

Seniorenamt –  
Treff Bleiweiß

# Lebensspur



Eine Veranstaltungsreihe  
des Treffs Bleiweiß



## Ganz. Schön. Alt.

April bis Juli 2021



## Treff Bleiweiß

Hintere Bleiweißstraße 15  
90461 Nürnberg

Telefon 09 11 / 2 31 82 24 oder 2 31 82 32

Büro- und Kassenzeiten:  
Mo-Do, 9 bis 13 Uhr

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



seniorentreffs@stadt.nuernberg.de  
www.senioren.nuernberg.de

## Schönheit und Alter

Die beiden Begriffe passen eigentlich recht gut zusammen. Denn Beides ist ziemlich relativ: In den Augen der Dreijährigen Enkelin ist der 64jährige Opa Helmut schon ordentlich alt. Seine Freunde allerdings, allesamt bereits in ihren Siebzigern, bezeichnen Helmut scherzhaft als das Küken im Bunde ...

Mit der Schönheit ist es im Grunde nicht anders: Sie liegt im Auge des Betrachters. Dass einige Banausen Schönheit noch immer mit Jugend gleichsetzen wollen, ist uns natürlich bewusst. Auch ist uns nicht entgangen, dass Mode, Frisuren oder Schmuck noch immer vorrangig mit jungen Models beworben werden und dass man über Sex Ü70 nicht offen spricht.

Das alles soll uns aber nicht abhalten. Denn wir wollen ja über etwas Interessantes nachdenken. Zum Beispiel (am 12. April um 14 Uhr) darüber, was Schönheit eigentlich ist und wer ‚schön‘ definiert. (Ein Schönheitsideal, das sich in der makellosen Glätte von Oberflächen erschöpft, das wäre doch ziemlich langweilig, oder?) Zudem bieten wir Inspirationen zu Themen wie Mode, Ernährung und Kosmetik und sprechen einfach trotzdem über Sex. Gemeinsam mit dem Filmhaus Nürnberg zeigen wir außerdem einen Film, der sich im Kern der Frage widmet, was Schönheit mit dem Mut zu tun hat, sich jenseits der 70 noch Ängsten zu stellen, die man schon ein ganzes Leben mit sich herumschleppt.

Viel Spaß dabei. Schöne Grüße

**Ihr Team vom Treff Bleiweiß**

### **Hinweis zum pandemiebedingten Vorbehalt:**

Die Angebote sind in der Hoffnung geplant, dass sich zum jeweiligen Veranstaltungszeitpunkt mehrere Menschen aus verschiedenen Haushalten unter Beachtung infektionsschützender Maßnahmen begegnen können bzw. dürfen. Je nach Entwicklung des Infektionsgeschehens und abhängig von politischen Entscheidungen zur Eingrenzung der Corona-Pandemie kann es sein, dass Termine abgesagt werden müssen.

**Montag, 12. April 2021, 14 bis 15.30 Uhr**

### **„ES GIBT KEINE ALTE VENUS“? – PLÄDOYER FÜR EINEN VERÄNDERTEN SCHÖNHEITSBEGRIFF**

Mit diesem Satz wird ein gängiges Verständnis von Schönheit beschrieben: Ein schöner Mensch ist meist ein junger Mensch. Uns erwartet ein Plädoyer für einen veränderten Schönheitsbegriff: „Schön ist, was das Leben hervorbringt.“ Vortrag mit anschließender Aussprache.

*Vortragende: Prof. Dr. Barbara Städtler-Mach  
Evangelische Hochschule Nürnberg*

**Der Veranstaltungsort oder Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben.**

*Eintritt frei*

**Freitag, 16. April 2021, 11 bis 12.30 Uhr**

### **VINTY'S – SECONDHAND. MODE MIT MEHR WERT**

Auf mehr als 330 qm präsentiert das Geschäft in Gostenhof was das Modeherz begehrt. Damen, Herren und Kinder finden hier individuelle Mode, bekannte Marken, außergewöhnliche Vintage-Stücke sowie Schuhe, Gürtel, Schals und Taschen. VINTY'S verbindet den ökologischen Umgang mit Mode und das Engagement für die „Eine Welt“. Mit den Verkaufserlösen werden u.a. Entwicklungsprojekte unterstützt. Originelle DIY-Aktionen zum Aufpeppen liebgewonnener Kleidungsstücke runden das Angebot ab. Spaß macht das Einkaufen in Wohlfühlatmosphäre mit Kaffeespezialitäten und leckeren Kuchen sowieso. Irina Seidner gibt Einblicke.

**Der Veranstaltungsort oder Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben.**

**Anmeldung (zwingend erforderlich!) für alle Veranstaltungen bis spätestens eine Woche vor Beginn** telefonisch unter 09 11 / 2 31 82 24 sowie 09 11 / 2 31 82 32 oder via E-Mail an [seniorentreffs@stadt.nuernberg.de](mailto:seniorentreffs@stadt.nuernberg.de). Büro- und Kassenzeiten: i.d.R. Mo-Do, 9 bis 13 Uhr  
**Es gelten die aktuellen infektionshygienischen Regelungen und Maßnahmen.**

**Montag, 19. April 2021, 15.30 bis 17 Uhr**

### **HABEN NUR SCHÖNE MENSCHEN SEX?**

Vielleicht stolpern Sie über Sinn oder Unsinn dieser Frage – Gelegenheit, sich über ein paar Dinge Gedanken zu machen: Welche Rolle spielt Schönheit – individuell und gesellschaftlich? Wie passt das Älterwerden dazu? Und was hat das mit Sexualität zu tun?

*Vortrag und Gespräch mit Simone Hartmann  
(Pro Familia)*

**Der Veranstaltungsort oder Treffpunkt  
wird bei Anmeldung bekannt gegeben.**

*Eintritt frei*

---

**Mittwoch, 21. April 2021, 14 bis 16.30 Uhr**

### **TROCKENSCHWIMMEN – SCHWIMMEN LERNEN HEISST LEBEN LERNEN**

In Zusammenarbeit mit dem „Filmhaus Nürnberg“ zeigen wir den Film „Trockenschwimmen“ von Susanne Kim aus dem Jahr 2016.

Die Regisseurin begleitet einen SeniorInnenschwimmkurs und lotet dabei liebevoll die biografischen und historischen Untiefen der Verbindung von Wasser und Leben aus.

Der Film zeigt Frauen und ein Mann über 70, die ins kalte Wasser springen, auf dem Trockenen sitzen, sich freischwimmen. Oder wie Monika, eine Teilnehmerin des SeniorInnenschwimmkurs, es ausdrückt: „Schwimmen lernen heißt leben lernen.“

Der Film erzählt vom Alter, der Sehnsucht und davon, dass es nie zu spät ist, für eigene Träume zu kämpfen – mit Panikattacken, Witz, Grandezza und Blätterbadehaube.



**Der Veranstaltungsort oder Treffpunkt  
wird bei Anmeldung bekannt gegeben.**

*Teilnahmegebühr: 7 Euro (4,50 Euro Nürnberg-Pass)*

**Mittwoch, 28. April 2021, 14 bis 15 Uhr**

### **GESUND ABNEHMEN: WIE SINNVOLL UND NACHHALTIG SIND DIÄTEN?**

Von Low-Carb über Paleo oder Weight Watchers bis Intervallfasten und „FDH“ – Diätassistentin Franziska Franke hilft, den Überblick im Diätendschungel zu behalten und zeigt, wie man gesund und nachhaltig Gewicht reduzieren kann.

**Der Veranstaltungsort oder Treffpunkt  
wird bei Anmeldung bekannt gegeben.**

*Eintritt frei*

---

**Freitag, 30. April 2021, 15.30 bis 17.30 Uhr**

### **FASHION TOUR GOSTENHOF: ENTDECKEN SIE NÜRNBERGS MODESZENE!**

Beim Fresh Fashion Walk durch Gostenhof lernen wir verschiedene Facetten der Mode kennen: Nachhaltige Mode, individuelle Designs von lokalen Kreativen und ein Blick in die Werkstatt einer Silberschmiedin. Treffen Sie auf dem Rundgang unter kundiger Führung des Fresh Fashion Clubs engagierte Besitzer\*innen von Labels und Läden.

**Der Veranstaltungsort oder Treffpunkt  
wird bei Anmeldung bekannt gegeben.**

*Teilnahmegebühr: 10 Euro*

---

**Montag, 03. Mai 2021, 16.30 bis 17.30 Uhr**

### **WA(H)RE SCHÖNHEIT – UND WARUM SIE NIEMALS VERGEHT**

Schönheit ist zur Ware geworden, sie ist auch käuflich zu erwerben. Was hat es auf sich mit der Ware Schönheit, was verstehen wir unter wahrer Schönheit und ist Schönheit wirklich eine Frage des Alters? Sabina Keresztes, seit 30 Jahren international als Model-Agentin tätig, beschäftigt sich berufsbedingt seit vielen Jahren mit der Schönheit und beleuchtet sie von verschiedenen Seiten.

*Vortragende: Sabina Keresztes*

**Der Veranstaltungsort oder Treffpunkt  
wird bei Anmeldung bekannt gegeben.**

**Mittwoch, 05. Mai 2021, 14 bis 15 Uhr**

## **BESUCH DES SEIFEN-WERKS DER LEBENSHILFE NÜRNBERG**

„Eine Hand wäscht die andere...“ So könnte man die Kooperation zwischen der WerkStadt der Lebenshilfe Nürnberg als gemeinnütziger GmbH und einem jungen Start Up Unternehmen mit dem gemeinsamen Projekt „Badeliebe“ auf den Punkt bringen. Badeliebe – das sind handgemachte Seifen, Duschgele und Badesalze, die mit natürlichen Zutaten und viel Liebe in der inklusiven WerkStadt hergestellt werden. Vertriebsmitarbeiter Helmut Mackert erläutert Einzelheiten zur Herstellung der Badeliebe-Produktpalette und gibt einen Überblick über Arbeitsweise und Weiterentwicklung der WerkStadt.

***Der Veranstaltungsort oder Treffpunkt  
wird bei Anmeldung bekannt gegeben.***

*Eintritt frei*

**Donnerstag, 06. Mai 2021, 16 bis 17.30 Uhr**

## **SCHMINKTIPPS BIS ERNÄHRUNGSBERATUNG – APPS FÜR EIN GEPFLEGTES ÄUSSERES UND GE- SUNDHEIT**

Für Smartphone und Computer gibt es zahlreiche Apps, die Schmink- und Frisurentipps geben oder natürliche Alternativen zu teuren Pflegeprodukten vorschlagen. Auch im Gesundheits- und Fitnessbereich finden sich brauchbare Helfer. So kann man sich über gesunde Ernährung informieren und die täglichen Bewegungseinheiten oder Entspannungsübungen direkt aufs Handy laden. Um die Wahl im App-Store zu erleichtern, filtert IT-Fachmann Chris Bellaj die hilfreichsten Apps heraus und erläutert deren Installation und Deaktivierung. Jede Menge Spaß bringt das Ausprobieren einer Styling-App, mit der wir vor Ort virtuell Frisuren, Make-ups oder Brillen ausprobieren können.

*Vortragender: Christian Bellaj*

***Der Veranstaltungsort oder Treffpunkt  
wird bei Anmeldung bekannt gegeben.***

*Teilnahmegebühr: 5 Euro, vor Ort zu entrichten  
(2,50 Euro Nürnberg-Pass)*

**Freitag, 07. Mai 2021, 16 bis 17 Uhr**

## **IN JEDEM KLEIDUNGSSTÜCK STECKT EIN GEHEIMNIS**

Es gibt viele Möglichkeiten Kleidung individuell zu gestalten oder alte Teile so zu verändern, dass sie wieder voll im Trend liegen. Die gelernte Handarbeits- und Hauswirtschaftslehrerin Ulla Lechner hat schon ausrangierte Jeans zu Taschen oder Röcken umgearbeitet aber auch alte Hemden zu neuen Oberteilen. Gewinnen Sie einen Einblick in die Arbeit und das Atelier von Frau Lechner.

*Leitung: Ulla Lechner*

***Der Veranstaltungsort oder Treffpunkt  
wird bei Anmeldung bekannt gegeben.***

***Hinweis: für Gehbehinderte nicht geeignet.***

*Eintritt frei*

**Montag, 14. Juni 2021, 14 bis 15.30 Uhr**

## **DICK UND GLÜCKLICH – UNMÖGLICH?**

Schöne und glückliche Menschen müssen nicht unbedingt schlank sein. Dies zeigt uns Elisabeth Dobler, bei einer Lesung aus ihrem Buch „Dick und glücklich durchs Leben tanzen“. Sie wendet sich nicht nur an Menschen mit Gewichtsproblemen, das Wort „dick“ kann durch jede ungeliebte Eigenschaft ersetzt werden. Das Buch ist kein neuer Ratgeber zum Abnehmen. Vielmehr zeigt es Wege zu einer neuen Beziehung zum eigenen Körper und damit zu einem zufriedeneren Leben.

*Vortragende: Elisabeth Dobler*

***Der Veranstaltungsort oder Treffpunkt  
wird bei Anmeldung bekannt gegeben.***

*Eintritt frei*

***Anmeldung (zwingend erforderlich!) für alle  
Veranstaltungen bis spätestens eine Woche  
vor Beginn telefonisch unter 09 11 / 2 31 82 24  
sowie 09 11 / 2 31 82 32 oder via E-Mail an  
seniorentreffs@stadt.nuernberg.de. Büro- und  
Kassenzeiten: i.d.R. Mo-Do, 9 bis 13 Uhr  
Es gelten die aktuellen infektionshygie-  
nischen Regelungen und Maßnahmen.***

**Samstag, 03. Juli 2021, 10 bis 11.30 Uhr**

### MEHR HAAR, WIE SCHÖN

Besuchen Sie Jürgen Rieswick, den einzigen von der Pike auf gelernten Friseur- und Perückenmachermeister Nürnbergs mit seinem Team. Sie erhalten einen Einblick in die Welt des Zweithaars und erleben wie natürlich schön man damit aussehen kann.

***Der Veranstaltungsort oder Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben.***

*Eintritt frei*

**Donnerstag, 08. Juli 2021, 14 bis 15 Uhr**

### KEIN ALTER HUT – HUTMACHER BRÖMME

Stecken Sie Ihren Kopf in die Welt der Hüte und erfahren Sie alles über deren Geschichte, Herstellung und Verwendung. Bestaunen Sie historische Maschinen und Werkzeuge zur Hutproduktion und finden Sie heraus, welche Kopfbedeckung am besten zu Ihnen passt.

*Leitung: Marie-Luise Schneider*

***Der Veranstaltungsort oder Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben.***

*Teilnahmegebühr: 5 Euro, vor Ort zu entrichten*



**Donnerstag, 15. Juli 2021, 14 bis 15.30 Uhr**

### LÄCHELN VERSCHÖNT ...

#### UNS SELBST UND UNSEREN ALLTAG

Corona macht es nicht einfacher: Überall lange Gesichter und ernste Mienen, Mund und Nase immer öfter versteckt hinter einer Maske. Dabei haben Wissenschaftler herausgefunden, dass Lächeln wirklich hilft, schwierige Zeiten besser zu überstehen.

Ein Lächeln, besonders auch mit den Augen, hebt die eigene Stimmung, wirkt sympathisch und ansteckend. Lächeln vermittelt Freude und Zufriedenheit und wirkt sich positiv auf das soziale Miteinander aus. Inge Zink zeigt, wie wir mit kleinen Übungen und Ritualen das Lächeln in unseren Tagesablauf einbinden können und damit sofort gute Laune herbei zaubern.

***Der Veranstaltungsort oder Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben.***

*Eintritt frei*

**Donnerstag, 22. Juli 2021, 14 bis 15.30 Uhr**

### EINFÜHRUNG IN DIE AROMATHERAPIE

Düfte und aromatische Pflanzen spielten im Lauf der Menschheitsgeschichte immer eine große Rolle. Schon früh dienten sie auch der Schönheit. Bei der Anwendung von ätherischen Ölen kann man auf eine Vielzahl historischer Erfahrungen, inzwischen aber auch auf Ergebnisse der modernen Forschung zurückgreifen. Erfahren Sie Grundlegendes über die „Aromatherapie“ und lernen Sie wichtige Aspekte für die Anwendung und deren Grenzen kennen.

*Bitte kommen Sie unparfumiert!*

***Der Veranstaltungsort oder Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben.***

*Teilnahmegebühr: 3 Euro (1,50 Euro Nürnberg-Pass)*