



# Gemeinsam und warm durch den Winter 22/23

Veranstaltungen und Angebote für Interessierte ab 60

in den Stadtteilen

Eibach und Röthenbach

Ohne große Kosten!



Im kommenden Winter bieten Ihnen die Seniorennetzwerke Nürnberg mit all ihren Netzwerkpartnern einen bunten Strauß an Veranstaltungen und Angeboten an. Hier können Sie Zeit in Gemeinschaft verbringen, etwas für Ihr Wohlbefinden, Ihre Gesundheit oder auch Bildung tun. Oder einfach nur etwas Schönes im winterlichen Alltag erleben und für ein paar Stunden Sorgen und Ängste vergessen. Und das auch ohne große Kosten.

Sie machen sich zunehmend Sorgen oder fürchten sich vielleicht sogar davor, die steigenden Energie- und Lebenshaltungskosten nicht mehr bewältigen zu können?

Wir nehmen Sie und Ihre Nöte ernst und möchten Ihnen mit den Angeboten ein bisschen Wärme ins Herz zaubern, Ihnen ein bisschen Licht in den Alltag bringen und zeigen, dass Sie nicht alleine sind.

Nutzen Sie die Angebote und kommen Sie so gemeinsam mit anderen Menschen bei netten Gesprächen und interessanten Veranstaltungen warm durch den Winter.

## Wir freuen uns auf Sie

### Koordinationsbüro des Seniorennetzwerks Eibach/Röthenbach

#### **Begleitete Trauergruppe**

Wer einen geliebten Menschen für immer verabschieden musste, durchlebt Krisen, spürt Verlust und Schmerz. Unsere begleitete Trauergruppe bietet die Möglichkeit, sich in einem geschützten Rahmen mit der eigenen Trauer auseinanderzusetzen und sich mit Menschen in ähnlicher Lebenssituation auszutauschen. Die monatlichen Treffen werden von qualifizierten Trauerbegleiterinnen moderiert und stehen allen Menschen offen, unabhängig von Geschlecht, Alter oder Religionszugehörigkeit.

Ort: Pfarrzentrum St. Walburga, kleiner Pfarrsaal, Eibenweg 10, 90451 Nürnberg

Termin: 07.12.22 (Termine im neuen Jahr stehen noch nicht fest)

Uhrzeit: 17.30 Uhr

Information: Anmeldung bei Frau Weigand unter 09 11/ 9 68 91 31

Kostenfrei

#### **Kurs: „beweglich und standfest“**

Mit zunehmendem Alter lassen Muskelkraft und Beweglichkeit nach und es steigt die Gefahr, sich bei einem Sturz schwer zu verletzen. Ein gezieltes Training zur Sturzprävention, welches Balance und Kraft fördert, hilft beim sicheren Gehen und Stehen im Alltag. Dadurch lässt sich die eigene Mobilität erhalten oder sogar noch verbessern.

Ort: Kinder- und Jugendhaus Suspect, Am Röthenbacher Landgraben 61  
Termin: Dienstag  
Uhrzeit: 10.30 bis 11.30 Uhr  
Kosten: 25 Euro für 10 Einheiten  
Anmeldung und Informationen bei Frau Weigand unter 09 11 / 9 68 91 31

## **Seniorenkreis im Haus an der Wied**

Unser Gruppenangebot in Röthenbach Ost fördert Konzentration und Mobilität. Die angeleiteten Gruppenstunden setzen sich aus einem variierenden, vielseitigen Programm zusammen, mit Übungen zur Entspannung, Körperwahrnehmung, Dehnen, Atmen und auch Gehirnjogging.

Ort: ESW Haus an der Wied, Skopjestr. 7, 90451 Nürnberg, Gemeinschaftsraum im EG

Termin: 14-tägig, mittwochs

Uhrzeit: 14.30 Uhr

Kostenfrei

Termine und weitere Informationen bei Frau Weigand unter 09 11 / 9 68 91 31

## **Stammtisch 60+**

Beim Stammtisch 60+ können Sie andere Menschen in lockerer Atmosphäre treffen und neue Bekanntschaften knüpfen. Der Stammtisch 60+ freut sich auf alle, die Geselligkeit und nette Gespräche schätzen. Neben dem klassischen Stammtisch werden auch verschiedene andere Aktivitäten organisiert.

Termine: i.d.R. am letzten Donnerstag im Monat

Uhrzeit: 15.00 Uhr

Ort: im Wechsel im Kulturladen Röthenbach (Röthenbacher Hauptstraße 74) oder im DJK-Sportheim Eibach (Pommernstraße 12)

Weihnachtsfeier: 15.12.22 um 15.00 Uhr in der DJK Sportgaststätte Eibach, Pommernstr. 12

Informationen zu den Veranstaltungen im Büro des Seniorennetzwerks, Hafenstr. 49 in Nürnberg unter 09 11 / 968 91-31 oder direkt beim ehrenamtlichen Koordinator, Jürgen Müller unter 0162 / 43 55 658

## **Spielenachmittag des Stammtisch 60+**

Gespielt wird Rummikub. Canasta-Interessierte willkommen!

Ort: DJK-Sportheim Eibach, Pommernstr. 12

Termin: Jeden Dienstag und Donnerstag

Uhrzeit: 15.00 Uhr

Es entstehen Kosten für den eigenen Verzehr ansonsten kostenfrei

# Nikodemuskirche

Stuttgarter Str. 33, 90449 Nürnberg  
Pfarrbüro Nikodemus: Telefon 09 11 / 23 95 62-0;  
E-Mail: pfarramt@nikodemuskirche-nbg.de

**Seniorenkreis** Kontakt über Pfarrbüro Nikodemus

## **Leb(ens)kuchen – mit allen Sinnen wahrnehmen**

Schmecken Sie verschiedene Lebkuchen, hören Sie von der Geschichte der Bienenzüchter rund um Nürnberg und lernen Sie Lieder dazu kennen.

Ort: Stuttgarter Str. 33, 90449 Nürnberg  
Termin 14.12.22  
Uhrzeit: 14.30 Uhr  
Kostenfrei

## **Zum Ausklang der Weihnachtszeit: Texte, Musik und Lieder mit Hintergrundinformationen**

Ort: Stuttgarter Str. 33, 90449 Nürnberg  
Termin: 11.01.23  
Uhrzeit: 14.30 Uhr  
Kostenfrei

## **Lachyoga: „Lachen stärkt Körper, Geist und Seele“**

Ort: Stuttgarter Str. 33, 90449 Nürnberg  
Termin: 08.02.23  
Uhrzeit: 14.30 Uhr  
Kostenfrei

## **Ein exotisches Land: Taiwan – seine Geschichte, Menschen und Herausforderungen**

Ort: Stuttgarter Str. 33, 90449 Nürnberg  
Termin: 08.03.23  
Uhrzeit: 14.30 Uhr  
Kostenfrei

## **Vortrag: „Bonhoeffer ein Hochverräter?“**

Der Journalist Horst Otto Mayer recherchierte über den SS-Richter Otto Thorbeck, der das Urteil gesprochen hatte

Ort: Stuttgarter Str. 33, 90449 Nürnberg  
Termin: 12.04.23  
Uhrzeit: 14.30 Uhr  
Kostenfrei

# AWO-Ortsverein Eibach-Röthenbach

Information und Anmeldung bei Frau Keller unter 09 11 / 6 49 42 10

Alle Treffen und Angebote finden in der Käthe-Kränzlein-Begegnungsstätte,  
Werkvolkstr. 3, 90451 Nürnberg, statt

## Senioren-Gymnastik

Termin: Montag

Uhrzeit: 11.00 bis 12.00 Uhr

Kosten: 30 Euro für 10 Termine

## Café und Bewegungstanz für Frauen

Termin: Freitag

Uhrzeit: 14.00 bis 17.00 Uhr

Kosten: Kosten entstehen nur für den eigenen Verzehr

## Treffen des AWO Seniorenclub

13.12.22: Jahresabschlussfeier mit Weihnachtsliedern

10.01.23: Polizei, Michael Lindner, Vortrag: „Verhalten Senioren im Alltag“

14.03.23: Fr. Mauser, Diavortrag: Gärten von König Charles

Uhrzeit: jeweils 14.00 bis 17.00 Uhr

Alle Treffen und Angebote finden in der Käthe-Kränzlein-Begegnungsstätte,  
Werkvolkstraße 3 statt. (Eingang über Ahornstraße)

Information: Anmeldung und Information zu allen AWO-Ortsverbands Angebo-  
ten bei Sonja Keller, Telefon 6 49 42 10



**WINTER DER  
SOLIDARITÄT**

# Kulturladen Röthenbach

Röthenbacher Hauptstraße 74, 90449 Nürnberg

Anmeldung und Infos zu allen Veranstaltungen unter 09 11 / 2 31 61 60 10

## Kurse

**Kurs:** Gedächtnistraining

Wissen Sie, was Ihr Gehirn alles leisten kann? Durch kreative Aufgaben und abwechslungsreiche Übungen werden Ihre grauen Zellen trainiert. Verbessern Sie Ihre Konzentrations- und Merkfähigkeit.

**Ort:** Röthenbacher Hauptstraße 74, 90449 Nürnberg

**Termin:** Beginn Mittwoch, 01.02.23 (6 Termine)

**Uhrzeit:** jeweils 14.30 bis 16.00 Uhr

**Kosten:** 6 Kurse: 36 Euro, 24 Euro (ermäßigt), 18 Euro (mit Nürnberg-Pass)

## Gruppen und Treffs

### Kulturcafé

**Ort:** Röthenbacher Hauptstraße 74, 90449 Nürnberg

**Termin:** immer Dienstag bis Donnerstag (in den Schulferien geschlossen)

**Uhrzeit:** 15.00 bis 17.30 Uhr

Verzehr kostenpflichtig ansonsten kostenfrei

### Repaircafé Röthenbach

**Ort:** Röthenbacher Hauptstraße 74, 90449 Nürnberg

**Termin:** 17.12.22, 21.01.23, 18.02.23, 18.03.23, 22.04.23

**Uhrzeit:** jeweils 10.00 bis 15.00 Uhr

Kostenfrei

### Röthenbachtreff, Offener Treff für Senior\*innen

**Ort:** Röthenbacher Hauptstraße 74, 90449 Nürnberg

**Termin:** Mittwoch

**Uhrzeit:** ab 15.00 Uhr

Kostenfrei

### Handy- Tablett und PC-Sprechstunde

**Ort:** Röthenbacher Hauptstraße 74, 90449 Nürnberg

**Termin:** 12.12.22, 16.01.23, 13.02.23, 13.03.23, 17.04.23

**Uhrzeit:** 14.00 bis 16.00 Uhr

Kostenfrei

Anmeldung notwendig

## Veranstaltungen

### Film am Nachmittag

Ort: Röthenbacher Hauptstraße 74, 90449 Nürnberg

Termin: 07.12.22, 01.02.23, 19.04.23

Uhrzeit: jeweils von 15.00 bis 17.00 Uhr

Eintritt frei

### Malteser

Hafenstraße 49, 90451 Nürnberg

### Betreuungsgruppe „Abend-Treff“

Für Menschen mit und ohne Demenz. Beste Betreuung, anregende Mitmachangebote und Versorgung mit Getränken und einem Imbiss bietet pflegenden Angehörigen die Möglichkeit, sich an ein bis zwei Abenden im Monat eine kleine Auszeit zu gönnen.

Ort: Malteserhaus, Hafenstr. 49, 90451 Nürnberg

Termin: 13.12.22, jeden 2. und 4. Dienstag im Monat

Uhrzeit: 17.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Kosten: Die Kosten können über den Entlastungsbetrag abgerechnet werden

Information: Anmeldung bei Frau Schiffmann unter 09 11 / 9 68 91 41

### Gymnastikgruppe für ältere Menschen in Maria am Hauch

Ort: Pfarrsaal Maria am Hauch, Herriedenerstr. 53, Nürnberg-Röthenbach

Termin: Donnerstag

Uhrzeit: 9.30 bis 10.30 Uhr

Kosten: 2 Euro

Information: Voranmeldung bei Frau Klemm unter 09 11 / 67 24 60



**WINTER DER  
SOLIDARITÄT**

## Hinweis:

Die Liste der hier dargestellten Veranstaltungen und Angebote erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Nach wie vor kann die Corona Pandemie Auswirkungen auf die Durchführung von Veranstaltungen und Angeboten haben. Ob und in welcher Form eine Veranstaltung angeboten werden kann, hängt vom jeweils aktuell geltenden Infektionsschutzgesetz und den damit verbundenen Maßnahmen und Hygieneverordnungen ab.

Herausgegeben vom Seniorenamt der Stadt Nürnberg  
in Zusammenarbeit mit den Seniorennetzwerken Nürnberg

**Stadt Nürnberg**  
**Referat für Jugend, Familie und Soziales / Seniorenamt**  
Fachbereich Quartiersentwicklung und Seniorennetzwerke

Hans-Sachs-Platz 2  
90403 Nürnberg

[www.senioren.nuernberg.de](http://www.senioren.nuernberg.de)

SENIORENNETZWERKE  
NÜRNBERG



Seniorenamt