



Gemeinsam und warm durch den Winter 22/23

Veranstaltungen und Angebote für Interessierte ab 60

in den Stadtteilen

Gartenstadt und
Siedlungen Süd

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

Seniorennetzwerk Gartenstadt / Siedlungen Süd

im Senioren-Servicebüro, Finkenbrunn 33, 90469 Nürnberg

Koordinatorin des Seniorennetzwerks: Birgit Staib

Telefon 09 11 / 2 17 88 76

E-Mail: birgit.staib@awo-nbg.de

Kommen Sie in Schwung

Gymnastik für Senior*innen mit Annedore Adelhardt

Mit Spaß und Freude wird sich im Sitzen bewegt, damit Sie fit und rüstig bleiben oder werden!

Mittwochs, 9.00 bis 10.00 Uhr, keine Kosten (Spenden möglich)

Veranstaltungsort: Seniorenbegegnungsstätte Gartenstadt, Heckenweg 1

Mittwochs, 10.00 bis 11.30 Uhr, keine Kosten (Spenden möglich)

Veranstaltungsort: EmmHaus, Pachelbelstraße 15a

Bei beiden Gruppen ist eine Anmeldung nötig – Einstieg jederzeit möglich

Ansprechpartnerin: Annedore Adelhardt Tel.: 48 30 62

MittwochSpazierTreff

Jeden Mittwoch wird gemeinsam gelaufen. Wer möchte kann anschließend mit einkehren. Spaziert wird ca. eine Stunde, auch mit Rollator sind Sie willkommen!

Uhrzeit: 11.00 Uhr

Treffpunkt: steinerne Brücke am alten Kanal, hinter der Pachelbelstraße 118 b

Kosten: Spaziergang kostenfrei, Essen zu Gaststättenpreisen

Ansprechpartnerin: Birgit Staib, Telefon 2 17 88 76

Wir informieren Sie gerne, eine Anmeldung ist nicht nötig

Kurs: Sicher bewegen Stürze vermeiden

Mithilfe von einfachen und wirksamen Übungen kräftigen Sie Ihre Muskeln und trainieren das Gleichgewicht. Mit Spaß und Freude verbessern Sie Ihre Bewegungssicherheit. Alle Menschen ab 60+ sind herzlich willkommen!

Kosten: Angebot in Kursform: 10 Termine 65 Euro

2 Kurse: Montag 14.30 bis 15.30 Uhr / Donnerstag 14.30 bis 15.30 Uhr

Veranstaltungsort: Saal EmmHaus, Pachelbelstraße 15a

Organisator: Seniorennetzwerk Gartenstadt / Siedlungen Süd

Ansprechpartnerin: Birgit Staib, Telefon 2 17 88 76

Nur mit Anmeldung

Es kann in die laufenden Kurse eingestiegen werden

Neue Kurse starten im Januar 2023

Tanzen im Sitzen

Die Bewegung bringt den Kreislauf in Schwung und ist gut für die Gelenke! Die eingeübten Abläufe aktivieren das Gehirn. Und das Wichtigste: es macht einfach Spaß, gemeinsam in der Gruppe zu tanzen! Egal welches Alter – alle sind willkommen!

Termine: dienstags von 10.00 bis 11.00 Uhr

15.11.22 / 29.11.22 / 13.12.22 / 10.01.23 / 24.01.23 / 07.02.23 / 21.02.23 /

07.03.23 / 21.03.23

Kosten: keine

Kooperation Seniorenbegegnungsstätte und Seniorennetzwerk Gartenstadt / Siedlungen Süd

Veranstaltungsort: Seniorenbegegnungsstätte Gartenstadt, Heckenweg 1

Ansprechpartnerin: Birgit Staib, Telefon 2 17 88 76

Nur mit Anmeldung – Einstieg jederzeit möglich

Meditatives Tanzen

Jede/r, der sich gerne bewegt ist herzlich willkommen! Kreistänze aus verschiedenen Kulturen, auch auf klassische oder geistliche Musik. Mit Leichtigkeit, Beschwingtheit, Freude und Lachen. Dazwischen gibt es Texte und Gesprächsaustausch.

Kosten: 5 Euro pro Teilnahme

Termine: 14-tägig mittwochs, 19.00 bis 20.30 Uhr

Veranstaltungsort: Saal EmmHaus, Pachelbelstraße 15a

Ansprechpartnerin: Susanne Gruhl, Telefon 48 71 39

Um Anmeldung wird gebeten

Seniorenbegegnungsstätte Gartenstadt e.V.

An vielen Tagen etwas geboten: die Seniorenbegegnungsstätte Gartenstadt e.V.

Ein Ort zum Austauschen und Dabeisein mit buntem Programm

Wann: Montag, Dienstag, Donnerstag von 14.00 bis 17.00 Uhr (Weinachten bis 06.01.23 geschlossen)

Kosten: günstige Preise für Getränke und Verköstigung

Wo: Heckenweg 1

Ansprechpartnerin: Lia Sommer, Telefon 48 79 57

Was können Sie erwarten?

Montag: Geselliges und Informatives (siehe nachfolgend)

Dienstag: Schafkopfrunden u.a. Spiele

Mittwoch: wechselndes Programm (z.B. Gartenstädter Stammtisch 50+)

Donnerstag: Basteln – Handarbeiten – Schneidern

Montagsprogramm 2022

07.11.22 Erzählcafé: Rosis Lebenserfahrungen

14.11.22 Nürnberg-Quiz mit Preisen

21.11.22 Unterhaltungsnachmittag und Informationen

28.11.22 Geburtstagsfeier mit Musik

05.12.22 Nikolaus-Überraschung

Besonderes in 2022

Montag, 12.12.22 um 14 Uhr: Jahresabschlussfeier

im Saal Gesellschaftshaus, Am Buchenschlag 1

mit dem 1. Nürnberger Seniorenchor und Weihnachtsbasar

Eintritt frei

Verköstigung durch das Restaurant Gesellschaftshaus

Donnerstag 08.12.22: Ausflug zur Waldschänke

Heilige Nacht von Ludwig Thoma mit Musik

Anmeldung erforderlich bei Lia Sommer unter Telefon 48 79 57

Montagsprogramm 2023

09.01.23 „Wiedersehen macht Freude“ mit Sektempfang

16.01.23 Erzählcafé mit Lia Sommer

23.01.23 Geschichten von Elke Heidenreich

30.01.23 Geburtstagsfeier mit Musik

06.02.23 Quiz mit Preisen

13.02.23 Informationen aus dem Stadtseniorenrat mit Christl Löser

20.02.23 Quiz mit Preisen

27.02.23 Geburtstagsfeier mit Musik

Im März geht es weiter mit schönem Programm...

Monatliche Treffs

**Geselliges zum Austausch und Unterhaltung –
neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!**

Altclub Emmaus

Im schönen Saal Zusammenkommen mit Kaffee und leckerem Kuchen, das liebevolle Team von Emmaus bereitet zudem schöne Themen vor, immer am zweiten Dienstag des Monats

Kosten: günstiger Beitrag für Kaffee und Kuchen

Uhrzeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Veranstaltungsort: Saal EmmHaus, Pachelbelstraße 15a

Ansprechpartnerin: Karin Gruner, Telefon 48 46 79

Um Anmeldung wird gebeten

Themen:

08.11.22 Schlagernachmittag

13.12.22 Weihnachtsfeier

10.01.23 Film von Dr. Grottke

14.02.23 Schlager

14.03.23 Programmpunkt in Planung

Altclub im Gemeindezentrum

Treffen Sie sich in netter Runde zu Kaffee und Kuchen, und natürlich gibt es ein interessantes Programm, organisiert durch Ihre herzlichen Gastgeberinnen, immer am dritten Dienstag des Monats

Kosten: günstiger Beitrag für Kaffee und Kuchen

Uhrzeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Veranstaltungsort: Gemeindezentrum, Schulze-Delitzsch-Weg 28

Ansprechpartnerin: Olga Pilhofer, Telefon 48 68 25

Um Anmeldung wird gebeten

Themen:

15.11.22 Gedächtnistraining

20.12.22 Abendmahl mit Adventsfeier mit Pfarrer Boronowski

17.01.23 Gesprochen wird über die Jahreslosung 2023

21.02.23 Start 12 Uhr: Leberkäs-Essen

21.03.23 Die Polizei klärt auf über die neusten Betrugsmaschen

Monatliche Treffs (Fortsetzung)

Seniorenclub St. Wunibald

Mit Kaffee und Kuchen wird für das leibliche Wohl gesorgt ist, im Anschluss gibt es ein kleines Unterhaltungsprogramm. Freundliche Gastgeberinnen sind für Sie da! Immer am ersten Mittwoch des Monats.

Kosten: günstiger Beitrag für Kaffee und Kuchen

Uhrzeit: 14.30 bis 16.30 Uhr

Veranstaltungsort: Pfarrheim St. Wunibald, Saarbrückener Str. 63

Ansprechpartnerin: Gisela Oppel, Telefon 48 26 01

Um Anmeldung wird gebeten

Themen:

07.12.22 Adventsfeier

04.01.23 Neujahrsempfang mit Sekt

01.02.23 gesellige Runde mit Programm

01.03.23 gesellige Runde mit Programm

Seniorentreff St. Rupert

Eingeladen wird zum gemütlichen Beisammensein. Bei Kaffee und Kuchen haben Sie die Möglichkeit sich zu unterhalten und einem kurzen Unterhaltungsprogramm zu lauschen. Das nette Team freut sich auf Sie! I.d.R. donnerstags.

Kosten: günstiger Beitrag für Kaffee und Kuchen

Uhrzeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Veranstaltungsort: Pfarrheim St. Rupert, Königshammer Str. 56

Themen:

17.11.22 Zeit für Austausch

13.12.22 Adventsfeier mit anschließenden Kaffee (geänderte Uhrzeit 9.00 bis 11.00 Uhr, Pfarrsaal Königshammerstr. 54)

16.02.23 Faschingsfeier

März 2023: statt Seniorentreff Frauenfrühstück, bitte gesondert erkundigen

Ansprechpartnerin: Hildegard Kippes, Telefon 48 62 33

Um Anmeldung wird gebeten

Siedler Kaffee der Siedlervereinigung Siemens Nürnberg e.V.

Jeden 2. Dienstag im Monat treffen sich Senior*innen der Siedlervereinigung zum geselligen Austausch in kleiner Runde. Herzliche Gastgeberinnen laden ein.

Kosten: Gaststättenpreise

Uhrzeit: 15.00 Uhr

Veranstaltungsort: Sportgaststätte TSV Falkenheim, Germersheimer Straße 86

Ansprechpartnerinnen: Isolde Topf, Telefon 4 88 66 und Inge Wegenast, Telefon 48 74 48

Um Anmeldung wird gebeten (Kuchen wird vorbestellt)

Gartenstädter Stammtisch 50+

Ein geselliger Nachmittag mit vielfältigem Programm, leckerem Kaffee und Kuchen. Das liebevolle Team des Seniorennetzwerkes freut sich auf Ihren Besuch! Mit kostenfreiem Fahrdienst für Menschen, die nicht mehr so gut zu Fuß sind. I.d.R. am dritten Mittwoch des Monats

Kosten: günstige Preise

Uhrzeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Veranstaltungsort: Seniorenbegegnungsstätte Gartenstadt, Heckenweg 1

Ansprechpartnerin: Birgit Staib, Telefon 217 88 76

Um Anmeldung wird gebeten

Termine:

14.12.22 Weihnachtsfeier

18.01.23 Neujahrsempfang

15.02.23 Fasching

15.03.23 Tanzen im Sitzen

Kulturladen Gartenstadt: Angebote – nicht nur für Senior*innen

Der Kulturladen in der Frauenlobstraße 7 lädt recht herzlich zu einem breiten Programm ein. Für Auskünfte und für Anmeldungen zu erreichen unter Telefon: 48 23 18 oder per Mail: kulturladen.gartenstadt@stadt.nuernberg.de

Gruppen und Treffs:

Handysprechstunde

Fragen zum Smartphone oder Tablet werden bei uns in einem warmen Raum und mit einem heißen Getränk geklärt. Egal ob es um das Erwerben von Grundkenntnissen oder um spezielle Themen wie Videotelefonie, besondere Anwendungen/Apps geht, wir helfen Ihnen gerne weiter.

Kosten: keine

Wann: Ab 12.01.23 jeden Donnerstag, 14.00 bis 15.30 Uhr

Eine Anmeldung ist erforderlich

10-Jahresjubiläum des Bunten Tisch

Seit 10 Jahren arbeitet der Bunte Tisch konstant – mit regelmäßigen Plenums-treffen, Veranstaltungen und Infoständen. Dies ist allemal ein Grund, sich zu treffen, vergangenen Jahre Revue passieren zu lassen und einen Abend gemeinsam zu genießen.

Kosten: Eintritt frei

Wann: Freitag, 03.02.23, 18.00 Uhr

Veranstaltungen:

Plätzchen wie von Oma

Plätzchenbacken für Groß und Klein – Spitzbuben, Vanillekipferl und Zimtsterne – Plätzchen gehören wohl zur Weihnachtsstimmung wie kaum etwas Anderes. Zwischen dem Kneten und Ausstechen soll auch Zeit zum Austausch, Kennenlernen und natürlich Probieren bleiben.

Für alle zwischen 0 und 99 Jahren, die Spaß am gemeinsamen Backen haben.

Kosten: keine

Wann: Freitag 02.12.22, 15.00 bis 18.00 Uhr

Eine Anmeldung ist erforderlich

Vielfalt in Acryl – die Acrylgruppe des Kulturladens stellt aus

Diese Ausstellung der Acrylgruppe zeigt die Vielfalt der Acrylmalerei. Ob klein- oder großformatig, abstrakt oder wirklichkeitsgetreu, bunt oder monochrom – beim Acrylmalen darf experimentiert werden und vor allem jede*r das eigene Ding machen. So entsteht eine vielschichtige Ausstellung mit Werken, die so unterschiedlich sind wie die Künstler*innen selbst.

Kosten: Eintritt Frei

Wann: Freitag, 09.12.22 (19.00 Uhr Vernissage) bis Sonntag, 12.02.23

Gemeinschaftliches Wohnen früher und heute

Die Corona-Pandemie zeigte wie wertvoll genossenschaftliche Strukturen sind. Bezahlbarer Wohnraum und Grünflächen vor der eigenen Haustüre konnten der Pandemie einige Härten nehmen. Gemeinsam mit Expert*innen werden verschiedene Wohnformen betrachtet. Dabei wird der Frage nachgegangen, was wir aus gemeinschaftlichen Ansätzen wie der „Gartenstadt-Idee“ mitnehmen können, um in unserem Stadtteil auch in turbulenten Zeiten näher zusammen zu rücken.

Für den Diskurs auf dem Podium haben wir uns verschiedene Expert*innen eingeladen.

Moderation: Frank Hotze (Bunter Tisch Gartenstadt & Siedlungen Süd).

Kosten: Eintritt frei

Wann: Donnerstag, 02.03.23, 19.00 Uhr

Familientag für Groß und Klein

Beim Familientag öffnet der Kulturladen seine Türen für alle Familien aus dem Stadtteil. Mit Bastelaktionen in der Werkstatt, Kinderyoga und einer Choreographie unserer Dance Kids im großen Saal und Kaffee & Snacks im Begegnungsraum ist für Groß und Klein etwas geboten.

Verschiedene familienbezogene Akteur*innen der Gartenstadt und der Siedlungen Süd werden sich mit Aktionen und Ständen vorstellen.

Kosten: Eintritt frei

Wann: Samstag, 04.03.23, 14.00 Uhr

Kanalgeschichten – Wasser ist Leben

Im August 2016 fuhren Philipp Hautmann und sein Vater Ray Hautmann mit dem Fahrrad am alten Ludwigskanal von der Gartenstadt bis Beilngries. Sie trafen junge und alte Menschen, die verschiedene Geschichten rund um den Kanal zu erzählen hatten. Es entstand ein ganz persönlicher Reisebericht mit Bildern und Geschichten zum Schmunzeln, Nachdenken und Träumen. Der Bericht wird begleitet von Livemusik des Vater-Sohn-Duos.

Kosten: Eintritt frei

Wann: Freitag, 17.03.23, Einlass: 20.00 Uhr, Beginn: 20.30 Uhr

Wunsch nach Nachhaltigkeit – steigende Preise – liebgewonnene Produkte nicht wegschmeißen: Reparier-Treff im Kinder- und Jugendhaus Cube

Ehrenamtliche reparieren elektrische Kleingeräte, Fahrräder und vieles mehr. Eine Schneiderin ist auch vor Ort. Eventuelle Wartezeiten werden mit leckerem Kaffee und Kuchen versüßt. Kommen Sie vorbei! Drei Mal im Jahr wird repariert.

Kosten: ggf. für Material, Spendenbasis

Termin: Samstag, 25.03.23 von 13.30 bis 17.00 Uhr (und im Juni und Oktober)

Veranstaltungsort: Kinder- und Jugendhaus Cube, Trierer Straße 31, Endhaltestelle Linie 5

Eine Kooperation von Kinder- und Jugendhaus Cube, Bürgerverein Siedlungen Süd, FabLab Nürnberg und Seniorennetzwerk Gartenstadt / Siedlungen Süd

Ansprechpartnerin: Birgit Staib, Telefon 2 17 88 76

Ohne Anmeldung



**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

SENIORENNETZWERKE
NÜRNBERG



Seniorenamt