 Gleis 17) umst. Neustadt Aisch (Abfahrt 10.39 Uhr RB81, Gleis 5)

Gehzeit ca. 3,5 Stunden, ca. 12 km; leichtes Gelände

Benötigte Fahrkarte: TTplus 10 oder DT

Wanderführer: Siegfried Bauer

Anmeldung unter Tel. 09 11 / 45 42 90 bis 01. September 2025 möglich.

Treffpunkt für Autofahrer*innen: Bahnhof Bad Windsheim 10.59 Uhr

Handtuch mitbringen! Wir werden Wassertreten und Salzlucht in einem Gradierwerk schnuppern.

Main, Bierkultur und Sicht zum heil'gen Veith von Staffelstein

Tageswanderung Ebersfeld – Wiesen – Nedensdorf – Bad Staffelstein

Sonntag, 12. Oktober 2025

Treffpunkt: 08.55 Uhr Nürnberg Hauptbahnhof, Gleis 15

Abfahrt: 09.10 Uhr (RE19 Gleis 15) umsteigen in Bamberg Bf. (Abf. 09.58 Uhr R25 Gleis 6)

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

Benötigte Fahrkarte: TTplus 10 oder DT

Wanderführer: Siegfried Bauer

Anmeldung unter Tel. 09 11 / 45 42 90 bis 06. Oktober 2025 möglich.

Wanderungen des Fränkischen Albvereins e.V.

Zur Totengedenkfeier am Prellstein

Tageswanderung Etzelwang – Prellstein – Hirschbach – Vorra

Sonntag, 09. November 2025

Treffpunkt: 08.30 Uhr Nürnberg Hauptbahnhof, Gleis 16

Abfahrt: 08.43 Uhr (RE10 Gleis 16))

Gehzeit ca. 4,5 Stunden, ca. 16 km; leichtes und steiles Gelände

Benötigte Fahrkarte: TTplus 10 oder DT

Wanderführer: Siegfried Bauer

Anmeldung unter Tel. 09 11 / 45 42 90 bis 03. November 2025 möglich.

Zum Weihnachtsmarkt auf der Burg Hoheneck

Kurzwanderung Ipsheim – Burg Hoheneck – Ipsheim

Sonntag, 14. Dezember 2025

Treffpunkt: 13.50 Uhr Nürnberg Hauptbahnhof, Gleis 17

Abfahrt: 14.05 Uhr (RE10 Gleis 17) umst. in Neustadt a.d. Aisch Bf. (Abf. 14.39 Uhr, R81, Gleis 5)

Gehzeit ca. 2,5 Stunden, ca. 8 km, leichtes und steiles Gelände

Benötigte Fahrkarte: TTplus 10 oder DT

Wanderführer: Siegfried Bauer

Anmeldung unter Tel. 09 11 / 45 42 90 bis 03. November 2025 möglich.

Taschenlampe für den Heimweg mitbringen.

Treffpunkt für Autofahrer*innen Bahnhof Ipsheim 14.51 Uhr.

Die Sterne zeigen den Weg zu den Ammerndorfer Krippen

Tageswanderung Krippenrundgang in Ammerndorf

Dienstag, 06. Januar 2026

Treffpunkt: 08.55 Uhr Nürnberg Hauptbahnhof, Bahnsteig U 3

Abfahrt: 09.07 Uhr (U 3) umsteigen Hast. Röthenbach (Abf. 09.17 Bus 113)

Gehzeit ca. 2,5 Stunden, ca. 8 km, leichtes Gelände (Stadtrundgang)

Benötigte Fahrkarte: TTplus 7 oder DT

Wanderführerin: Waltraud Bauer

Anmeldung unter Tel. 09 11 / 45 42 90 bis 02. Januar 2026 möglich. Treffpunkt für Autofahrer*innen Hst. Ammerndorf Hauptstraße 09.52 Uhr.

Besichtigungen

Bleiweiß beim freien Radio Z

Der Community-Sender Radio Z sendet seit 1987 täglich aus der Nürnberger Südstadt. Mehr als 200 ehrenamtliche Redakteurinnen und Redakteure gestalten ein buntes, alternatives Programm aus Musik Kultur und Politik. Chris Bellaj führt hinter die Kulissen und zeigt, wie Radio gemacht wird.

Donnerstag, 09. Oktober 2025, 10 bis 11.30 Uhr

Treffpunkt: Kopernikusplatz 12, 90459 Nürnberg, Rückgebäude

Beitrag: 5 Euro, vor Ort zu entrichten.

Anmeldung erforderlich.

Alles Kommunikation, oder was? –

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, die ersten Schwarzweißfernseher Einzug in Wohnzimmer hielten und man am Telefon vom Fräulein vom Amt vermittelt wurde.

Dienstag, 02. Dezember 2025, 14 bis 15.30 Uhr

Treffpunkt: Eingang Museum für Kommunikation, Lessingstraße 6

Leitung: Rainer Eck

Beitrag: 9 Euro (kostenfrei für Nürnberg-Pass Inhaberinnen und Inhaber); weitere Ermäßigungen möglich

Anmeldung erforderlich.

Das Museum ist weitgehend barrierefrei; bitte erkundigen Sie sich bei Bedarf telefonisch unter 09 11 / 230 88 0.

i Soweit nicht anders angegeben, sind alle Besichtigungen
NICHT GEEIGNET für Gehbehinderte und Rollstuhlfahrende.

Kulturkarte

Die Stadt Nürnberg bietet für Seniorinnen und Senioren eine Kulturkarte an. Diese ermöglicht den kostenlosen Besuch von 14 Nürnberger Museen für ein Jahr (siehe Seite 23).



Gesund und aktiv älter werden

Männersport

Ein Angebot des Seniorennetzwerks Südstadt Ost

Präventionskurs nach §20 SGB V

Der Männersport richtet sich an alle Männer ab 60 Jahren. Durch gezielte Übungen wird der Körper gestärkt und fit gehalten; die Muskulatur wird trainiert und das Wohlbefinden verbessert.



Wöchentlich, immer montags von 12 bis 13 Uhr

**29.09., 06.10., 13.10., 20.10., 27.10., 10.11., 17.11., 24.11., 01.12., 08.12., 15.12.2025;
12.01., 19.01., 26.01., 02.02., 09.02.2026**

Treff Bleiweiß, Saal

Kursgebühr: 80 Euro für 8 Übungseinheiten; bezuschusst bis zu 80% von den gesetzlichen Krankenkassen.

Veranstalter: Seniorennetzwerk Südstadt Ost

**Infos und Anmeldung bei Anna Storm, Seniorennetzwerk Südstadt Ost,
Telefon: 09 11 / 37 67 85 85**

Mobil und standfest im Alter

Ein Angebot des Seniorennetzwerks Südstadt Ost

Ein Sturz kann das Leben schnell aus dem Gleichgewicht bringen. Kraft- und Gleichgewichtstraining mit Mobilisationsübungen helfen, die Muskulatur zu stärken und die Beweglichkeit zu verbessern, um alltägliche Bewegungen wie Bücken, Drehen oder Gehen zu erleichtern. Dehnübungen fördern die Flexibilität und praktische Übungen helfen, Aufgaben wie Treppensteigen oder Aufstehen aus dem Sessel zu meistern. Das Bewegungskonzept eignet sich für Menschen, die selbstständig leben und mit oder ohne Hilfsmittel (Rollator/ Gehstock) wenigstens kurze Strecken gehen können.

11 Übungseinheiten, wöchentlich, immer montags von 10.45 bis 11.45 Uhr

**Termine: 08.09., 15.09., 22.09., 29.09., 06.10., 13.10., 20.10., 27.10.,
10.11., 17.11., 24.11.25**

Treff Bleiweiß, Clubraum

**Infos und Anmeldung bei Anna Storm, Seniorennetzwerk Südstadt Ost,
Telefon: 09 11 / 37 67 85 85**

oder beim Post SV Nürnberg, Telefon: 09 11 / 95 45 95 60

Musik, Tanz und Unterhaltung

Anfänger-Schnupperstunde für Tango Argentino

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 geschlechtsabhängig, eine Anmeldung paarweise ist deshalb nicht nötig.

Der Schnupperkurs dauert eine Stunde, daran schließt sich die Milonga „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, 12. September 2025, 20 bis 23.59 Uhr, Milonga ab 21 Uhr

Treff Bleiweiß, Saal

Beitrag: 5 Euro

Keine Anmeldung erforderlich.

Collegium Dixicum – 64 Jahre jung und immer noch gut drauf

Das Collegium Dixicum hat auch in seinem 64. Daseinsjahr nichts von seiner Musikalität verloren und ist trotz Funk und Fernsehen immer noch eine der renommiertesten Jazzbands in Franken. Obwohl die Musiker alle schon gestandene ältere Semester sind, wirkt die Band immer noch jugendlich und schwungvoll und überzeugt durch ihre musikalische Vielfalt und ihre nicht alltäglichen Arrangements.



Freitag, 26. September 2025, 15.30 bis 17.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Saal

Eintritt frei, Hutspende erbeten

Keine Anmeldung erforderlich.

Musik, Tanz und Unterhaltung

Quizabend mit Anna Colman

Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen live-Quizabend mit Anna Colman! In Kneipenatmosphäre wird gerätselt und über der ein oder andere Frage gebrütet. Gequizzt wird in Teams mit jeweils 5 Personen. Anmeldungen sind entweder als Einzelperson oder als Team möglich. Das Gewinnerteam bekommt die Startgebühr doppelt erstattet.

Donnerstag, 16. Oktober 2025, 19 bis 21.30 Uhr

Donnerstag, 15. Januar 2026, 19 bis 21.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Cafeteria

Leitung: Anna Colman

Beitrag: 3 Euro pro Person

Anmeldung erforderlich.

„Speed Dating“ für Freundschaft und Freizeit

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Seniorennetzwerk Südstadt Ost

Hier können Sie in einer vertrauensvollen Atmosphäre neue Menschen kennenlernen und Freizeit-Freundschaften schließen. 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 Ihre Gespräche vertiefen. Im Anschluss entscheiden Sie, ob und mit wem Sie gern weiterhin in Kontakt bleiben möchten.

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

In großer Runde:

Dienstag, 21. Oktober 2025, 13 bis 16:30 Uhr

Treff Bleiweiß, Saal

Im kleinen Kreis:

Dienstag, 18. November 2025, 13 bis 16 Uhr

Treff Bleiweiß, Kegelbahn

Leitung: Anna Storm und Iris Knopf

Beitrag: 5 Euro (Der Beitrag beinhaltet Kaffee und ein Stück Kuchen und am 18. November 2025 die Möglichkeit zu kegeln.)

Anmeldung erforderlich.

Bitte melden Sie sich ZUVERLÄSSIG ab, falls Sie verhindert sind, damit wir Wartelistenplätze noch vergeben können.

Musik, Tanz und Unterhaltung

Caféhausmusik mit dem Singkreis 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 die Singkreisleiterin Irene Engert. Liedtexte stehen zur Verfügung.

Freitag, 31. Oktober 2025, 14 bis 16.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Saal

Eintritt frei

Keine Anmeldung erforderlich.

Chor ohne Namen

*ambitionierter Laienchor,
gemischt und generationen-
übergreifend*

In diesem Chor stehen der Spaß und die Freude am Singen im Vordergrund. Musikalisch und gesanglich bewegt sich der Chor quer durch viele Jahrhunderte, Stilrichtungen und Sprachen.

Derzeit besteht der Chor aus fast 30 Mitgliedern. Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen Abend zum Träumen und Mitschnipsen.



Freitag, 21. November 2025, 17.30 bis 19 Uhr

Treff Bleiweiß, Saal

Eintritt frei

Keine Anmeldung erforderlich.

Musik, Tanz und Unterhaltung

Klaus Karl-Kraus „Budderblädzli, Bunsch und Bäggli“

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Alten-Akademie e.V.

Der Erlanger Kabarettist Klaus Karl-Kraus betrachtet fränkisch-humorvoll die immer wiederkehrende besinnliche Weihnachtszeit. Mit der ihm eigenen, unverkennbaren Mischung aus schonungslosem Humor und echt fränkischer Naivität überlässt der Künstler dem Zuhörer die Frage, ob er über die Scheinheiligkeit der anderen lacht oder letzten Endes doch über sich selbst.

Mittwoch, 03. Dezember 2025, 15 bis 16.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Saal

Eintritt frei

Anmeldung erforderlich.

Anmeldung nur bei der Alten-Akademie Nürnberg telefonisch unter Telefon 09 11 / 53 70 10 oder via E-Mail an info@aakn.de

WeihnachtsTreff Bleiweiß zur Bleiweißen Weihnacht

Ho Ho Ho! Wir laden wieder sehr herzlich ein zum gemütlichen Beisammensein im Weihnachts-Treff Bleiweiß! Es wird jede Menge geboten sein, aber allzu viel wird noch nicht verraten – (Weihnachts-)Überraschungen müssen schließlich sein!

Weihnachtliche Stimmung ist aber auf jeden Fall garantiert mit Musik, Glühwein, Punsch, Gegrilltem und Plätzchen.

Parallel findet, einen Steinwurf entfernt am „Ruth-Schloß-Platz“, der alternative Weihnachtsmarkt „Bleiweiße Weihnacht“ des Katana e.V. statt. Um 18 Uhr gibt es dort ein gemeinsames Weihnachtslieder-Singen.



Samstag, 13. Dezember 2025, 13 bis 18 Uhr

Treff Bleiweiß,

Eintritt frei

Keine Anmeldung erforderlich.

Musik, Tanz und Unterhaltung

KontaktKegeln

Eine Runde Kegeln und dabei Kontakte knüpfen? Sie suchen neue Freunde oder Gleichgesinnte für gemeinsame Unternehmungen? Sie haben Spaß am Kegeln oder möchten es einfach mal ausprobieren? Dann kommen Sie zum KontaktKegeln!

Montag, 12. Januar, 13.30 bis 15 Uhr
Montag, 19. Januar, 10 bis 11:30 Uhr
Donnerstag, 05. Februar, 11 bis 12:30 Uhr

Treff Bleiweiß, Kegelbahn
Leitung: Iris Knopf
Beitrag: 2 Euro
Anmeldung erforderlich.

Bunter Fasching

Für alle Senior*innen und Faschingsfans gibt's zwischen 14 und 17 Uhr ein tolles Unterhaltungsprogramm mit gepflegtem Unsinn, Mitmach-Spielen, Kostümpremierung, Fitnessübungen für die Lachmuskeln und tanzbarer Musik. Das Café Bleiweiß bietet Faschings-Snacks und Getränke zu günstigen Preisen.

Mittwoch, 04. Februar 2026, 14 bis 17 Uhr
Treff Bleiweiß, Saal
Eintritt frei
Keine Anmeldung erforderlich.



Freitagskonzerte

der Alten-Akademie Nürnberg e.V.

Spinning Coin

Spinning Coin ist eine Band aus erfahrenen Musikern der fränkischen Bluesszene. Keineswegs puristisch bieten Spinning Coin originelle Interpretationen bekannter Klassiker ebenso wie eingängige eigene Songs. Stilistische Vielfalt und grooven-des Zusammenspiel sind unverkennbare Merkmale dieser mitreißenden Band.

Freitag, 24. Oktober 2025, 15 bis 16.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Saal

Eintritt frei

Keine Anmeldung erforderlich.

Die Franconian Jazzband

Sechs erfahrene Musiker aus Franken haben sich dem Old-Time-Jazz des New Orleans zu Beginn des 20. Jahrhunderts verschrieben. Das Markenzeichen der Band sind Spielfreude, Virtuosität und Temperament, die in besonderer Kreativität und musikalischem Individualismus zum Ausdruck kommen. Das Publikum feiert die Musiker immer mit großem Applaus und in bester Stimmung.

Freitag, 28. November 2025, 15 bis 16.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Saal

Eintritt frei

Keine Anmeldung erforderlich.

Hochschule für Musik: „Musikalische Dialoge“

Ensembles der Kammermusikklassen der Hochschule für Musik Nürnberg spielen Meisterwerke der Kammermusikliteratur in unterschiedlichen Besetzungen.

Freitag, 30. Januar 2026, 15 bis 16.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Saal

Eintritt frei

Keine Anmeldung erforderlich.

Theater, Kunst und Literatur

„Und dennoch stehe ich hier“ – Lesung mit Dr. Nasser Ahmed

Wie ist es, als schwarzes Arbeiterkind in Nürnberg aufzuwachsen? Wie findet man seinen Weg aus dem sozialen Wohnungsbau in St. Peter bis an die Spitze der traditionsreichsten Partei der Stadt? Und was lernt man dabei zwischen Südstadt, Bolzplatz und Kommunalpolitik über das Leben? Dieses Buch ist Nasser Ahmeds persönliche Liebeserklärung an Nürnberg. „Es war nicht immer leicht, und es gab genug Momente, in denen ich hätte aufgeben können. Aber Nürnberg hat mich geprägt, mich herausgefordert – und mir immer wieder neue Chancen gegeben.“ Es geht um Heimatgefühl und gute Nachbarn, um Fußballplätze und Zugfahrten, um Vorurteile und das Überwinden von Grenzen. Und am Ende um eine simple Wahrheit, trotz aller Hindernisse: Dennoch stehe ich hier!

Donnerstag, 25. September 2025, 14 bis 16.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Saal

Beitrag: 10 Euro

Anmeldung erforderlich.

„Südstadtmadlä“ Lesung mit Gisela Schlesinger

Achtsam stellt Gisela Schlesinger das Leben „zwischen zwaa Kerng“ in den Nachkriegsjahren in der noch von Bombenzerstörungen des Zweiten Weltkrieges gezeichneten Nürnberger Südstadt dar. In gemäßigtem Nämbercherisch beschreibt das Südstadtmadlä authentisch und autobiografisch diese Kindheit mit allen Vor- und Nachteilen auf dem rasanten Weg in die Wirtschaftswunderzeit, auch mit satirischem Augenzwinkern in die Gegenwart hinein. „Vieles hat mich geprägt bis heute und drum will i aa net auf mei Survivalpackage der 50er verzichten: Zeitungsabbier und Kernsaafn. Und wenn i heut manchmal um unsern Block schleich, werds mer warm und kalt gleichzeidich: Vill hat si verändert, abber die zwaa Kerng stengern immer no da wie vor 65 Jahr, die anne aus Sandstaa und die ander aus Backstaa“.

Dienstag, 14. Oktober 2025, 10.30 bis 12 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Eintritt frei.

Anmeldung erforderlich.

Theater, Kunst und Literatur

„Weiß. Punkt.“ – Inszenierung der Theatergruppe buehnenreiz e.V.

Ein weißes Bild. Drei Menschen, deren Weltbilder an einem unsichtbaren Pinselstrich zerbrechen. „Weiß. Punkt.“ ist ein hochkomisches, tiefsinniges Kammerspiel über Sinnsuche, Selbstdarstellung und die Sehnsucht nach echter Resonanz. Zwischen Business-Coaching und Kunstmystik treffen Performance-Guru Maren, Kunst-Priesterin Saphira und Harmonie-Junkie Avid aufeinander – und verheddern sich in einem scharfsinnigen Netz aus Worthülsen, Ästhetik-Dogmen und emotionalen Leerstellen. Ein Stück voller Tempo, Witz und Sprachkunst, das mit bissigem Humor die Absurditäten unserer hyperreflektierten Gegenwart seziert – und dabei eine leise, berührende Frage stellt: Wie viel Leere halten wir aus, bevor wir sie zum Inhalt erklären?

Sonntag, 23. November 2025, 15 Uhr

Treff Bleiweiß, Saal

Beitrag: 5 Euro, vor Ort zu entrichten.

Anmeldung erforderlich.

Reservierte Karten liegen ab 14 Uhr bis 20 Minuten vor Beginn zur Abholung an der Tageskasse bereit.



Kulturkarte für Seniorinnen und Senioren

Die Senioren-Kulturkarte erhalten kulturinteressierte Menschen ab dem 63. Lebensjahr (Nachweis erforderlich). Der Preis beträgt 20 Euro, bei Vorlage eines Nürnberg-Passes 10 Euro. Die Karte gilt ab Ausstellung ein Jahr und ist direkt an den Kassen der städtischen Museen erhältlich.



Die Karte berechtigt zum freien Eintritt in

- Kunsthalle Nürnberg
- Kunstvilla im KunstKulturQuartier
- Kunsthaus im KunstKulturQuartier
- Stadtmuseum Fembohaus
- Dokumentationszentrum Reichsparteitagsgelände
- Museum Industriekultur
- Spielzeugmuseum
- Museum Tucherschloss
- Albrecht-Dürer-Haus
- Memorium Nürnberger Prozesse
- Themenshows im Planetarium von Montag bis Freitag (Live-Vorführungen und Fachvorträge ausgenommen)
- Germanisches Nationalmuseum
- DB-/ Verkehrsmuseum
- Museum für Kommunikation Nürnberg

Vorträge und Workshops

Percussion Workshop

In diesem Workshop, der speziell für Menschen ab 60 Jahren konzipiert wurde, werden verschiedene Percussion-Instrumente auf eine leichte, zugängliche und spielerische Weise erkundet. Mit Instrumenten wie Pandeiro, Agogô, Ganzá, Tamborim, Surdo und Caxixi sind die Teilnehmenden eingeladen, unterschiedliche Rhythmen kennenzulernen – und dabei Wohlbefinden, motorische Koordination und Teamarbeit zu fördern. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – jeder Schlag ist eine Einladung zur eigenen Ausdruckskraft. In einer offenen und unterstützenden Atmosphäre wird gemeinsam musiziert, im eigenen Tempo und mit Raum für Zuhören, Bewegung und die Freude, etwas Neues zu lernen.

**Dienstag, 16. September 2025 und Mittwoch, 05. November 2025,
jeweils 14 bis 15.30 Uhr**

Vortragende: Guilherme Carna und Tainà Roma

Treff Bleiweiß, Saal

Eintritt frei

Anmeldung erforderlich.

Kreativer Schreibworkshop – für Schnuppernde und Geübte

Sie lesen gerne.

Sie schreiben gerne.

Sie möchten gerne schreiben.

Dann lädt Frieda Hermann Sie herzlich ein, sich schreibend auszuprobieren im spielerischen Umgang mit der Sprache.

Sie erhalten kreative Impulse zu unterschiedlichen Schreibmethoden, sammeln praktische Schreiberfahrung und bekommen Anregungen im gemeinsamen Austausch. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

**17. Oktober, 14. November, 28. November, 12. Dezember 2025;
16. Januar, 13. Februar 2026, jeweils Freitag 14 bis 17.30 Uhr**

Treff Bleiweiß, Clubraum

Vortragende: Frieda Hermann

Beitrag: 7 Euro (inkl. 1 Tasse Kaffee und 1 Stück Kuchen)

Hinweis: Kaffee und Kuchen können gerne vor der Veranstaltung oder in der Pause eingenommen werden.

Die einzelnen Workshops verfolgen einen gewissen thematischen Aufbau, sind jedoch unabhängig voneinander buchbar.

Anmeldung erforderlich.

Vorträge und Workshops

Zentangle® – Kreativ entspannen mit Stift und Papier

Mit Stift und Papier finden Sie mit Zentangle® den Weg zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit, denn es werden klar strukturierte und sich immer wieder wiederholende Muster gezeichnet. Verschiedene Muster ergeben am Ende ein kleines, feines Kunstwerk. Diese Art zu zeichnen ist für alle erlernbar – garantiert!

Beim Termin im Oktober entsteht ein kleines Kunstwerk aus verschiedenen Mustern, die auf einem Papier der Größe 9x9 zusammengeführt werden. Der Termin im Januar steht unter dem Motto „Herz“/„herzig“, denn der Valentinstag ist dann nicht mehr weit.

Donnerstag, 09. Oktober 2025, 14.30 bis 16 Uhr

Donnerstag, 22. Januar 2026, 14.30 bis 16 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Workshop-Leitung: Antje Ratzesberger

Beitrag: 8 Euro zzgl. 12 Euro Materialgeld direkt an Antje Ratzesberger (das Material beinhaltet hochwertige Papier-Zuschnitte, 2 Fineliner, Bleistift, Papierwischer, Knet-Radiergummi und kann für weitere Zentangle®-Workshops genutzt werden.)

Anmeldung erforderlich.

Die Termine können unabhängig voneinander und ohne Vorkenntnisse gebucht werden.



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.

Dienstag, 28. Oktober 2025, 13 bis 14.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Vortragender: Robert Gatzka,

Mitarbeiter der Betreuungsstelle der Stadt Nürnberg

Eintritt frei

Anmeldung erforderlich.

Vortrag über Capoeira Angola

Capoeira Angola ist eine afrobrasilianische Kunstform, die Bewegung, Musik, Spiel, Ritual und Widerstand miteinander verbindet. Sie entstand im kolonialen Brasilien unter den versklavten afrikanischen Bevölkerungsgruppen als eine Form der Selbstbehauptung, des kulturellen Überlebens und der kollektiven Ausdruckskraft. In diesem Vortrag wird ein Blick auf die historischen Wurzeln, die kulturelle Bedeutung und die zeitgenössische Praxis von Capoeira Angola – sowohl in Brasilien als auch in Deutschland geworfen. Gesprochen wird über Capoeira als Widerstandsform, als Gemeinschaftspraxis und als lebendige Tradition, die sich über Grenzen hinweg weiterentwickelt. Capoeira Angola ist mehr als nur ein Kampftanz – sie ist eine Lebensphilosophie, ein Ort der Begegnung und des Widerstands. Begleitet wird der Vortrag durch den Percussionist Guilherme Carna

Montag, 03. November 2025, 14 bis 16 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Vortragende: Tainà Roma

Eintritt frei

Keine Anmeldung erforderlich.

Vorträge und Workshops

„Was wir Sie schon immer fragen wollten, Herr Enderle!“ – Bürgersprechstunde mit dem Vorsitzenden der Altstadtfreunde

in Kooperation mit der Alten-Akademie Nürnberg e.V.

Die Altstadtfreunde nehmen in Nürnberg eine herausragende Position ein: Über 5.000 Mitglieder, 20 sanierte Baudenkmäler, der rekonstruierte Prachthof im Pellerhaus, das Museum Kühnertsgasse und die Kulturscheune Zirkelschmiedsgasse sind Zeugnisse des Engagements. Aktuell will der Verein das einsturzgefährdete Pilatushaus retten. Karl-Heinz Enderle, seit 2010 Vorsitzender der Altstadtfreunde Nürnberg e.V., steht Rede und Antwort.

Mittwoch, 14. Januar 2026, 15 bis 16.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Saal

Moderation: Gerhard Kratzer

Eintritt frei

Keine Anmeldung erforderlich.



Filmnachmittage

mit dem VideoFilmClub Nürnberg 50 plus e.V.

Am Rhein entlang

Siegfried Hagenbucher führt Sie filmisch „Am Rhein entlang“. Der Rhein hat keine eigene Quelle, er entsteht durch den Zusammenfluss mehrerer kleiner Flüsse. Der Film begleitet seinen Lauf von der Entstehung bis zur Mündung in die Nordsee. Der Filmautor war dabei hauptsächlich mit der Eisenbahn unterwegs.

Donnerstag, 16. Oktober 2025, 14.30 bis 16 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Eintritt frei

Anmeldung erforderlich.

Nürnberger Geschichten

Roman Pietz zeigt „Nürnberger Geschichten“ von unterschiedlichen Orten: In „Nürnbergs grüne Oasen“ besuchen wir bekannte und unbekannte Grünanlagen in der Halbmillionenstadt Nürnberg. Wir begleiten einen „Gigant auf Reisen“. In einer spektakulären Nachtaktion wird ein riesiger Trafo vom Trafowerk durch Nürnbergs Straßen zum Schwerlastkai des Nürnberger Hafens transportiert. „Der alte Kanal im Wandel der Jahreszeiten“ präsentiert eine Naturbeobachtung über vier Jahreszeiten am Ludwig-Donau-Main-Kanal.

Donnerstag, 20. November 2025, 14.30 bis 16 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Eintritt frei

Anmeldung erforderlich.

ANMELDEFORMULAR FÜR KURSE

Kursprogramm ab Seite 44

Zur Anmeldung bitte heraustrennen,
ausgefüllt und unterschrieben
zurücksenden an:

Treff Bleiweiß
Hintere Bleiweißstr. 15
90461 Nürnberg

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

Bei Bedarf bitte heraustrennen.



Zur **Kursanmeldung** bitte ausgefüllt und unterschrieben zurücksenden an:

*Treff Bleiweiß
Hintere Bleiweißstr. 15
90461 Nürnberg*

oder als Scan an seniorentreffs@stadt.nuernberg.de

Anmeldung im Kurssemester Herbst/Winter 2025/26 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)

* Lastschriftfeinzugsermächtigung 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.

Festliche Weihnachtsgala

des Seniorenamts in der Meistersingerhalle Nürnberg

Klangvolle Stimmen und weihnachtliche Melodien: In der Vorweihnachtszeit dürfen Sie sich auch 2025 wieder auf einen ganz besonderen Nachmittag freuen. Das festliche Nachmittagskonzert ist für viele Gäste als kultureller Glanzpunkt zum Jahresende nicht mehr wegzudenken. Als Stargast dürfen wir **Stefan Lex** begrüßen. Wir freuen uns, Sie gemeinsam mit dem Nürnberger Christkind bei diesem Höhepunkt des Veranstaltungsjahres begrüßen zu dürfen.

Mit Tenor

Stefan Lex

und vielen
anderen
Highlights

Wir danken der VR Bank
Metropolregion Nürnberg eG
für ihre großzügige Unterstützung!



TeilhaberBank

Donnerstag, 18. Dezember 2025

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

Die Eintrittskarten zu 20 Euro, 14 Euro und 11 Euro (zzgl. Vorverkaufsgebühren, inklusive VGN Ticket) sind ab Montag, 10. November 2025, 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:

Nürnberger Nachrichten Ticket
Hauptmarkt 2, 90403 Nürnberg
Tel. 216 27 77, Öffnungszeiten:
Mo-Fr 10-18 Uhr, Sa 10-14 Uhr

Kulturinformation, Königstr. 93,
90402 Nürnberg, Tel. 231-2 78 15,
(nur Mo, 10. und Di, 11. November,
jeweils von 10-15 Uhr; nur
baregeldlose Zahlung!)

Fürth:

Franken-Ticket
Schwabacherstr. 15, 90762 Fürth
Tel. 74 93 40, Öffnungszeiten:
Mo-Fr 9-18 Uhr, Sa 10-14 Uhr

Erlangen:

Kartenvorverkauf Fuchsen-
wiese
(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 gelis-
teten Vorverkaufsstellen gibt
es im erweiterten Stadtge-
biet (PLZ-Bereich 90/91) eine
Vielzahl weiterer Vorver-

kaufsstellen, bei denen Sie
Karten für die Weihnachts-
gala des Seniorenamts
erwerben können.

Eine Liste aller Verkaufs-
stellen finden Sie unter:
www.eventim.de

Der Vorverkauf läuft bis
13 Uhr am jeweiligen Veran-
staltungstag an den genann-
ten Vorverkaufsstellen, diese
geben auch Auskunft zu
Plätzen und Reservierungen.

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

Veranstaltungsreihe „Lebensspur“



„Blick mit uns in die (Un)Endlichkeit“

Auch Sie werden sterben. Wir laden Sie ein, sich dieser Tatsache zu stellen – mit Anregungen, Informationen, Bildern und Fragen, die wir gemeinsam betrachten. Schauen wir gemeinsam hin, dann verliert der Tod etwas von seinem Schrecken – fest versprochen.



Langlebigkeit und der Wille zum Leben: Wie wollen wir altern?

Der renommierte Altersforscher Prof. Dr. Frieder Lang vom Institut für Psychogerontologie an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg stellt interessante Ergebnisse und Erkenntnisse aus seinen Forschungsschwerpunkten vor. Es geht unter anderem um Gesundheit und Lebensqualität im Alter, Persönlichkeit und Wohlbefinden im Lebenslauf, Zeit- und Zukunftserleben und die sozialen Bedingungen des Alterns.

Dienstag, 23. September 2025, 16 bis 18 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Eintritt frei

Anmeldung erforderlich.

Veranstaltungsreihe „Lebensspur“



Leben und Sterben aus buddhistischer Sicht – mit Wandel umgehen lernen

Eine Veranstaltung des Seniorennetzwerks Südstadt Ost

In unserer westlichen Kultur wird das Thema Sterben oft tabuisiert und verschwiegen, was den Umgang mit diesem unvermeidlichen Teil unseres Lebens erschwert. In der buddhistischen Tradition finden wir wertvolle Perspektiven, die uns helfen können, dem Tod mit Offenheit und Akzeptanz zu begegnen. In dieser Veranstaltung möchten wir einen Raum schaffen – für Reflexion, Austausch und Meditation. Durch Impulse aus buddhistischer Sicht und persönliche Gespräche wollen wir Wege aufzeigen, wie wir uns mit dem Tod anfreunden und dadurch das Leben bewusster und erfüllter leben können.

Holger-Yeshe, geboren in Nürnberg, praktiziert seit 1999 Meditation und wurde 2010 zum buddhistischen Mönch ordiniert. Nach zwei Jahrzehnten Studium, einschließlich längerer Aufenthalte in Nepal und Indien, ist er heute Hauptdolmetscher für einen seiner Lehrer. Er ist Mitbegründer der Tergar Meditationsgemeinschaft in Deutschland und bietet Meditationsseminare, Vorträge und Coaching in Europa an. Holger-Yeshe setzt sich für die Zugänglichkeit von Meditationserkenntnissen ein und verbindet meditative Traditionen mit westlichem Denken.

Montag, 29. September 2025, 13 bis 15 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Eintritt frei

Anmeldung erforderlich.

Digitales Erbe – was bedeutet das?

In diesem Vortrag sprechen wir über Ihre oder von Ihren Angehörigen im World Wide Web hinterlassenen Daten und zeigen Lösungsmöglichkeiten im Umgang mit diesen teils sensiblen Inhalten auf.

Dienstag, 30. September 2025, 13 bis 14.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Eintritt frei

Anmeldung erforderlich.

Veranstaltungsreihe „Lebensspur“



Filmreihe mit dem Casablanca Filmkunsttheater

Berührende Filme zum Thema Vergänglichkeit, Sterben und Trauer in Kooperation mit dem Casablanca Filmkunsttheater



► 10. Oktober 2025: Mr. May und das Flüstern der Ewigkeit

Ein bewegender Film mit einem großartigen Ende, mit viel Respekt für die, die ohne Angehörige oder Freunde sterben.



► 17. Oktober 2025: Röbi geht

Dokumentarfilm über einen Mann, der sich sehr bewusst auf seinen Tod vorbereitet.



► 24. Oktober 2025: Wenn das Licht zerbricht

Ein Film aus Island über den plötzlichen Unfalltod eines Jugendlichen und den Umgang seiner Freunde damit.



► 31. Oktober 2025: Kirschblüten – Hanami

Klassiker von Doris Dörrie – eine letzte gemeinsame Unternehmung in Japan.



Jeweils Freitag, 15 Uhr

Casablanca Filmkunsttheater, Brosamerstr. 12, 90459 Nürnberg

Das Casa-Café ist ab 14 Uhr geöffnet.

Eintritt: 9,50 Euro (4 Euro mit NürnbergPass)

Karten an der Abendkasse oder im Kartenvorverkauf:

Kartenreservierung (ab 10 Tage vor dem Film): 09 11 / 45 48 24 (abends)
oder via E-Mail an reservierung@casablanca-nuernberg.de.

Veranstaltungsreihe „Lebensspur“



Führung durch das Krematorium und über den Westfriedhof

Bei einer Besichtigung des Krematoriums der Stadt Nürnberg erfahren Sie Interessantes zu den Arbeitsabläufen und der Technik der Anlage. Im Anschluss findet eine Führung über den Westfriedhof statt, wo Ihnen verschiedene Grabarten (pflegefreie Anlagen, Urnenkulturgräber etc.) vorgestellt werden. Sofern anstehende Baumaßnahmen im Krematorium eine Führung dort nicht möglich machen, findet stattdessen eine erweiterte Friedhofsführung statt.

Freitag, 10. Oktober 2025, 9 bis 13 Uhr

Treffpunkt:

Parkplatz am Krematorium, Schnieglinger Str. gegenüber Hausnummer 144

Leitung: Angela Lachmann

Eintritt frei

Anmeldung erforderlich.

Bitte festes Schuhwerk tragen.

Trauer als Heilungsprozess –

Vortrag mit Impuls von Daniela Weber

Trauer ist nicht nur trostlos und schrecklich auszuhalten. Sie hilft uns mit unserem Verlust leben zu lernen und daran zu wachsen. Wachsen tut weh, aber mit dem richtigen Umgang mit Trauer kann etwas Neues beginnen und Heilung stattfinden. Daniela Weber, zertifizierte Trauerbegleiterin, lädt Sie ein, Trauer aus diesem Blickwinkel zu betrachten. Sie gibt einen einfühlsamen Einblick, wie Sie Trauer begegnen und sie heilsam für sich nutzen können.

Dienstag, 14. Oktober 2025, 16.30 bis 18.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Beitrag: 8 Euro, vor Ort zu entrichten.

Anmeldung erforderlich.

Hinweis: Diese Veranstaltung gibt Impulse, kann aber keine individuelle Trauerbegleitung ersetzen.

Veranstaltungsreihe „Lebensspur“



Demenzfreundliche Bestattungen

Hinterbliebene mit Demenz stellen ihre Angehörigen oft vor große Herausforderungen. Demenzfreundliche Bestatter beziehen Menschen mit Demenz bei Abschied und Trauerfeier mit ein und ersparen Angehörigen und Demenzerkrankten unnötiges Leid.

Um die Fragen der Angehörigen in dieser außergewöhnlichen und verletzlichen Lage beantworten zu können, haben sich Herr Berger, Herr Röthlingshöfer und Frau Schwarz vom Städtischen Bestattungsdienst zu demenzfreundlichen Bestattern fortbilden lassen. Sie gehören damit zu den ersten ca. 150 demenzfreundlichen Bestattern Deutschlands und zu den ersten 16 Bestattern in Bayern. Frau Schwarz vom Städtischen Bestattungsdienst gibt einen Einblick in ihre Arbeit.

Donnerstag, 30. Oktober 2025, 14 bis 15.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Leitung: Melissa Schwarz

Eintritt frei

Anmeldung erforderlich.

Thanatopraxie – gut konserviert über den Tod hinaus

Fabian Leikauf, Bestatter und Thanatopraktiker erzählt aus seinem Arbeitsalltag und gibt in seinem Vortrag einen Einblick in die Aus- und Fortbildung zum Thanatopraktiker/Thanatologen, die Anwendungsgebiete und Notwendigkeit einer Einbalsamierung, deren Ablauf und Wirkung, die hygienische Grundversorgung eines Verstorbenen, sowie über Kontroversen mit der deutschen (Nürnberger) Bestattungskultur. Sie werden sich nicht gruseln, aber vielleicht verlieren durch diesen pragmatischen und technischen Blick der Tod und seine Begleiterscheinungen etwas von ihrem Schrecken.

Donnerstag, 13. November 2025, 10 bis 11.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Saal

Leitung: Fabian Leikauf

Eintritt frei

Anmeldung erforderlich.

Veranstaltungsreihe „Lebensspur“



Wollt Ihr ewig leben? – Philosophieren über Leben, Tod und Transhumanismus

Nicht nur im Silicon Valley häufen sich Phantasien und Forschungsinitiativen zur Unsterblichkeit. Die so genannten „Transhumanisten“ erklären den Tod zum überwindbaren Übel, Unsterblichkeit zum Ziel. Doch welche Auswirkungen hätte es auf unser Leben, wenn wir auf eine Lebensspanne von 500 oder mehr Jahren blicken oder sogar ewig leben würden? Ist es nicht gerade die Vergänglichkeit, die das Leben so kostbar macht? Anhand von Gedankenexperimenten laden wir zum Nachdenken über die (Un)Endlichkeit des menschlichen Daseins sowie den Wert des Lebens und Sterbens ein.

Etwa zwei Wochen vor der Veranstaltung werden den Angemeldeten ausgewählte Texte zum Thema zur Verfügung gestellt, die zur Grundlage der Diskussion am Veranstaltungstag vorab gelesen werden sollen.

Mittwoch, 19. November 2025, 13 bis 15 Uhr

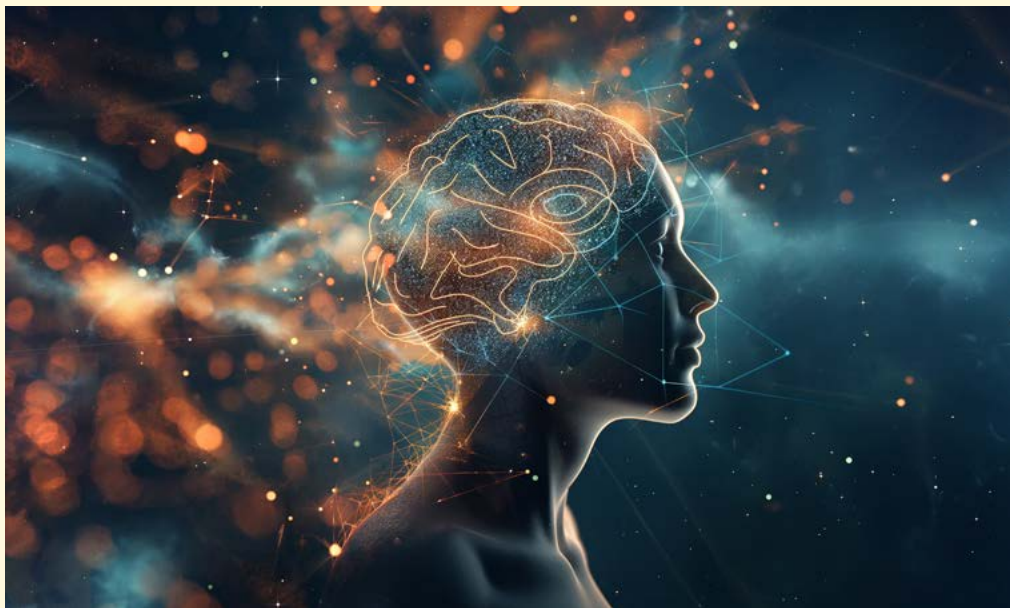
Treff Bleiweiß, Werkraum

Leitung und Moderation: Peter Kopf

Eintritt frei

Anmeldung erforderlich.

Bei der Anmeldung sollte eine E-Mail-Adresse angegeben werden, an die die Texte dann (als PDF) gesendet werden.



Veranstaltungsreihe „Lebensspur“



Sonoris Vokalensemble – Un(d)endlichkeit

Das Sonoris Vokalensemble e. V. ist eine Gruppe chorbegeisterter Menschen aus der Region Nürnberg, die sich im Januar 2024 zu einem semiprofessionellen Kammerchor zusammengefunden hat. Das Ziel ist es, als junges Ensemble auf hohem Niveau geistliche und weltliche A-cappella-Literatur aus allen Epochen zu singen und dabei eine vielfältige Chorgemeinschaft zu bilden.

In ihrem Programm „Un(d)endlichkeit“ werden in berührenden A-cappella-Werken aller Epochen Perspektiven von Endlichkeit und Ewigkeit beleuchtet. Beim Chorfest 2025 begeisterte das dort prämierte Ensemble sein Publikum. Sie erwartet ein gut einstündiger, abwechslungsreicher Konzertabend.



Mittwoch, 26. November 2025, 20 bis 21 Uhr

Treff Bleiweiß, Cafeteria

Beitrag: 5 Euro, vor Ort zu entrichten.

Anmeldung erforderlich.

Führung durch die Palliativstation des Klinikums Nürnberg

Wir laden ein, die besondere Art der Palliativversorgung auf der Palliativstation am Klinikum Nürnberg kennenzulernen. Denn palliative Arbeit ist so vielfältig wie die Patienten und Patientinnen, die diese in Anspruch nehmen.

Ziel der palliativversorgenden Arbeit ist es, die Lebensqualität von Menschen mit unheilbaren Erkrankungen zu verbessern, eine achtsame und würdevolle Begleitung zu bieten und Raum zu geben für die individuellen Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten und deren Zugehörigen.

Lernen Sie die Station persönlich kennen und lassen Sie uns ins Gespräch kommen. Es gibt Raum und Zeit für Ihre Fragen und Gedanken.

Mittwoch, 21. Januar 2026, 14 bis 16 Uhr

Treffpunkt: Porf.-Ernst-Nathan Straße 1, Haus 10, Foyer

Leitung: Diakon Dominik Engelhaupt

Eintritt frei

Anmeldung erforderlich.

Veranstaltungsreihe „Lebensspur“



Der Letzte Hilfe Kurs – Am Lebensende wissen wie es geht

Den Themen Krankheit und Sterben werden wir zwangsläufig in unserem Leben begegnen. Ob alt oder jung – eine Nachbarin, die plötzlich verstirbt, ein Kollege oder ein guter Freund, der unheilbar krank ist, der Tod enger oder entfernter Familienmitglieder – wir alle sind sterblich. Umso wichtiger ist es, in solchen Situationen gut vorbereitet zu sein, um sich sicherer zu fühlen und weniger Angst zu haben. Denn Angst beginnt im Kopf – Mut aber auch.

Im Kurs sprechen wir über die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens, auch Themen wie Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht werden angesprochen. Wir thematisieren mögliche Beschwerden, die Teil des Sterbeprozesses sein können und tröstende und lindernde Faktoren. Abschließend überlegen wir gemeinsam, wie man Abschied nehmen kann und besprechen Möglichkeiten und Grenzen eines gelingenden Sterbe- und Trauerprozesses.

Samstag, 17. Januar 2026, 10 bis 14 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Eintritt gegen eine kleine Spende für die Mittagspause mit Brezeln und Getränken

Anmeldung erforderlich.

Ausstellung „Urnen und Traueranzeigen mal anders“

Lassen Sie sich überraschen, was alles möglich und einfach unmöglich ist, wenn es um Urnen und Traueranzeigen geht.

Die Ausstellung ist während der Öffnungszeiten des Treffs Bleiweiß vom 11. November bis 01. Dezember 2025 zu sehen.

Treff Bleiweiß, Galerie im 1. OG

Eintritt frei

Keine Anmeldung erforderlich.



Tablet, Smartphone und Co.

Die wunderbare Welt der Tablets und Smartphones – Ihre Begleiter im Alltag

Diese Seminarreihe hilft Ihnen dabei, sich in der Welt der modernen Technik zu rechtzufinden. Wir zeigen, wie Tablets und Smartphones funktionieren und wie Sie diese Geräte für Ihre Bedürfnisse nutzen können.

Grundlagenseminar 1 – So funktioniert Ihr Tablet oder Smartphone

In diesem Seminar erfahren Sie alles Wichtige über die verschiedenen Arten von Tablets und Smartphones. Wir schauen uns an, was sich im Inneren dieser Geräte verbirgt (die Hardware oder Technik) und wie die Programme, die sie zum Laufen bringen (Software oder Betriebssysteme), funktionieren. Wir sprechen auch darüber, wie robust diese Geräte sind und ob man sie einfach reparieren lassen kann, wenn mal etwas kaputtgeht. Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Sicherheit – wie Sie Ihr Gerät und Ihre Daten schützen können.

Grundlagenseminar 2: Die Welt der Apps entdecken

Gemeinsam tauchen wir ein in die Welt der Apps – das sind die kleinen Programme, die Ihr Tablet oder Smartphone so vielseitig machen. Wir lernen, wie Sie Ihre Apps sortieren und anordnen, damit Sie alles schnell finden. Außerdem kümmern wir uns um Aktualisierungen (Updates) und Nutzungsbedingungen, damit alles reibungslos läuft und sicher ist.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie den Play Store (für Android-Geräte) oder den App Store (für Apple-Geräte) nutzen, um Apps zu finden. Wir werden gemeinsam eine App installieren und wieder deinstallieren, um Sie mit dem Ablauf vertraut zu machen. Keine Sorge, auch bei Millionen von Apps finden wir uns gemeinsam zurecht! Außerdem stellen wir Ihnen vor, wie Bezahlungsfunktionen und Abonnements bei Apps funktionieren.

Seminar 3: Fotos und Videos mit dem Tablet oder Smartphone

Dieses Seminar dreht sich um Fotos und Filme. Wir probieren gemeinsam aus, wie Sie Selfies (Selbstporträts), Porträts oder Landschaftsaufnahmen machen und wie die Videofunktion Ihres Geräts funktioniert.

Wir werden lernen, wie man Bilder und kurze Videos bearbeitet und wie Sie Ihre Fotosammlung (Bildergalerie) auf Ihrem Gerät organisieren. Auch die Frage, wohin mit all den schönen Bildern, klären wir: Sollen sie in einer Cloud (online Speicherplatz) gesichert werden, direkt auf dem Gerät bleiben, ausgedruckt oder sogar auf eine DVD gebrannt werden? Alles wird direkt auf Ihrem Handy oder Tablet praktisch ausprobiert.

Tablet, Smartphone und Co.

Seminar 4: Navigation und Wandern mit dem Tablet oder Smartphone

Unterwegs sein wird ganz einfach! Ob Sie wandern, Rad fahren oder einfach das nächste Restaurant, den Zahnarzt oder die Apotheke finden möchten – mit Ihrem Tablet/Smartphone und den passenden Apps wie Komoot oder Google Maps ist das kein Problem mehr.

Wir werden gemeinsam testen, wie diese Navigations-Apps funktionieren, und das Ganze auch direkt im Seminarraum ausprobieren, damit Sie für Ihren nächsten Ausflug bestens vorbereitet sind.

Seminar 5: E-Books, E-Magazine und E-Reader

Tauchen Sie ein in die Welt der elektronischen Literatur! Egal, ob Sie die Tageszeitung, ein Sachbuch oder einen spannenden Thriller lesen möchten – Sie können Literatur ganz bequem elektronisch kaufen oder über die Onleihe (digitale Ausleihe von Bibliotheken) ausleihen.

Gelesen werden kann auf E-Book-Readern, Tablets oder Smartphones. Wir zeigen Ihnen auch, wie Sie kostenlos an Weltliteratur oder neue Romane kommen. Das alles testen wir gemeinsam direkt im Seminar.

Seminar 6: Unentbehrliche Apps für den Alltag

Aus der riesigen Auswahl an verfügbaren Apps stellen wir Ihnen in diesem Seminar eine Auswahl zusammen, die wirklich jede und jeder in verschiedenen Alltagsbereichen gebrauchen kann.

Wir gehen noch einmal durch, wie Sie Apps installieren, aber auch, wie Sie nicht mehr benötigte Apps löschen oder deaktivieren können. Das Bezahlen und Abonnieren von Apps wird ebenfalls Thema dieses Seminars sein.

Grundlagenseminar 1: 17. September 2025 und 28. Januar 2026

Grundlagenseminar 2: 08. Oktober 2025 und 04. Februar 2026

Seminar 3: Mittwoch, 29. Oktober 2025

Seminar 4: Mittwoch, 05. November 2025

Seminar 5: Mittwoch, 19. November 2025

Seminar 6: Mittwoch, 26. November 2025

Treff Bleiweiß, Clubraum, jeweils Mittwoch 14 bis 16 Uhr

Beitrag: 20 Euro, vor Ort zu entrichten.

Anmeldung erforderlich.

Die Seminare sind unabhängig voneinander buchbar.

Tablet, Smartphone und Co.

KI, Tablet, Smartphone und Co. –

So finden Sie sich im Digital-Dschungel zurecht

Diese dreiteilige Vortragsreihe ist speziell für Sie da, um Ihnen zu helfen, den Überblick in der heutigen digitalen Welt zu behalten. Wir schauen uns gemeinsam an, was es Neues gibt, welche Geräte nützlich sind und wie Sie das Beste aus der Technik für sich herausholen können – ohne sich von Fachbegriffen oder Preisen verwirren zu lassen.

Teil 1: Künstliche Intelligenz (KI) – Was ist das und wozu brauche ich sie?

„Hurra Hurra, KI ist da?“ Vielleicht haben Sie schon davon gehört: Künstliche Intelligenz, kurz KI. Aber was genau ist das eigentlich? Brauchen Sie so etwas überhaupt, und warum ist KI vielleicht sogar schon auf Ihrem Handy, ohne dass Sie es wissen?

Wir zeigen Ihnen ganz praktisch, wie Ihnen KI-Programme auf Ihrem Computer (Windows), iPhone (Apple-iOS) oder Android-Handy den Alltag erleichtern können. Stellen Sie sich vor, wie KI Ihnen hilft, eine tolle Geburtstagsrede für Tante Erna zu schreiben, oder ob sie wirklich mehr kann als eine normale Suchmaschine. Wir werden auch entdecken, ob man mit KI tatsächlich Bilder und Videos erstellen, Musik komponieren oder Texte schreiben kann. Lassen Sie sich überraschen!

Teil 2: Internet und Telefon – Die besten Verträge finden

In diesem Teil nehmen wir uns Ihre Internet- und Telefonverträge genauer vor. Ob Glasfaser, DSL oder Mobilfunk – wir schauen, welcher Anbieter bei Ihnen zu Hause am besten funktioniert und welche Leistungen Sie wirklich benötigen. Welche zusätzlichen Optionen sind sinnvoll, und kann man einfach zu einem günstigeren Anbieter wechseln, ohne Ärger zu haben?

Wir klären auch wichtige Fragen zu den Kosten: Was sind angemessene monatliche Ausgaben? Wie viel Datenvolumen brauchen Sie wirklich, damit Sie immer surfen können? Was kostet es, wenn Sie Ihr Handy im Ausland nutzen, und was hat es mit diesen geheimnisvollen „In-App-Käufen“ auf sich?

Teil 3: Soziale Medien – Instagram, TikTok und Co. verstehen

Werfen wir gemeinsam einen Blick in die Welt von Instagram, TikTok und ähnlichen Plattformen. Diese sogenannten „sozialen Medien“ sind für viele Menschen ein fester Bestandteil ihres Lebens geworden und aus dem Alltag kaum noch wegzudenken. Hier verdienen Menschen als „Influencer“ ihren Lebensunterhalt, Firmen nutzen sie als Werbeplattformen, und wir bekommen Einblicke in das Leben anderer Menschen.

Tablet, Smartphone und Co.

Diese Plattformen ermöglichen Kommunikation, Unterhaltung, Kultur und vieles mehr. Gleichzeitig können sich hier aber auch Propaganda und „Fake News“ verbreiten. Wir erklären Ihnen, wie das alles funktioniert und wie Sie sich in dieser vielfältigen Welt zurechtfinden.

Teil 1: Mittwoch, 03. Dezember 2025, 14 bis 15.30 Uhr

Teil 2: Mittwoch, 10. Dezember 2025, 14 bis 15.30 Uhr

Teil 3: Mittwoch, 14. Januar 2026, 14 bis 15.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Leitung: Chris Bellaj

Beitrag: 15 Euro, vor Ort zu entrichten.

Anmeldung erforderlich.

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: 09. & 23. Sept., 14. & 28. Okt., 11. & 25. Nov., 09. Dez. 2025,
13. & 27. Jan., 10. & 24. Feb. 2026

Treff Bleiweiß, Bistro

Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich.



Der Pflegestützpunkt Nürnberg informiert

Leistungen der Pflegeversicherung in russischer Sprache

Страховые выплаты в случае необходимости в 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 лекции г-жа Альштут предоставляет информацию на русском языке о процессе установления степени необходимости в уходе и дает обзор наиболее важных преимуществ страхования на случай длительного ухода. У Вас будет возможность задать свои вопросы

Donnerstag, 25. September 2025, 14.30 bis 15.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Leitung: Arina Alstut, Pflegeberaterin

Докладчик: Арина Альштут, специалист- консультант по уходу

Eintritt frei

Anmeldung erforderlich.

Вход свободный, Требуется регистрация

Zu Hause wohnen bleiben –

Möglichkeiten der Wohnungsanpassung

Zu Hause wohnen bleiben, wer möchte das nicht? Was, wenn die Badewanne oder eine Treppe zum Hindernis wird? Welche Maßnahmen können das Wohnen zu Hause erleichtern? Die Wohnberatung KOWAB stellt sich vor und zeigt Möglichkeiten auf.

Donnerstag, 23. Oktober 2025, 14.30 bis 15.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Eintritt frei

Anmeldung erforderlich.

Der Pflegestützpunkt Nürnberg informiert

Wie kann man den Entlastungsbetrag zur Entlastung von Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen sinnvoll nutzen?

Der Entlastungsbetrag ist im §45b des SGB XI gesetzlich verankert und steht jeder Person mit Pflegegrad zu. Der Pflegestützpunkt informiert über die Voraussetzungen, Beantragung und Einsatzmöglichkeiten des Entlastungsbetrags.

Donnerstag, 27. November 2025, 14.30 bis 15.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Eintritt frei

Anmeldung erforderlich.

Lange zu Hause bleiben – im Alter daheim statt im Heim

Zu Hause wohnen bleiben, wer möchte das nicht? Der Pflegestützpunkt Nürnberg, informiert sie in einem kurzweiligen Vortrag darüber, wie das Leben zu Hause auch im Alter gelingen kann.

Donnerstag, 26. Februar 2026, 14.30 bis 15.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Eintritt frei

Anmeldung erforderlich.





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

i Die Teilnahmebedingungen finden Sie auf Seite 53,
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 8. September 2025, 16 Plätze
36 Euro

Kurs 002, jeweils Montag
von 11 bis 11.45 Uhr
Saal im Treff Bleiweiß
Kursleitung: Detlef Olfen
16x ab 8. September 2025, 16 Plätze
36 Euro

Kurs 003, jeweils Mittwoch
von 10 bis 10.45 Uhr
Saal im Treff Bleiweiß

Kursleitung: Edda Wagner
17x ab 10. September 2025, 16 Plätze
38,25 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
16x ab 16. September 2025, 12 Plätze
48 Euro

Kurs 005, jeweils Mittwoch
von 10 bis 11 Uhr
Clubraum im Treff Bleiweiß
Kursleitung: Birgit Kürzdörfer
16x ab 17. September 2025, 12 Plätze
48 Euro

Aktiv in Bewegung

Wirbelsäulengymnastik

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

16x ab 16. September 2025, 15 Plätze

60 Euro

Kurs 007, jeweils Mittwoch

von 8.30 bis 9.45 Uhr

Saal im Treff Bleiweiß

Kursleitung: Birgit Kürzdörfer

16x ab 17. September 2025, 15 Plätze

60 Euro

Beckenbodentraining

Dieses ganzheitliche Körpertraining hilft, die Beckenbodenmuskulatur zu stärken, den Rücken zu stabilisieren und verbessert dadurch die Körperaufrichtung. 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

14x ab 2. September 2025, 11 Plätze

63 Euro

LineDance für Seniorinnen und Senioren

LineDance light – das Original! Nach dem Lern-Konzept von Birgit Ritter, das den Teilnehmern aufeinander aufbauend die nötigen Schritte und Schrittfolgen nahebringt. Tauchen Sie ein in die Welt des LineDance – einer unterhaltsamen und belebenden Tanzform, die nicht nur Freude bereitet, sondern auch die Beweglichkeit und Koordination fördert! Ob mit oder ohne Vorerfahrung – jede und jeder ist herzlich willkommen! Bringen Sie bequeme Kleidung und gute Laune mit.

Kurs 014, jeweils Donnerstag

von 10 bis 11 Uhr

Saal im Treff Bleiweiß

Kursleitung: Gabi Röper

17x ab 18. September 2025, 20 Plätze

51 Euro

Kurs 015, jeweils Donnerstag

von 17.30 bis 18.30 Uhr

Saal im Treff Bleiweiß

Kursleitung: Birgit Ritter

15x ab 18. September 2025, 20 Plätze

45 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: Angelika Herget
14x ab 9. Oktober 2025, 15 Plätze
63 Euro

Kurs 022, jeweils Donnerstag
von 15 bis 16.30 Uhr
Saal im Treff Bleiweiß
Kursleitung: Angelika Herget
14x ab 9. Oktober 2025, 15 Plätze
63 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: Gegenüber der Straßenbahnhaltestelle Luitpoldhain (Linie 8)

Kursleitung: Inge Zink
6x ab 22. September 2025, 12 Plätze
27 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 bis 13 Uhr
Saal im Treff Bleiweiß

Kursleitung: Ursula Gottschalk
12x ab 26. September 2025, 16 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 23. September 2025, 16 Plätze

54 Euro

Kurs 025, jeweils Dienstag

von 14 bis 15.30 Uhr

Saal im Treff Bleiweiß

Kursleitung: Ursula Gottschalk

12x ab 23. September 2025, 16 Plätze

54 Euro

Kurs 027, jeweils Donnerstag

von 12 bis 13 Uhr

Saal im Treff Bleiweiß

Kursleitung: Ursula Gottschalk

12x ab 25. September 2025, 16 Plätze

36 Euro

Gedächtnistraining

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

Kurs 034, jeweils Donnerstag

von 10 bis 11.30 Uhr

Cafeteria/ vorderer Gastraum im Treff Heilig Geist

Kursleitung: Tilmann Ochner

16x ab 2. Oktober 2025, 12 Plätze

72 Euro

Kurs 035, jeweils Dienstag

von 10 bis 11.30 Uhr

Cafeteria/ vorderer Gastraum im Treff Heilig Geist

Kursleitung: Elfriede Kühne-Arbeiter

11x ab 30. September 2025, 10 Plätze

49,50 Euro

Kurs 036, jeweils Freitag

von 10 bis 11.30 Uhr

Clubraum im Treff Bleiweiß

Kursleitung: Tilmann Ochner

16x ab 19. September 2025, 12 Plätze

72 Euro

Sprachen

Englisch Level A2

Fortsetzungskurs mit regelmäßigen Wiederholungen und systematischem Erlernen des Sprachniveaus A2. Lehrwerk: „Go For It!“ A2, Kurs- und Arbeitsbuch Hueber-Verlag, ISBN: 978-3-19-002939-5.

Kurs 044, jeweils Donnerstag

von 11.45 bis 13.15 Uhr

Clubraum im Treff Bleiweiß

Kursleitung: Rimma Skeini

17x ab 25. September 2025, 15 Plätze

76,50 Euro

Englisch für Fortgeschrittene

Für Lernende, die das A2 Level bereits absolviert haben. Wiederholung von Inhalten aus A2 und langsamer Einstieg in B1.

Kurs 037, jeweils Dienstag

von 10 bis 11.30 Uhr

**Cafeteria/ hinterer Gastraum im Treff
Heilig Geist**

Kursleitung: Rimma Skeini

17x ab 23. September 2025, 12 Plätze

76,50 Euro

Englisch Grammatik ab Level B1

Kurs 038, jeweils Dienstag

von 11.45 bis 13.15 Uhr

**Cafeteria/ hinterer Gastraum im Treff
Heilig Geist**

Kursleitung: Rimma Skeini

17x ab 23. September 2025, 12 Plätze

76,50 Euro

Sprachen

Englisch Konversation

In diesen Kursen können Spracherfahrene und Wiedereinsteiger ihre Sprachfähigkeiten für den Alltag festigen und weiter ausbauen.

Kurs 042, jeweils Mittwoch
 von 9.30 bis 11 Uhr
Cafeteria/ vorderer Gastraum im Treff
Heilig Geist
 Kursleitung: Albert Coury
 15x ab 17. September 2025, 12 Plätze
 67,50 Euro

Kurs 043, jeweils Donnerstag
 von 10 bis 11.30 Uhr
Clubraum im Treff Bleiweiß
 Kursleitung: Rimma Skeini
 17x ab 25. September 2025, 15 Plätze
 76,50 Euro

Spanisch mit Vorkenntnissen (Niveau A1)

Für Teilnehmer, die schon früher Spanisch gelernt haben und ihre Grundkenntnisse auffrischen und vertiefen möchten.

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt vor allem auf der mündlichen Kommunikation durch Üben und Wiederholen der Stufe A1. Aber auch Hör- und Leseverstehen werden trainiert. Damit bereiten Sie sich auf einfache Unterhaltungen mit Spanisch-Sprechenden im Alltag oder Urlaub vor. Dieser Kurs eignet sich auch zum Wiedereinstieg.

Kurs 041, jeweils Montag
 von 16 bis 17.30 Uhr
Clubraum im Treff Bleiweiß

Kursleitung: Maria Asunción del Pilar Estrada Alvarez
 15x ab 29. September 2025, 15 Plätze
 67,50 Euro

Kreativ

Aquarellmalen

Für alle, die Freude am Malen und Gestalten haben. Besonderes Talent oder Vorkenntnisse sind nicht nötig – entscheidend ist der Spaß bei der Sache. Für die Kurse fallen zusätzlich Materialkosten an.

Kurs 050, jeweils Donnerstag
von 10 bis 11.30 Uhr
Werkraum im Treff Bleiweiß

Kursleitung: Karl Bloß
15x ab 11. September 2025, 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 18. September 2025, 12 Plätze
63 Euro

Acrylmalen

Acrylfarben lassen sich leicht auf vielerlei Art und Weise verarbeiten. Ungeübte wie auch Erfarene sind herzlich willkommen! Lassen Sie sich von der Kursleiterin Irmtraud Westermann in die Techniken der Acrylmalerei einführen und kreieren Sie Ihre ganz eigenen Werke. Ihren Ideen sind kaum Grenzen gesetzt.

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

Kursleitung: Irmtraud Westermann
10x ab 26. September 2025, 10 Plätze
60 Euro

Kurse – Übersicht

B = Treff Bleiweiß, H = Treff Heilig-Geist

Montag

B	10.00 bis 10.45 Uhr	Gymnastik (Kurs 001)	S. 45
B	10.30 bis 12.00 Uhr	Heitere Yoga-Spaziergänge (Kurs 028)	S. 47
B	11.00 bis 11.45 Uhr	Gymnastik (Kurs 002)	S. 45
B	16.00 bis 17.30 Uhr	Spanisch mit Vorkenntnissen (Niveau A1) (Kurs 041)	S. 50

Dienstag

B	9.00 bis 10.30 Uhr	Beckenbodentraining (Kurs 012)	S. 46
B	9.15 bis 10.30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik (Kurs 006)	S. 46
H	10.00 bis 11.30 Uhr	Gedächtnistraining (Kurs 035)	S. 48
H	10.00 bis 11.30 Uhr	Englisch für Fortgeschrittene (Kurs 037)	S. 49
B	10.45 bis 11.45 Uhr	Sitzgymnastik (Kurs 008)	S. 45
B	11.00 bis 12.30 Uhr	QiGong (Kurs 024)	S. 48
H	11.45 bis 13.15 Uhr	Englisch Grammatik ab Level B1 (Kurs 038)	S. 49
B	14.00 bis 15.30 Uhr	QiGong (Kurs 025)	S. 48

Mittwoch

B	8.30 bis 9.45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik (Kurs 007)	S. 46
H	9.30 bis 11.00 Uhr	Englisch Konversation (Kurs 042)	S. 50
B	10.00 bis 10.45 Uhr	Gymnastik (Kurs 003)	S. 45
B	10.00 bis 11.00 Uhr	Sitzgymnastik (Kurs 005)	S. 45

Donnerstag

B	10.00 bis 11.00 Uhr	LineDance für Seniorinnen und Senioren (Kurs 014)	S. 46
B	10.00 bis 11.30 Uhr	Aquarellmalen (Kurs 050)	S. 51
H	10.00 bis 11.30 Uhr	Gedächtnistraining (Kurs 034)	S. 48
B	10.00 bis 11.30 Uhr	Englisch Konversation (Kurs 043)	S. 50
B	12.00 bis 13.00 Uhr	QiGong (Kurs 027)	S. 48
B	12.00 bis 13.30 Uhr	Malen und Gestalten (Kurs 052)	S. 51
B	11.45 bis 13.15 Uhr	Englisch Level A2 (Kurs 044)	S. 49
B	13.15 bis 14.45 Uhr	Yoga (Kurs 021)	S. 47
B	15.00 bis 16.30 Uhr	Yoga (Kurs 022)	S. 47
B	17.30 bis 18.30 Uhr	LineDance für Seniorinnen und Senioren (Kurs 015)	S. 46

Freitag

B	10.00 bis 11.30 Uhr	Gedächtnistraining (Kurs 036)	S. 48
B	10.00 bis 12.00 Uhr	Acrylmalen (Kurs 054)	S. 51
B	12.00 bis 13.00 Uhr	Tai Chi Chuan (Kurs 030)	S. 47

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 Bürozeiten 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!

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

Gruppen & Treffs

VideoFilmClub Nürnberg 50plus e.V.

Seit über zwanzig Jahre ist der VCN 50plus ein fester Bestandteil des Kulturangebotes im Treff Bleiweiß. Hier finden Freundinnen und Freunde des Mediums Video kompetente Partner für ihre Fragen. In den regelmäßigen Treffen werden Erfahrungen ausgetauscht und viele Filme angeschaut. Darüber hinaus gestaltet man die Freizeit bei verschiedenen Aktivitäten, wie Ausflügen, gemeinsamen Biergartenbesuchen und der 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 jedes 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

CASABLANCA-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

www.vcn50plus.de

3000 Schritte-Treff am Dutzendteich

Das Angebot richtet sich an ältere Menschen, die nicht (mehr) sportlich tätig sind. Auch mit Rollator ist eine Teilnahme möglich. Der kleine Ausflug dauert etwa eine Stunde. Die Teilnahme ist kostenlos und erfolgt auf eigenes Risiko. Die Spaziergänge finden bei jedem Wetter statt (Ausnahme: ganz widrige Wetterlagen wie Glatteis oder Sturm).



Jeden Montag, 10 Uhr

Treffpunkt: Straßenbahn-Haltestelle „Doku-Zentrum“ (Linien 6 und 8)

Ansprechpartnerin: Nina Aigner, Zentrum Aktiver Bürger (ZAB)

aigner@iska-nuernberg.de, Telefon: 09 11 / 92 97 17 18

Keine Anmeldung erforderlich.

Gruppen & Treffs

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

Jeden Montag von 14 bis 16 Uhr und Freitag von 9 bis 11 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. Freitag von 10 bis 13 Uhr im Clubraum des Treffs Bleiweiß
Kontakt: Fr. Engert, Telefon 09 11 / 2 17 48 88

- **Digitalcafé**

Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat von 10 bis 11 Uhr
in der Cafeteria des Treffs Bleiweiß (s. Heftseite 41)

- **Digitale Fotogruppe DIFOG Nürnberg**

Jeden 1. Donnerstag im Monat im Clubraum des Treffs Bleiweiß

- **Theosophische Arbeitsgruppe**

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

- **Schachgruppe**

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

- **Häkeln, Stricken & Co.**

Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat von 14 bis 16 Uhr
in der Cafeteria des Treffs Bleiweiß
Kontakt: Andrea Beyerlein, Telefon: 01 70 / 29 65 30 9



Bleiweiß

**Hintere Bleiweißstraße 15
90461 Nürnberg**

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

**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
Bürozeiten: Montag, Dienstag und Mittwoch
9 bis 13 Uhr; Donnerstag 11 bis 13 Uhr

www.senioren.nuernberg.de

