

Seniorenamt

NÜRNBERG

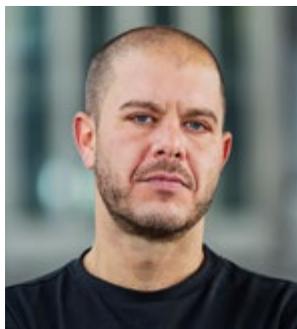
Treff Bleiweiß

BEWEGUNG UND BEGEGNUNG

März bis Juli 2025

VERANSTALTUNGEN & KURSE

Ihr Team im Treff Bleiweiß



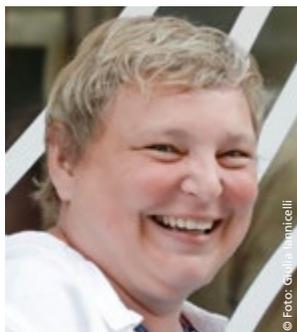
Herr Leib
Fachbereichsleitung



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 Juli 2025.

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@pflgestuetzpunkt.nuernberg.de



Seniorennetzwerk Südstadt-Ost

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

Fasching	Mo, 03. März und Di, 04. März 2025 (Rosenmontag und Faschingsdienstag)
Ostern	Mo, 14. April bis Mo, 21. April 2025 (einschl.)
Maifeiertag	Do, 01. Mai und Fr, 02. Mai 2025 (Brückentag)
Christi Himmelfahrt	Do, 29. Mai und Fr, 30. Mai 2025 (Brückentag)
Pfingsten	Mo, 09. Juni 2025 (Pfingstmontag) Mo, 16. Juni bis Fr, 20. Juni 2025 (einschl.)
Sommer	Fr, 01. August bis Fr, 29. August 2025 (einschl.)

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.

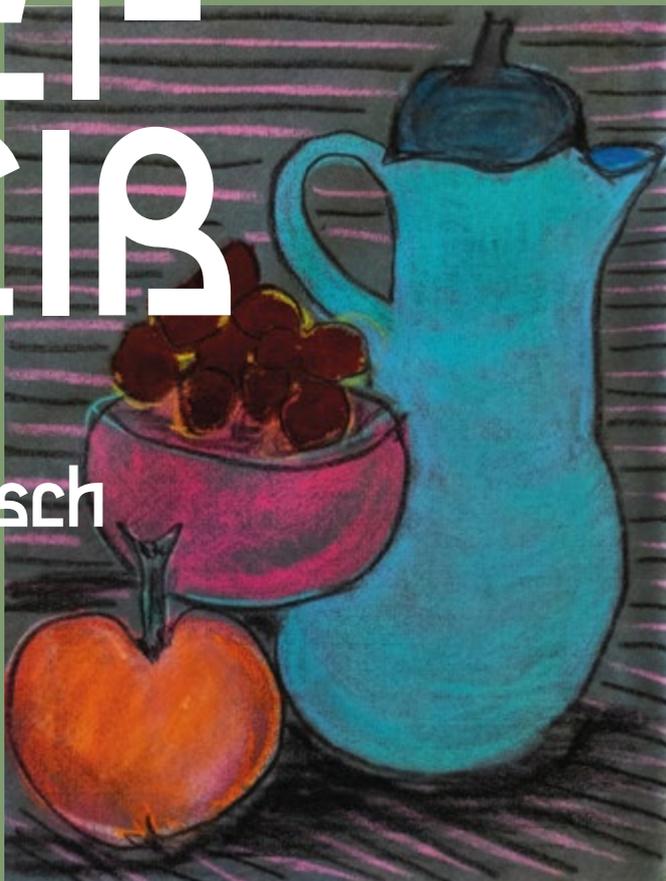


Illustration: Anneliese Raab

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
Do		Spanische und lateinamerikanische literarische Abende	S. 9
Sa		Theosophische Arbeitsgruppe	S. 9
Do		Häkeln, Stricken & Co.	S. 9
Spaziergänge und Führungen			
Mo	07.04.25	Schnuppertermin: Heiterer Yoga-Spaziergang	S. 10
Do	08.05.25	Die ehemalige Poststadt	S. 10
Mi	14.05.25	Jubiläum & Verabschiedung „Persönliche Stadtansichten“	S. 11
Mo	26.05.25	Rundgang um die Kongresshalle	S. 11
Di	03.06.25	Der ehemalige Auto Krauss	S. 11
Ausflüge und Wanderungen			
Do	10.04.25	Geschichten vom „Grünen Hügel“	S. 12
Fr	06.06.25	Führung durch den „Alten Jüdischen Friedhof“ in Fürth	S. 12
Gesund und aktiv älter werden			
Mo	ab 05.05.	Männersport	S. 13
Mi	04.06.25	Pranayama to go	S. 13
Wanderungen des Fränkischen Albvereins e.V.			
So	30.03.25	Wildschwein und Hirsch lässt grüßen!	S. 14
Sa	05.04.25	Im Staatsforst Winkelhaid	S. 14
Sa	14.06.25	Vom „Alten Schloß zum Modernen Glas“	S. 15
Do	24.07.25	Zwischen Fürth und Erlangen	S. 15
Besichtigungen			
Di	18.03.25	Spaziergang am Fembohaus	S. 16
Do	15.05.25	Der Rangierbahnhof mit Besichtigung der Kirche St. Paul	S. 16
Mo	30.06.25	Führung durch die Peterskapelle und Spaziergang zum Zeltnerschloss	S. 17
Fr	04.07.25	Spaziergang durch Langwasser	S. 17
Theater, Kunst und Literatur			
Di	25.03.25	Vernissage der Foto-Ausstellung „Natur vor der Haustür“	S. 18
Fr	11.04.25	Literaturcafé mit frieda – Wandel Wechsel Wortwärts...	S. 18
So	18.05.25	Theatergruppe buehnenreiz e.V.: „Hallo, Mister Gorman!“	S. 18
Do	12.06.25	Kunst und Poesie im Garten	S. 19
Fr	13.06.25	Erich Kästner – Gedichte für Erwachsene mit Harfenbegleitung	S. 19

Veranstaltungsübersicht

Tanzen im Frühling

Mo	28.04.25	Tanz in den Mai – Linedance	S. 20
Di	29.04.25	Tanz in den Mai – Tanzen im Sitzen	S. 20
Mi	30.04.25	Tanz in den Mai – Musik, Geselligkeit und Unterhaltung	S. 21
Sa	10.05.25	Tanztag im Frühling	S. 21
Mo	26.05.25	Beschwingt im Mai – Tänze im Sitzen zu abwechslungsreicher Musik	S. 21

Musik und Unterhaltung

Fr	07.03.25	Klaus Karl-Kraus ... fasst zam. Eine Zwischenbilanz.	S. 22
Do	27.03.25	Quizabend mit Big Kev Murphy	S. 22
Fr	16.05.25	Caféhausmusik mit dem Singkreis Bleiweiß	S. 22
Do	22.05.25	Quizabend mit Big Kev Murphy	S. 22
Mi	02.07.25	Sommerkonzert im Kreuzigungshof Heilig-Geist	S. 23
Fr	11.07.25	Sängertreffen 2025	S. 23

Filmnachmittage

Do	20.03.25	Mädels on tour – Gardasee, Elsass, Barcelona	S. 24
Do	08.05.25	Auf den Spuren der Inkas	S. 24

Freitagskonzerte

Fr	28.03.25	Night Groove	S. 25
Fr	25.04.25	Die Franconian Jazzband	S. 25
Fr	23.05.25	Klassik im Bleiweiß	S. 25

Vorträge und Workshops

Mi	05.03.25	Lebenslinien – Gespräch mit Lilo Seibel-Emmerling	S. 26
Di	11.03.25	Richtig Ausmisten – aber wie?	S. 26
Do	20.03.25	Hilfe! Meine Eltern werden alt	S. 26
Fr	21.03.25	„Das Fräulein vom Amt“ – Zeitzeugengespräch bei Kaffee und Kuchen	S. 27
Di	08.04.25	Vollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung	S. 27
Mi	28.05.25	Guter Schlaf, guter Tag – Vortrag aus dem Schlaflabor	S. 28
Mi	25.06.25	Entspanntes Malen: Kreative Auszeit	S. 28

Tablet, Smartphone und Co.

		Die wunderbare Welt der Tablets und Smartphones	S. 29
Mi	05.03.25	Grundlagenseminar 1	S. 29
Mi	19.03.25	Grundlagenseminar 2	S. 29
Di	ab 11.03.	Digitalcafé im Treff Bleiweiß	S. 30
Mo	17.03.25	Sicherheit beim Online Banking	S. 30
Mi	07.05.25	Orientierung im Technik- und Preisdschungel digitaler Medien	S. 31
Mi	04.06.25	Orientierung im Technik- und Preisdschungel digitaler Medien	S. 31

Veranstaltungsübersicht

Der Pflegestützpunkt Nürnberg informiert

Do	27.03.25	Lange zu Hause bleiben – „Im Alter daheim statt im Heim“	S. 32
Do	24.04.25	Leistungen der Pflegeversicherung – was gibt's neues?	S. 32
Do	22.05.25	Vortrag zum Thema Sturzprävention	S. 33
Do	26.06.25	Beratungsangebote der Angehörigen und Demenzberatung e.V. Nürnberg	S. 33

Im Quartier

Mo	mtl.	Gemeinsamer Mittagstisch – Zusammen is(s)t man weniger allein	S. 34
Di	18.03.25	„Speed Dating“ für Freundschaft und Freizeit	S. 34
Di	20.05.25	„Speed Dating“ für Freundschaft und Freizeit	S. 34
Fr	27.06.25	Straßenfest Bleiweiß 2025	S. 35
Mo		3000 Schritte-Treff am Dutzendteich	S. 35

Gruppen & Treffs

VideoFilmClub Nürnberg 50plus e.V.	S. 46
Deutsche Rheuma-Liga, Landesverband Bayern e.V.	S. 47
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.



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:

**13.03., 27.03., 10.04., 24.04., 08.05., 22.05., 12.06., 26.06., 10.07., 24.07.2025,
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

Spanische und lateinamerikanische literarische Abende

Die Initiative „Tertulia Literaria“ 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 zweiten Donnerstag im Monat, 19 bis ca. 22 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Kontakt: Esteban Cuya, Tel. 01 76 / 27 59 85 76; esteban.cuya@fen-net.de

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:

08. März, 12. April, 10. Mai, 14. Juni, 12. Juli

Treff Bleiweiß, Hobbyraum

Kontakt: Herr Reinhardt, Telefon 01 57 / 50 15 37 82

Häkeln, Stricken & Co.

Spaß am Handarbeiten und Kreativität? Ob Anfänger oder Fortgeschrittene, jede und jeder ist herzlich eingeladen, am Treff in geselliger Runde teilzunehmen.

Donnerstag, 20. März, 03. April, 15. Mai, 05. Juni, 03. Juli, 17. Juli;
jeweils ab 14 Uhr

Treff Bleiweiß, Bistro

i Weitere regelmäßige Treffs, Gruppen und Initiativen finden Sie auf den Seiten 46 und 47 in diesem Heft.

Spaziergänge und Führungen

Schnuppertermin: Heiterer Yoga-Spaziergang

Mit Senioren-Yoga-Übungsleiterin und Lachtrainerin Inge Zink verbringen Sie bei einem lockeren Spaziergang 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.

Montag, 07. April 2025, 10.30 bis 12 Uhr

Treffpunkt: Straßenbahnhaltestelle Luitpoldhain (Linie 8)

Eintritt frei

Anmeldung erforderlich.

Die ehemalige Poststadt

Bei diesem Stadtspaziergang 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. Auf dem Gelände gab es eine Kantine, sogar eine Badeanstalt, ein Hotel, eine Tankstelle und noch vieles mehr. Lassen Sie sich bei diesem Rundgang in die damalige „Postwelt“ entführen. Der Rundgang findet seinen Ausklang im Biergarten Hummelsteiner Park.

Donnerstag, 08. Mai 2025, 14 bis 15.30 Uhr

Treffpunkt: Eingang des Südstadtbades, Allersberger Str. 120

Beitrag: 1 Euro, vor Ort zu entrichten.

Anmeldung erforderlich.

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

Spaziergänge und Führungen

Jubiläum & Verabschiedung „Persönliche Stadtansichten“

Vor einem Vierteljahrhundert gründete sich die Initiative „Persönliche Stadtansichten“ nach einem Aufruf des Seniorenamts. Seither boten die ehrenamtlichen Stadtführerinnen und Stadtführer bei vielfältigen Stadtspaziergängen ihren persönlichen Blick auf die Noris. Es wurden vergessene Schätze ausgegraben, zuweilen bekannte touristische Attraktionen in neuem Licht betrachtet – immer mit viel historischem Wissen und Liebe zum kuriosen Detail. Nach 25 Jahren feiert die Initiative ihren Abschied – mit virtuellen Stadtführungen und Kammermusik des Ensembles „Saitenzauber“. Fürs leibliche Wohl sorgt das Café Bleiweiß.

Mittwoch, 14. Mai 2025, 14.30 bis 17 Uhr

Treff Bleiweiß, Saal

Eintritt frei, Anmeldung erforderlich.

Rundgang um die Kongresshalle

Wo einst der Nürnberger Tiergarten war und ein Leuchtturm stand, bauten die Nazis die Kongresshalle als Kultstätte. Größer als in Rom war sie dann doch nur eine Ruine. Genutzt für eine Ausstellung, für Veranstaltungen und geplant für ein Opernhaus. Beim Rundgang erfährt man Interessantes über die ehemaligen Nutzungen und Pläne sowie die Zukunft der Kongresshalle.

Montag, 26. Mai 2025, 14 bis 15.30 Uhr

Treffpunkt: Eingang des Biergartens der Gaststätte Gutmann am Dutzendteich, Bayernstr. 150

Leitung: Rainer Eck

Beitrag: 1 Euro, vor Ort zu entrichten; Anmeldung erforderlich.

Der ehemalige Auto Krauss

Wo einst vor allem Autos zu Hause waren, ist nun ein modern konzipiertes Wohnquartier, das Luitpoldviertel. Hier kann man einkaufen, trainieren, mit oder ohne Hilfe wohnen und auch die Kleinsten fördern. Rainer Eck zeigt die Besonderheiten dieses Quartiers.

Dienstag, 03. Juni 2025, 14 bis 15.30 Uhr

Treffpunkt: vor der Bundesagentur für Arbeit, Regensburger Str. 104

Beitrag: 1 Euro, vor Ort zu entrichten; Anmeldung erforderlich.

Ausflüge und Wanderungen

Geschichten vom „Grünen Hügel“

Wir spazieren auf den Hasenbuck („Grüner Hügel“) und besuchen die Lutherkirche, anschließend führt der Weg zur katholischen Kirche St. Theresia. Auf dem Weg erfahren wir viel über die Straßennamen, beispielsweise wer Anton Rieppel, Andreas Hofer oder Fidelis Nerz waren.

Donnerstag, 10. April 2025, 14.30 bis 16.30 Uhr

Treffpunkt: U1 Hasenbuck

Leitung: Gerda Sommer

Eintritt frei

Keine Anmeldung erforderlich.

Führung durch den „Alten Jüdischen Friedhof“ in Fürth

Lassen Sie sich beeindruckten von der würdevollen Stimmung des Alten Jüdischen Friedhofs in Fürth. Viele berühmte Rabbiner wie etwa Meschullam Salman Kohn oder wohltätige Mäzene wie der Stifter der ersten Säuglingsklinik in Bayern, Alfred Nathan, wurden hier begraben. Die alten Grabsteine verraten viel über die lange und bewegte Geschichte der jüdischen Gemeinde in Fürth.

Freitag, 06. Juni 2025, 14 bis 15.30 Uhr

Treffpunkt: Eingang zum Alten Jüdischen Friedhof,
Schlehenstraße 4, 90792 Fürth

Leitung: Gerda Distler

Beitrag: 6 Euro (3 Euro Nürnberg-Pass), vor Ort zu entrichten.

Anmeldung erforderlich.

Hinweis: Männer bitte Kopfbedeckung mitbringen!

Gesund und aktiv älter werden

Männersport

Ein Angebot des SeniorenNetzwerks Südstadt Ost

Präventionskurs nach §20 SGB V

Unser Männersport ist für alle Männer ab 60 Jahren. Durch gezielte Übungen wird der Körper gestärkt und fit gehalten; die Muskulatur wird trainiert und das Wohlbefinden verbessert.



Ab 05. Mai 2025, immer montags von 12 bis 13 Uhr

Termine: 05.05., 12.05., 19.05., 26.05., 02.06., 23.06., 30.06., 07.07.2025

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

Pranayama to go

Als Pranayama bezeichnet man Atemübungen aus dem Yoga, die auf verschiedenen Ebenen wirken: körperlich, energetisch, geistig und spirituell. Im Stadtpark leitet Yoga-Übungsleiterin Inge Zink verschiedene Atemtechniken wie Bauchatmung, Wechselatmung, Vollatmung an und macht unbewußte Atemmuster sichtbar, die die Vitalität mindern können. Bewußtes Atmen fördert den Stressabbau, dient der Entspannung und kann uns wieder helfen mühelos durchzuatmen mit mehr Lebensenergie. Dehnübungen aus dem Yoga, kombiniert mit Heiterkeit, Lachen und viel Bewegung an der frischen Luft, runden den lebendigen Vormittag ab.

Mittwoch, 04. Juni 2025, 10 bis 11 Uhr

Treffpunkt: Parcside Apotheke, Am Stadtpark 2

Leitung: Inge Zink

Beitrag: 3 Euro, vor Ort zu entrichten.

Anmeldung erforderlich.

Wanderungen des Fränkischen Albvereins e.V.

Wildschwein und Hirsch lassen grüßen!

Tageswanderung Alte Veste – Oberführberg (Wildschweingehege) –
Hirschgehege – Burgfarnbach

Sonntag, 30. März 2025

Treffpunkt: 09.35 Uhr Nürnberg Hauptbahnhof

Abfahrt: 09.49 Uhr (S1, Gleis 1) umsteigen Fürth Hbf., Abfahrt 09.56 Uhr
(RB11, Gleis 7)

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

Benötigte Fahrkarte: A Ticket

Wanderführer: Siegfried Bauer, erwartet die Gruppe am Bahnsteig Gleis 1

Anmeldung unter Tel. 09 11 / 45 42 90 bis 25.03.2025 möglich



Im Staatsforst Winkelhaid

Tageswanderung Winkelhaid – Birnthon – Netzstall – Brunn –
Ungelstetten – Winkelhaid

Samstag, 05. April 2025

Treffpunkt: 09.00 Uhr Nürnberg Hauptbahnhof

Abfahrt: 09.14 Uhr (S3, Gleis 2) (Treffpunkt für Autofahrer*innen: Bahnhof
Winkelhaid 09.36 Uhr)

Gehzeit: ca. 4 Stunden, ca. 15 km; leichtes und steiles Gelände

Benötigte Fahrkarte: TTplus 4 oder DT

Wanderführer: Siegfried Bauer, erwartet die Gruppe am Bahnsteig Gleis 2

Anmeldung unter Tel. 09 11 / 45 42 90 bis 02.04.2025 möglich

Wanderungen des Fränkischen Albvereins e.V.



© Mike, Wikipedia

Vom „Alten Schloß zum Modernen Glas“

Tageswanderung Rödental – Schloß Rosenau – Glasmuseum – Rödental

Samstag, 14. Juni 2025

Treffpunkt: 08.55 Uhr Nürnberg Hauptbahnhof

Abfahrt: 09.10 Uhr (RE19, Gleis 15)

(Treffpunkt für Autofahrer*innen: Bahnhof Rödental 10.39 Uhr)

Gehzeit: ca. 3 Stunden, ca. 10 km; leichtes und steiles Gelände

Benötigte Fahrkarte: TTplus 10 oder DT

Wanderführer: Siegfried Bauer, erwartet die Gruppe am Bahnsteig Gleis 15

Anmeldung unter Tel. 09 11 / 45 42 90 bis 10.06.2025 möglich

Zwischen Fürth und Erlangen

Burgfarnbach – Untermichelbach – Hüttenbach – Eltersdorf

Donnerstag, 24. Juli 2025

Treffpunkt: 09.20 Uhr Nürnberg Hauptbahnhof

Abfahrt: 09.38 Uhr (S6, Gleis 18)

Gezeit: ca. 3,5 Stunden, ca. 12 km; leichtes und steiles Gelände

Benötigte Fahrkarte: TTplus 4 oder DT

Wanderführerin: Waltraud Bauer, erwartet die Gruppe am Bahnsteig Gleis 18

Anmeldung unter Tel. 09 11 / 45 42 90 bis 21.07.2025 möglich

Besichtigungen

Spaziergang am Fembohaus

Das einzige Altstadtthaus einer Patrizierfamilie, das im 2. Weltkrieg kaum zerstört wurde, beheimatet heute das Altstadt-Museum der Stadt Nürnberg. In dem früheren Kaufmannshaus aus der Spätrenaissance unterhalb der Burg gibt es unter anderem ein Stadtmodell von 1939 und die Dauerausstellung mit den Reichsinsignien zu besichtigen.

Dienstag, 18. März 2025, 15 bis 16.30 Uhr

Treffpunkt: Vor dem Fembohaus, Burgstraße 15

Leitung: Gerda Sommer

Eintritt frei

Keine Anmeldung erforderlich.

Der Rangierbahnhof mit Besichtigung der Kirche St. Paul

Die Bauernfeindsiedlung war schon vor der Konzeption Langwassers ein lebenswerter Wohnvorort im Süden Nürnbergs. Ihr Zentrum ist die Kirche St. Paul. Daneben spürt unsere Führung auch eine ganze Reihe verborgener und wenig bekannter Schätze auf.

Donnerstag, 15. Mai 2025, 15 bis 16.30 Uhr

Treffpunkt: Haltestelle U 1 Bauernfeindstraße

Leitung: Gerda Sommer

Eintritt frei, kleine Spende für die Kirche erbeten.

Keine Anmeldung erforderlich.

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 sogenannten Siechkobel bei St. Peter. Die Peterskapelle ist das älteste kirchliche Gebäude der Südstadt, ihre Entstehungsgeschichte geht zurück bis Anfang des 14. Jahrhunderts. Geschichte und Kunstwerke werden in der Kapelle erläutert. Anschließend geht es über den Petersfriedhof durch den Stadtteil Gleißhammer zum Zeltnerschloss.

Montag, 30. Juni 2025, 15.30 bis 17 Uhr

Treffpunkt: Vor der Peterskapelle, Kapellenstraße

Leitung: Gerda Sommer

Eintritt frei, kleine Spende für die Kapelle erbeten.

Keine Anmeldung erforderlich.

Langwasser – Spaziergang durch Nürnberg's größten und grünsten Stadtteil

Auf dem Weg wird die Verwandlung vom geplanten Militärplatz zu einem bedeutenden Viertel Nürnbergs sichtbar. Sie lernen Wissenswertes zur Geschichte des Stadtteils, über die Nutzung im Dritten Reich, die Luppe-Kartoffeln und den Bayerischen Gefechtsschießplatz.

Freitag, 04. Juli 2025, 15.30 bis 17 Uhr

Treffpunkt: Langwasser Nordost, U1 bis Langwasser-Nord oben am Kiosk (Ausgang Süd)

Leitung: Gerda Sommer

Eintritt frei

Keine Anmeldung erforderlich.

Theater, Kunst und Literatur

Vernissage der Foto-Ausstellung „Natur vor der Haustür“

Lan Herzov, Mitbegründer des Gang e.V. (Gesellschaft für Achtung der Natur in der Gesellschaft e.V.), präsentiert in „Natur vor der Haustür“ eine bemerkenswerte Bildersammlung, die uns die Schönheit und Feinheit der Natur in der Stadt näherbringt. Lassen Sie sich von der Magie der Natur begeistern und genießen Sie den Austausch über Kunst, Umwelt und unser aller Verantwortung.

Dienstag, 25. März 2025, 14.30 bis 15.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Cafeteria

Eintritt frei

Keine Anmeldung erforderlich. Die Ausstellung ist während der Öffnungszeiten des Treff Bleiweiß von 12. März bis 30. April 2025 zu sehen..

Literaturcafé mit Frieda – Wandel Wechsel Wortwärts...

Poetisches und Prosaisches von und mit Frieda Hermann, in gemütlicher Café-Atmosphäre vorlesend, vortragend, wandelnd. Wortwärts gewandt werden die Gäste durch Anregungen der Autorin zum Mitwirken eingeladen.

Freitag, 11. April 2025, 14 bis 16.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Vortragende: Frieda Hermann

Beitrag: 7 Euro inklusive einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen

Anmeldung erforderlich. Kaffee und Kuchen können gerne vor der Veranstaltung oder in der Pause eingenommen werden.

Theatergruppe buhnenreiz e.V.: „Hallo, Mister Gorman!“

Was passiert, wenn das Leben wie ein schlechter Witz ist – und der einzige Ausweg noch schlechtere Witze sind? Im Mittelpunkt des Stücks von Donald R. Wilde stehen eine Reihe skurriler Charaktere, die mit schlagfertigen Kommentaren und trockenem Humor versuchen, ihre Lebenskrisen zu kaschieren. Doch je mehr Pointen fliegen, desto deutlicher wird, dass hinter jedem Lachen Tränen stecken könnten.

Sonntag, 18. Mai 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.

Theater, Kunst und Literatur

Kunst und Poesie im Garten

Umgeben von der Schönheit des malerischen Gartens des Treffs Bleiweiß sind Sie eingeladen, sich von Kunstwerken verzaubern zu lassen und berührende Gedichte zu genießen.

Donnerstag, 12. Juni 2025, 10 bis 11.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Garten (Durchgang durch den Saal)

Leitung: Jeanett Mayer

Beitrag: 4 Euro (2 Euro mit Nürnberg-Pass), vor Ort zu entrichten.

Anmeldung erforderlich. Für Gehbehinderte und Rollstuhlfahrende geeignet.



Musikalische Lesung der Alten-Akademie Nürnberg e.V.:

Erich Kästner – Gedichte für Erwachsene mit Harfenbegleitung

Erich Kästner, dessen Bücher von den Nazis verbrannt wurden, lenkte satirisch kritische Blicke auf die Gesellschaft und provozierte mit humurvollen, erotischen Versen. Eine spannende Auswahl präsentiert Rezitator Heinz-Peter Lehmann, begleitet von Wolfgang Kerscher an der keltischen Harfe.

Freitag, 13. Juni 2025, 15 bis 16.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Saal

Eintritt frei

Keine Anmeldung erforderlich.

Tanzen im Frühling

Tanz in den Mai – Linedance

Tauchen Sie ein in die Welt des Linedances – einer unterhaltsamen und belebenden Tanzform, die nicht nur Freude bereitet, sondern auch die Beweglichkeit und Koordination fördert! In dieser speziellen Linedance-Veranstaltung lernen Sie drei verschiedene Tänze zu mitreißender Musik, die leicht nachvollziehbar sind. Entdecken Sie in einer entspannten und freundlichen Atmosphäre die Freude am Tanzen und erleben Sie Gemeinschaft. Ob mit oder ohne Vorerfahrung – jede und jeder ist herzlich willkommen! Bringen Sie bequeme Kleidung und gute Laune mit!

Montag, 28. April 2025, 17.15 bis 19.15 Uhr

Treff Bleiweiß, Saal

Eintritt frei

Anmeldung erforderlich.

Tanz in den Mai – Tanzen im Sitzen

Tanzen im Sitzen hat dieselben positiven Auswirkungen wie Tanzen allgemein: Die rhythmischen Bewegungsabfolgen halten Körper und Geist fit, Konzentration und Koordination sowie das soziale Miteinander werden gefördert, und der Einsatz von Handgeräten (wie z.B. Tücher, Bälle oder Klangstäbe) bringt zusätzliche Motivation.

Dienstag, 29. April 2025, 14 bis 15.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Eintritt frei

Anmeldung erforderlich.

Tanzen im Frühling

Tanz in den Mai – Musik, Geselligkeit und Unterhaltung

Kooperation mit dem SeniorenNetzwerk Südstadt Ost und der Alten-Akademie Nürnberg e.V.

Genießen Sie Musik, Tanz, Geselligkeit und Unterhaltung mit der Altenakademie Nürnberg e.V. und dem SeniorenNetzwerk Südstadt Ost.

Der Alleinunterhalter Peter Stauder sorgt für gute Stimmung und vor allem tanzbare Musik. Das Café Bleiweiß verwöhnt mit Kaffee, Kuchen und vielem mehr. Viel Spaß beim Tanz in den Mai!

Mittwoch, 30. April 2025, 16.30 bis 19 Uhr

Treff Bleiweiß, Saal

Eintritt frei

Keine Anmeldung erforderlich.

Tanztag 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, 10. Mai 2025, 10 bis 16 Uhr

Treff Bleiweiß, Saal

Beitrag: 6 Euro

Keine Anmeldung erforderlich.

Beschwingt im Mai –

Tänze im Sitzen zu abwechslungsreicher Musik

Lernen Sie unterschiedliche Tänze im Sitzen kennen und trainieren Sie Körper und Geist. Konzentration und Koordination werden gefördert und der Spaß kommt auch nicht zu kurz bei Walzer-, Samba- und Folklorerhythmen.

Montag, 26. Mai 2025, 10 bis 11.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Beitrag: 5 Euro

Anmeldung erforderlich.

Musik und Unterhaltung

Klaus Karl-Kraus ... fasst zam. Eine Zwischenbilanz.

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

In seinem Kabarett-Programm zieht Klaus Karl-Kraus eine Zwischenbilanz. Es ist keine Abrechnung. Es ist die Summe eines immer künstlerischen und immer den Menschen zugewandten Lebens. Und da kommt ganz schön was zusammen: Die Erfahrung als Marketingdirektor eines Bankinstituts, der Groove als Musiker, die Spielfreude des Sportreporters und der kritische Blick des Kabarettisten. Und schließlich die Erlebnisse als Hochschuldozent und Coach. Klaus Karl-Kraus ruht immer in sich, aber er tritt nie auf der Stelle. Immer auf dem Weg, immer neue Ideen.

Freitag, 07. März 2025, 15 bis 16.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Saal

Eintritt frei, Anmeldung erforderlich.

Quizabend mit Big Kev Murphy

Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen live-Quizabend mit Big Kev Murphy! Seit 20 Jahren ist der Begriff Kneipenquiz dank ihm eine feste Größe im fränkischen Nachtleben und jetzt auch im Treff Bleiweiß! Gequizzt wird in Teams mit jeweils 5 Personen. Anmeldungen sind entweder als Einzelperson oder als Fünferteam möglich. Die Veranstaltung im Mai findet bei schönem Wetter im Garten statt.

Donnerstag, 27. März und 22. Mai 2025, jeweils von 19 bis 21.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Cafeteria

Leitung: Kevin Dardis

Beitrag: 5 Euro, Anmeldung erforderlich.

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, 16. Mai 2025, 14 bis 16.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Saal

Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich.

Musik und Unterhaltung

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, verziert 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, 02. Juli 2025, 17 Uhr

Kreuzigungshof Heilig-Geist, Spitalgasse 22 (Zugang zur Veranstaltung über das Tor zur Wohnanlage Heilig-Geist-Spital an der Heubrücke)

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

Reservierung ab Montag, 16. Juni zwischen 9 und 14 Uhr unter Tel. 09 11 / 2 31-65 55 oder 09 11 / 2 31-82 24.

Reservierte Karten liegen ab 16 Uhr bis 20 Minuten vor Beginn zur Abholung an der Tageskasse bereit.

Bei Regen wird die Veranstaltung in den Heilig-Geist-Saal verlegt.

Sängertreffen 2025

Auch in diesem Jahr laden die Singkreisleiterin Irene Engert und Musiker Helmut Betzelt zu einem bunten Liederreigen ein. Zum 17. 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, 11. Juli 2025, 14 bis 16.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Saal

Leitung: Irene Engert und Helmut Betzelt

Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich.

Filmnachmittage

mit dem VideoFilmClub Nürnberg 50 plus e.V.

Mädels on tour – Gardasee, Elsass, Barcelona

Annelore Diem präsentiert Filme aus der Reihe „Mädels on tour“: Dolce Vita am südlichen Gardasee – diesen Traum erfüllte sie sich im Sommer 2014. Leben wie Gott in Frankreich – so soll es im Elsass sein. Ist das nur ein Werbespruch oder eine Tatsache? Die Mädels wollten es herausfinden und fuhren hin. Barcelona – erleben und erfühlen. Diese Stadt bietet viel Kultur und Architektur. Der berühmteste Sohn der Stadt ist wohl Antoni Gaudi. Mit dem „Park Güell“ und der „Sagrada Familia“ hat er sich ein Denkmal für die Ewigkeit gesetzt.

Donnerstag, 20. März 2025, 14.30 bis 16 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Eintritt frei

Anmeldung erforderlich.

Auf den Spuren der Inkas

Ruth Kunstmann führt Sie „Auf den Spuren der Inkas“.

Die dreiwöchige Reise war Abenteuer pur. Bummeln durch die schönen Gassen kolonialer Städte wie Arequiba und Cusco, die auf Mauern alter Inkabauten errichtet sind. Ein Flug über die mystischen Nasca-Linien mit enormen Scharrbildern in Tier- und Menschengestalt. Es werden die legendäre Ruinenstadt Machu Picchu und die tiefste Schlucht der Welt, der Colca Canyon erkundet. Kommen Sie mit auf eine Bootsfahrt über den Titicaca-See und lassen Sie sich beeindrucken vom immergrünen Dickicht des Amazonas-Regenwaldes.

Donnerstag, 08. Mai 2025, 14.30 bis 16 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Eintritt frei

Anmeldung erforderlich.

ANMELDEFORMULAR FÜR KURSE

Kursprogramm ab Seite 36

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.



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 2025 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)

* Lastschriftinzugsermächtigung 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 Teilnehmeranzahl 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.

Freitagskonzerte

der Alten-Akademie Nürnberg e.V.

Night Groove

Ihr letzter Auftritt im „Bleiweiß“ war ein voller Erfolg. Mit ihrem abwechslungsreichen Programm führen sie ihr Publikum zurück in ihre Jugend. Das Repertoire reicht von alten Blues-Musikern, Rock'n Rollern über Beatles, Rolling Stones zu Peter Green und den Eagles. Garantiert ohne Elektronik, nach dem Reinheitsgebot des Blues und Rock'n'Roll.

Freitag, 28. März 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 New Orleans Old Time Jazz zu Beginn des 20. Jahrhunderts verschrieben. Die Markenzeichen der Band sind Spielfreude, Virtuosität und Temperament, die in besonderer Kreativität und musikalischem Individualismus zum Ausdruck kommen.

Freitag, 25. April 2025, 15 bis 16.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Saal

Eintritt frei

Keine Anmeldung erforderlich.

Klassik im Bleiweiß

Kammermusik mit Mitgliedern des Bläserensembles der Hochschule für Musik.

Freitag, 23. Mai 2025, 15 bis 16.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Saal

Eintritt frei

Keine Anmeldung erforderlich.

Vorträge und Workshops

Talk der Alten-Akademie Nürnberg e.V.: Lebenslinien – Gespräch mit Lilo Seibel-Emmerling

Erinnerungen der ehemaligen Landtags-/EU Abgeordneten und Überlebenden des Holocausts.

Mittwoch, 05. März 2025, 15 bis 16.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Saal

Leitung: Gisela Hoffmann

Eintritt frei

Keine Anmeldung erforderlich.

Richtig Ausmisten – aber wie?

Haben Sie auch das Gefühl, dass sich immer mehr ansammelt und Sie wissen nicht wohin damit? Warum gestaltet sich das „Ausmisten“ so schwierig? Petra Volkert, Feng Shui Beraterin und Psychologische Yogatherapeutin (BYV), gibt Tipps und hilfreiche Anregungen.

Dienstag, 11. März 2025, 11 bis 12.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Referentin: Petra Volkert

Beitrag: 6 Euro (3 Euro mit Nürnberg-Pass)

Anmeldung erforderlich.

Hilfe! Meine Eltern werden alt

In vielen Beziehungen zwischen Eltern und erwachsenen Kindern wird irgendwann deutlich, dass sich die jeweiligen Rollen grundlegend verändert haben. Was tun, wenn die eigenen Eltern alt und vielleicht sogar „schwierig“ werden? Was ist wichtig? Wo bekomme ich Hilfe? Und wie gehe ich mit diesem Rollenwechsel um? Die Referentin gibt Antworten auf diese Fragen und bietet einen Impuls zum Perspektivwechsel.

Donnerstag, 20. März 2025, 19 bis 21 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Leitung: Doris Last, Quartiersmanagerin Markt Wilhermsdorf

Beitrag: 4 Euro

Anmeldung erforderlich.

Vorträge und Workshops

„Das Fräulein vom Amt“ – Zeitzeugengespräch bei Kaffee und Kuchen

Ein Blick zurück in eine Epoche, als man beim Telefonieren noch per Hand verbunden wurde und das Heiraten für Telefonistinnen verboten war. Das „Fräulein vom Amt“ schuf die Verbindungen und wurde Anfang des 20. Jahrhunderts zu einem klassischen Frauenberuf. Zeitzeugen Gerda Korneck und Rainer Eck erzählen zudem allerhand zum Innenleben alter Telefone.



Freitag, 21. März 2025, 14 bis 15.30 Uhr

Treffpunkt: Treff Bleiweiß, Clubraum

Beitrag: 6 Euro (inkl. einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen), vor Ort zu entrichten.

Anmeldung erforderlich.

Vollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Wer darf im Ernstfall für mich entscheiden, wenn ich selbst vorübergehend oder dauerhaft dazu nicht mehr in der Lage bin? Wer durch Krankheit oder Unfall seine Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln kann, bekommt nach dem Betreuungsgesetz eine gesetzliche Betreuungsperson zur Seite gestellt. In einer Betreuungsverfügung kann jeder Mensch Regelungen für den Fall einer zukünftigen Betreuungsbedürftigkeit treffen.

Dienstag, 08. April 2025, 13 bis 14.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Referent: Robert Gatzka, Amt für Existenzsicherung und soziale Integration

Eintritt frei

Anmeldung erforderlich.

Vorträge und Workshops

Guter Schlaf, guter Tag – Vortrag aus dem Schlaflabor

Monika Bähr, Schlafmedizinerin am Klinikum Nürnberg Nord, beleuchtet den Schlaf und häufige Schlafstörungen sowie mögliche Behandlungen. Illustriert werden die Informationen durch eine Bildpräsentation mit Einblicken in die Räumlichkeiten und die Abläufe im Schlaflabor sowie eine Demonstration von CPAP-Geräten und Masken, die in der Behandlung zum Einsatz kommen können. Die Referentin nimmt sich Zeit für Ihre Fragen.

Mittwoch, 28. Mai 2025, 14 bis 16 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Referentin: Monika Bähr, Schlafmedizinerin

Eintritt frei

Anmeldung erforderlich.

Entspanntes Malen: Kreative Auszeit

Ein inspirierender und zugleich entspannender Kunstworkshop, in dem Sie eine faszinierende und doch einfache Technik kennenlernen, die mit alltäglichen Malmitteln umgesetzt werden kann. Die bildende Künstlerin Jeanett Mayer alias Yani zeigt, wie Sie mit schlichten Materialien wundervolle Ergebnisse erzielen können. Egal, ob Sie bereits Erfahrung haben oder zum ersten Mal malen wollen – alle sind herzlich willkommen!

Mittwoch, 25. Juni 2025, 11 bis 12 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Leitung: Jeanett Mayer

Beitrag: 15 Euro zzgl. 10 Euro Materialgeld; das Material beinhaltet Papier-Zuschnitte, 2 Fineliner, Bleistift und Radiergummi und kann für weitere Workshops genutzt werden.

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: 05. März 2025

Grundlagenseminar 2: 19. März 2025

Seminar 3 (Foto und Film): 26. März 2025

Seminar 4 (Navigation): 02. April 2025

Seminar 5 (E-Books): 23. April 2025

Seminar 6 (Unentbehrliche Apps): 30. April 2025

Zusatzseminar Grundlagen 1: 25. Juni 2025

Zusatzseminar Grundlagen 2: 02. Juli 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.

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: 11. & 25. März, 08. & 22. April, 13. & 27. Mai,
10. & 24. Juni, 08. & 22. Juli 2025

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.

Sicherheit beim Online Banking

Online Banking, Cyber Crime, Sicherheit im Internet – wer kennt sich damit noch aus?! Thomas Tretter von der Sparkasse Nürnberg informiert in einem kurzen Vortrag zu Sicherheit bei Bankgeschäften im Internet. Er greift dabei die aktuellsten Tricks der Kriminellen auf und lässt genügend Raum für eigene Fragen.

Montag, 17. März 2025, 13.30 bis 14.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Eintritt frei

Anmeldung erforderlich.

Tablet, Smartphone und Co.

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

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, 07. Mai 2025, 14 bis 15.30 Uhr

Teil 2: Mittwoch, 04. Juni 2025, 14 bis 15.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Beitrag: 15 Euro, vor Ort zu entrichten.

Anmeldung erforderlich.



Der Pflegestützpunkt Nürnberg informiert

Lange zu Hause bleiben – „Im Alter daheim statt im Heim“

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

Donnerstag, 27. März 2025, 14.30 bis 15.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Eintritt frei

Anmeldung erforderlich.

Leistungen der Pflegeversicherung – was gibt's neues?

Pflegeberaterin Stefanie Gibson gibt einen Überblick über die Angebote des Pflegestützpunkt Nürnberg und informiert über die wichtigsten Leistungen der Pflegeversicherung und die veränderten Leistungsansprüche durch das Pflegeunterstützungs- und entlastungsgesetz (PUEG).

Donnerstag, 24. April 2025, 14.30 bis 15.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Eintritt frei

Anmeldung erforderlich.



Der Pflegestützpunkt Nürnberg informiert

Vortrag zum Thema Sturzprävention

Selbstbestimmt, aktiv und sicher im eigenen Zuhause leben? Das gehört zur Lebensqualität, die man auch im Alter nicht missen möchte. In einem kurzweiligen Vortrag zu den „Drei Säulen für ein selbstbestimmtes, aktives und sicheres Leben im eigenem Zuhause“ gibt Alexander Lederer vom Kreisverband Mittelfranken des Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. wertvolle Tipps und Tricks, wie jede Person mit einfachen Mitteln selbst für mehr Sicherheit in den eigenen vier Wänden sorgen kann.

Donnerstag, 22. Mai 2025, 14.30 bis 15.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Eintritt frei

Anmeldung erforderlich.

Beratungsangebote der Angehörigen- und Demenzberatung e.V. Nürnberg

Die Angehörigen- und Demenzberatung e.V. Nürnberg begleitet pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz auf ihrem Weg. Eva Adorf informiert über Beratungsangebote, Unterstützungsmöglichkeiten, Gruppenaktivitäten und Freizeitangebote für Angehörige von Menschen mit Demenz. Selbstverständlich ist auch Raum für Ihre Fragen.

Donnerstag, 26. Juni 2025, 14.30 bis 15.30 Uhr

Treff Bleiweiß, Clubraum

Eintritt frei

Anmeldung erforderlich.

Im Quartier



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

Ein Angebot in Kooperation mit dem SeniorenNetzwerk Südstadt Ost

Die Idee: Menschen, die alleine sind, sollen die Möglichkeit haben, gemeinsam Mittag zu essen und dabei neue Bekanntschaften zu schließen. Das Café Bleiweiß serviert ein warmes Essen und ein alkoholfreies Getränk für 10 Euro. Bitte mit Voranmeldung bis jeweils Mittwoch vor der Veranstaltung.

Jeweils Montag, 10.02. und 10.03.2025, 12 Uhr

Folgetermine standen zur Drucklegung des Programms noch nicht fest; bitte fragen Sie ggf. unter der angegebenen Telefonnummer nach.

Treff Bleiweiß, Café

Info/Reservierungen: SeniorenNetzwerk Südstadt Ost, Tel.: 09 11 / 37 67 85 85;
Anna_Storm@noa.nuernberg.de
oder Treff Bleiweiß, Telefon 09 11 / 231-82 32 oder -82 24 oder -83 06;
seniorentreffs@stadt.nuernberg.de

„Speed Dating“ für Freundschaft und Freizeit

Ein Angebot in Kooperation mit dem SeniorenNetzwerk Südstadt Ost

Hier können Sie in einer vertrauensvollen Atmosphäre neue Menschen kennenlernen und Freizeit-Freundschaften schließen.

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 Gespräche vertiefen. Im Anschluss entscheiden Sie, ob und mit wem Sie gern weiterhin im Kontakt bleiben möchten. Vielleicht ist beim Kegeln noch Zeit das Eis zu brechen?

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

Dienstag, 18. März und 20. Mai 2025, jeweils von 13 bis 16 Uhr

Treff Bleiweiß, Kegelbahn

Leitung: Anna Storm, SeniorenNetzwerk Südstadt Ost, und Iris Knopf, Treff Bleiweiß

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

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

Im Quartier

Straßenfest Bleiweiß 2025

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, Gegrilltes, Warmes und Kühles, einen Kinderflohmarkt und vor allem ein extra vielfältiges Bühnenprogramm.



Freitag, 27. Juni 2025, von 13.30 bis 21.30 Uhr

Fußgängerzone vor dem Treff Bleiweiß

Eintritt frei

Keine Anmeldung erforderlich.

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 wird angeführt von Ehrenamtlichen und dauert, in gemächlicher Geschwindigkeit, etwa eine Stunde. Er führt die Teilnehmer entlang des Dutzendteichs oder durch die Grünanlage Luitpoldhain.

Die Teilnahme ist kostenlos und erfolgt auf eigenes Risiko. Benötigt werden lediglich dem Wetter angepasste Kleidung und bequeme Schuhe. 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.



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 43,
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
13x ab 10. März 2025, 20 Plätze
29,25 Euro

Kurs 002, jeweils Montag
von 11 bis 11.45 Uhr
Saal im Treff Bleiweiß
Kursleitung: Detlef Olfen
13x ab 10. März 2025, 20 Plätze
29,25 Euro

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

Kursleitung: Edda Wagner
15x ab 12. März 2025, 18 Plätze
33,75 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 11. März 2025, 12 Plätze
48 Euro

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

Aktiv in Bewegung

Wirbelsäulengymnastik

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

Kurs 006, jeweils Dienstag

von 9.15 bis 10.30 Uhr

Saal im Treff Bleiweiß

Kursleitung: Birgit Kürzdörfer

16x ab 11. März 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 12. März 2025, 15 Plätze

60 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 11. März 2025, 11 Plätze

49,50 Euro

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

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

13x ab 13. März 2025, 15 Plätze

58,50 Euro

Kurs 022, jeweils Donnerstag

von 15 bis 16.30 Uhr

Saal im Treff Bleiweiß

Kursleitung: Angelika Herget

13x ab 13. März 2025, 15 Plätze

58,50 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 28. April 2025, 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 bis 13 Uhr

Saal im Treff Bleiweiß

Kursleitung: Ursula Gottschalk

12x ab 14. März 2025, 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 18. März 2025, 16 Plätze
54 Euro

Kurs 025, jeweils Dienstag

von 14 bis 15.30 Uhr

Saal im Treff Bleiweiß

Kursleitung: Ursula Gottschalk
12x ab 18. März 2025, 16 Plätze
54 Euro

Kurs 027, jeweils Donnerstag

von 12 bis 13 Uhr

Saal im Treff Bleiweiß

Kursleitung: Ursula Gottschalk
12x ab 13. März 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 036, jeweils Freitag

von 10 bis 11.30 Uhr

Clubraum im Treff Bleiweiß

Kursleitung: Tilmann Ochner
14x ab 7. März 2025, 12 Plätze
63 Euro

Sprachen

Englisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Für alle, die Ihre Vorkenntnisse in Englisch wieder beleben möchten.

Lehrwerk: „Go for it A1!“, HUEBER VERLAG Kapitel 6-12

Kurs 044, jeweils Donnerstag
von 11.45 bis 13.15 Uhr
Clubraum im Treff Bleiweiß

Kursleitung: Rimma Skeini
16x ab 6. März 2025, 12 Plätze
72 Euro

English Reading Class (14-tägig)

Have you ever wanted to read short stories in their original language? This is your chance to read famous authors' short stories in a relaxed and supportive environment. We will read stories by Agatha Christie, Edgar Allan Poe, Virginia Woolf, Oscar Wilde and more as well as the stories of your choice.

Kurs 040, jeweils Freitag
von 14 bis 15.30 Uhr
Hobbyraum im Treff Bleiweiß

Kursleitung: Rimma Skeini
9x ab 14. März 2025, 12 Plätze
40,50 Euro

Englisch Konversation

Für Wiedereinsteiger und Spracherfahrene

Kurs 043, jeweils Donnerstag
von 10 bis 11.30 Uhr
Clubraum im Treff Bleiweiß

Kursleitung: Rimma Skeini
16x ab 6. März 2025, 12 Plätze
72 Euro

Spanisch mit Vorkenntnissen (A1/A2)

Kurs 041, jeweils Montag
von 15 bis 16.30 Uhr
Clubraum im Treff Bleiweiß

Leitung: N.N.

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 6. März 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 13. März 2025, 12 Plätze
63 Euro

Acrylmalen

Acrylfarben lassen sich leicht auf vielerlei Art und Weise verarbeiten. Ihren Ideen sind kaum Grenzen gesetzt.

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

Kursleitung: Irmtraud Westermann
10x ab 14. März 2025, 10 Plätze
60 Euro

Teilnahmebedingungen



Anmeldung

- Per E-Mail an: senioentreffs@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!

Kurse – Übersicht

Montag

B	10.00 bis 10.45 Uhr	Gymnastik (Kurs 001)	S. 37
	10.30 bis 12.00 Uhr	Heitere Yoga-Spaziergänge (Kurs 028)	S. 39
B	11.00 bis 11.45 Uhr	Gymnastik (Kurs 002)	S. 37
B	15.00 bis 16.30 Uhr	Spanisch mit Vorkenntnissen (A1/A2) (Kurs 041)	S. 41

Dienstag

B	9.00 bis 10.30 Uhr	Beckenbodentraining (Kurs 012)	S. 38
B	9.15 bis 10.30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik (Kurs 006)	S. 38
B	10.45 bis 11.45 Uhr	Sitzgymnastik (Kurs 008)	S. 37
B	11.00 bis 12.30 Uhr	QiGong (Kurs 024)	S. 40
B	14.00 bis 15.30 Uhr	QiGong (Kurs 025)	S. 40

Mittwoch

B	8.30 bis 9.45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik (Kurs 007)	S. 38
B	10.00 bis 11.30 Uhr	Englisch Konversation (Kurs 043)	S. 41
B	10.00 bis 10.45 Uhr	Gymnastik (Kurs 003)	S. 37
B	10.00 bis 11.00 Uhr	Sitzgymnastik (Kurs 005)	S. 37

B = Treff Bleiweiß

Donnerstag

B	10.00 bis 11.30 Uhr	Aquarellmalen (Kurs 050)	S. 42
B	11.45 bis 13.15 Uhr	Englisch: Anfänger mit Vorkenntnissen (Kurs 044)	S. 41
B	12.00 bis 13.00 Uhr	QiGong (Kurs 027)	S. 40
B	12.00 bis 13.30 Uhr	Malen und Gestalten (Kurs 052)	S. 42
B	13.15 bis 14.45 Uhr	Yoga (Kurs 021)	S. 39
B	15.00 bis 16.30 Uhr	Yoga (Kurs 022)	S. 39

Freitag

B	10.00 bis 11.30 Uhr	Gedächtnistraining (Kurs 036)	S. 40
B	10.00 bis 12.00 Uhr	Acrylmalen (Kurs 054)	S. 42
B	12.00 bis 13.00 Uhr	Tai Chi Chuan (Kurs 030)	S. 39
B	14.00 bis 15.30 Uhr	English Reading Class (Kurs 040)	S. 41

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 Kulturangebots 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;

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, Website: www.vcn50plus.de

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. Samstag 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 30)

- **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 Hobbyraum
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



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

