

## 8. Nürnberger Demografieforum

zur Gestaltung einer alternden  
Stadtgesellschaft



Mit der Veranstaltungsreihe „Nürnberger Demografieforum“ wollen wir Antworten auf Fragen finden, die sich im Zuge des demografischen Wandels für Soziales, Stadtentwicklung, Bauen, Wohnen, Wirtschaft, Freizeit, Kultur, Bildung sowie für die Beratungs-, Versorgungs-, Gesundheits- und Pflegeinfrastruktur stellen.

### Impressum:

Herausgeberin: Stadt Nürnberg  
Referat für Jugend, Familie, Senioren und Soziales – Seniorenamt  
Hans-Sachs-Platz 2, 90403 Nürnberg

Gestaltung: Kommunikationsdesign Ulrich Matz, Nürnberg  
Fotos: iStock  
Druck: Noris Inklusion, Stadt Nürnberg gGmbH

## So erreichen Sie den Heilig-Geist-Saal

U1, U11 bis Haltestelle Lorenzkirche



### Veranstaltungsort:

Heilig-Geist-Haus, Heilig-Geist-Saal  
Hans-Sachs-Platz 2, 90403 Nürnberg

### Veranstalter:

Stadt Nürnberg, Referat für Jugend, Familie,  
Senioren und Soziales – Seniorenamt

Hans-Sachs-Platz 2, 90403 Nürnberg  
Tel.: 09 11 / 2 31 67 01, Fax: 09 11 / 2 31 67 12  
E-Mail: [seniorenamt@stadt.nuernberg.de](mailto:seniorenamt@stadt.nuernberg.de)

Seniorenamt



## 8. Nürnberger Demografieforum

zur Gestaltung einer  
alternden Stadtgesellschaft



**Mehr zusammen, weniger  
allein – Nürnberg vernetzt  
gegen Einsamkeit**

**Donnerstag, 15. Oktober 2026**

**Heilig-Geist-Saal, Hans-Sachs-Platz 2,  
90403 Nürnberg**

# Mehr zusammen, weniger allein – Nürnberg vernetzt gegen Einsamkeit

Einsamkeit ist ein individuelles Gefühl und die persönliche Empfindung eines existenziellen Mangels. Aber Einsamkeit ist auch eine soziale Frage. Sie kann zu einem vollständigen Rückzug aus sozialen Beziehungen sowie physischen und psychischen Erkrankungen führen. Und sie kann negativ auf das gesellschaftliche Miteinander wirken: Einsame Menschen verlieren das Interesse, die Gesellschaft mitzugestalten, sie beginnen oft, ihre Mitmenschen und ihre Umwelt als feindlich wahrzunehmen. Es mehren sich Stimmen, die darin auch eine potenzielle Gefahr für die Demokratie sehen.

Die Stadt Nürnberg hat im Jahr 2024 die Fortschreibung seines Seniorenpolitischen Gesamtkonzepts beschlossen, darin ist auch „Gemeinschaft“ als ein bedeutendes Gestaltungsfeld benannt. Mit dem 8. Nürnberger Demografieforum, das sich an ein ausgewähltes Fachpublikum richtet, wollen wir daher den Fokus auf die Einsamkeit älterer Menschen legen. Was können wir als Kommune gemeinsam dagegen tun?

Ausgehend von einer psychologischen Perspektive wollen wir in vier Workshops verschiedene Aspekte der Linderung von Einsamkeit im Alter diskutieren und dabei nach den praktischen Handlungserfordernissen fragen, denen sich die kommunale Altenhilfe in Nürnberg konkret gegenübersteht.

## Programm

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                     |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09.00 Uhr     | <b>Einlass &amp; Stehkafee</b> , Musikalische Begleitung: Seulgi Lee ( <i>Hochschule für Musik</i> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                     |
| 09.30 Uhr     | <b>Begrüßung, Anja-Maria Käßer</b> ( <i>Leiterin des Seniorenamtes, Stadt Nürnberg</i> )<br><b>Grußwort, Elisabeth Ries</b> ( <i>Referentin für Jugend, Familie, Senioren und Soziales der Stadt Nürnberg</i> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                     |
| 09.45 Uhr     | <b>Die Einsamkeit des langen Lebens: Geht es auch anders? Prof. Dr. Frieder Lang</b><br>( <i>Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg, Lehrstuhl für Psychogerontologie</i> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                     |
| 10.30 Uhr     | <b>Kurze Pause</b> ( <i>Wechsel in die Arbeitsräume</i> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                     |
| 10.45 Uhr     | <b>WORKSHOPS</b> ( <i>parallel</i> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                     |
|               | <b>Workshop 1 – Slow Dating, Plauderbänke, Friedhofscafés... neue Angebote gegen Einsamkeit</b><br><i>Input: Koordinierende der Seniorennetzwerke Nürnberg und weitere Akteure</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Workshop 2 – Aus der Zivilgesellschaft gegen Einsamkeit: aber wie?</b><br><i>Input: Beate Zwermann, Bürgerinitiative Gemeinsam gegen Einsamkeit – für eine solidarische Gesellschaft, Frankfurt a.M.</i> | <b>Workshop 3 – Darf man heute noch allein sein? Zwischen Teilhabeförderung und Respekt vor Autonomie</b><br><i>Input: Claudia Laubstein (Kompetenznetz Einsamkeit, Berlin/ Frankfurt a.M.)</i> | <b>Workshop 4 – Gemeinschaft stärken – trotz Demenz oder Depression</b><br><i>Input: Isabel Osten (Stadtmission Nürnberg e.V.), Barbara Süß (Angehörigenberatung Nürnberg e.V.)</i> |
| 12.15 Uhr     | <b>Mittagsimbiss</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                     |
| 13.00 Uhr     | Rückkehr in den Saal, Musikalische Begleitung: Seulgi Lee ( <i>Hochschule für Musik</i> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                     |
| 13.05 Uhr     | <b>Zusammenfassung der Ergebnisse der Workshops</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                     |
| 13.20 Uhr     | <b>Humorvoll von Podium zu Publikum...</b> Andrea Zink-Hirsch ( <i>Humortraining</i> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                     |
| 13.30 Uhr     | <b>PODIUMSGESPRÄCH</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                     |
|               | <b>Elisabeth Ries</b> ( <i>Referentin für Jugend, Familie, Senioren und Soziales der Stadt Nürnberg</i> )<br><b>Prof. Dr. Frieder Lang</b> ( <i>Friedrich-Alexander-Universität Erlangen Nürnberg, Lehrstuhl für Psychogerontologie</i> )<br><b>Prof. Dorothea Geuthner</b> ( <i>Vorstandsmitglied im Stadt seniorenrat Nürnberg</i> )<br><b>Claudia Laubstein</b> ( <i>Wissenschaftliche Mitarbeiterin im Kompetenznetz Einsamkeit, Berlin/Frankfurt a.M.</i> )<br><b>Beate Zwermann</b> ( <i>Bürgerinitiative Gemeinsam gegen Einsamkeit – für eine solidarische Gesellschaft, Frankfurt a.M.</i> ) |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                     |
| 14.15 Uhr     | <b>20 Jahre Seniorennetzwerke für Teilhabe und Gemeinschaft</b><br>Rückblick mit Kaffee und Geburtstagstorte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                     |
| ca. 15.00 Uhr | <b>ENDE</b> der Veranstaltung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                     |