



# Gemeinsam und warm durch den Winter 22/23

Veranstaltungen und Angebote für Interessierte ab 60

im Stadtteil  
Nordstadt



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 Nordstadt**

Schmausengartenstraße 10, 90409 Nürnberg, Telefon 09 11 / 30 00 31 39

#### **Café Martin – Stadtteiltreff**

Informativer Stadtteiltreff für Senior\*innen. Im Stadtteiltreff „Café Martin“ bietet sich die Gelegenheit, Menschen der Nordstadt ganz locker bei Kaffee und Kuchen kennenzulernen und Interessantes zu erfahren. Der Veranstaltungsräum im 4.OG ist barrierefrei (Fahrstuhl) zugänglich.

Ort: Heinrich-Schick-Haus (4. Obergeschoß),  
Schmausengartenstraße 10, 90409 Nürnberg

Datum: 20.01.23, 17.02.23, 17.03.23

Uhrzeit: 14.00 Uhr

Kosten: Spende für Kaffee und Kuchen, falls möglich

Information & Anmeldung: Seniorennetzwerk Nordstadt, Tel 09 11 / 30 00 31 39

#### **Senioren Stammtisch**

Beim Seniorenstammtisch ist immer für gute Unterhaltung gesorgt – der Alltag gerät in Vergessenheit! Für das leibliche Wohl sorgen hausgemachter Kuchen und Kaffee. Hol- und Bringdienst ist möglich.

Ort: Heinrich-Schick-Haus, Schmausengartenstraße 10, 90409 Nürnberg

Datum: 19.12.22, 30.01.23, 27.02.23, 27.03.23

Uhrzeit: 14.00 bis 15.30 Uhr

Kosten: Spende für Kaffee und Kuchen, falls möglich

Information & Anmeldung: Seniorennetzwerk Nordstadt, Tel 09 11 / 30 00 31 39

## **„Kaffeeklatsch 60+“**

Einfach mal Abwechslung in netter Atmosphäre können Sie in der Nürnberger Nordstadt genießen! „Kaffeeklatsch 60+“ bietet einmal monatlich einen offenen Treffpunkt am Nürnberger Stadtpark.

Ort: Café max piano, Am Stadtpark 67, 90409 Nürnberg

Datum: 05.12.22, 02.01.23, 06.02.23, 06.03.23

Uhrzeit: 14.00 Uhr

Kosten: Verzehr

Information und Anmeldung: Familie Lang, Telefon 09 11 / 53 67 06

## **Stricksonntag – für alle Generationen und Kulturen**

„Stricken verbindet.“ Genau deshalb wurde der Stricksonntag ins Leben gerufen! Hier treffen sich Generationen und Kulturen, um sich über das schönste Hobby der Welt auszutauschen und gemeinsam die Nadeln klappern zu lassen. Jeder ist willkommen, der Freude am Stricken hat!

Ort: Gemeindehaus St. Matthäus, Rollnerstraße 104, 90409 Nürnberg

Datum: 18.12.22, 15.01.23, 29.01.23, 12.02.23, 26.02.23, 12.03.23, 26.03.23

Uhrzeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Kostenfrei

Information: Jeder bringt sein eigenes Strickprojekt mit. Bei geringer Rente kann Wolle auf Spendenbasis ausgegeben werden, dazu bitte im Vorfeld Kontaktaufnahme mit Frau Ittner vom Seniorennetzwerk Nordstadt, Telefon 09 11 / 30 00 31 39

Veranstaltung in Kooperation mit der Kirchengemeinde St. Matthäus

## **Spieletreff**

Von Gesellschafts- bis Kartenspielen, von Rommé bis Monopoly findet sich hier für jeden etwas.

Ort: Heinrich-Schick-Haus, Schmausengartenstr. 10, Nürnberg

(4.OG Veranstaltungsraum, Aufzug vorhanden)

Datum: 04.12.22, 18.12.22, 08.01.23, 22.01.23, 05.02.23, 19.02.23, 05.03.23, 19.03.23

Uhrzeit: 14.00 bis 16:00 Uhr

Kostenfrei

Information und Anmeldung: Seniorennetzwerk Nordstadt,

Telefon 09 11 / 30 00 31 39

## **Frankenlese 2023 – Autorenlesungen in der Nordstadt**

Datum: von 06.03.23 bis 17.03.23 an fünf besonderen Orten der Nordstadt

Informationen und Programm (ab Januar): Seniorennetzwerk Nordstadt,

Telefon 09 11 / 30 00 31 39

## **Digitale Hilfen**

Videotelefonie, Einkäufe im Internet, digitale Angebote oder Chats mit den Enkeln: Das Leben spielt sich zunehmend im Digitalen ab – ein Problem für ältere Menschen, die keine Erfahrungen damit haben oder sich im Internet unsicher fühlen. Für alle Senior\*innen, die Informationen aus dem Internet oder Unterstützung mit digitalen Median benötigen.

Ort: Stadtbibliothek Maxfeld, Maxfeldstraße 27, 90409 Nürnberg

Datum: jeden Dienstag und Donnerstag im Monat (Weihnachtsferien ausgenommen)

Uhrzeit: 15.00 bis 16.00 Uhr

Kostenfrei

Information und Anmeldung: Seniorennetzwerk Nordstadt,

Telefon 09 11 / 30 00 31 39

Veranstaltung in Kooperation mit der Stadtbibliothek Maxfeld

## **Digitalcafé mit Kulturzentrum KUNO**

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit Smartphone oder Tablet gesammelt und wollen sich mit anderen über Ihre digitale Erfahrungen austauschen und Neues kennenlernen? Ehrenamtliche Digitallotsen stehen als Ansprechpartner zur Verfügung.

Ort: Kulturzentrum KUNO, Wurzelbauerstraße 29, 90409 Nürnberg

Datum: 20.12.22 und weiter jeden 3. Dienstag im Monat

Uhrzeit: 15.00 bis 16.00 Uhr

Kostenfrei

Information und Anmeldung: Seniorennetzwerk Nordstadt,

Telefon 09 11 / 30 00 31 39

Veranstaltung in Kooperation mit dem Kulturzentrum KUNO im Rahmen des Projekts „Wege in die digitale Welt für Ältere“

## **Atemgymnastik für neue Energie**

Fühlen Sie sich manchmal müde und antriebslos? Gezielte Atemgymnastik kann helfen: das Atembewusstsein wird geschult und dabei Achtsamkeit eingeübt. So werden Verspannungen und Blockaden im Körper aufgelöst, die Lebensenergie kann wieder in Fluss kommen und neue Erfahrungen wie spürbare Leichtigkeit, Wachheit und Antriebskraft erlebt werden.

Ort: Heinrich-Schick-Haus (4.Obergeschoss), Schmausengartenstraße 10, 90409 Nürnberg

Datum: 01.12.22, 08.12.22, 19.01.23, 26.01.23, 02.02.23, 09.02.23, 16.02.23

Uhrzeit: 10.00 bis 11.00 Uhr

Kosten: 20 Euro für 5 Termine (bei geringer Rente ist eine Ermäßigung möglich)

Information und Anmeldung: Seniorennetzwerk Nordstadt,

Telefon 09 11 / 30 00 31 39

Veranstaltung in Kooperation mit der Kirchengemeinde Maxfeld

## **Gedächtnistraining Maxfeld**

Ganzheitliches Gedächtnistraining beeinflusst die Lernfähigkeit und Aufnahmefähigkeit des Gehirns deutlich positiv und führt zu einer höheren geistigen Effizienz.

Ort: Evangelisches Gemeindehaus Maxfeld, Clubraum, Berliner Platz 20, 90409 Nürnberg

Datum: 12.12.22, 09.01.23, 06.02.23, 06.03.23

Uhrzeit: 14.30 bis 16.00 Uhr

Kosten: Schnuppertermin kostenfrei, 40 Euro für acht Termine

Information und Anmeldung: Pfarramt der Reformations-Gedächtnis-Kirche, Telefon 09 11 / 58 63 70

Veranstaltung in Kooperation mit der Kirchengemeinde Maxfeld

## **Sturzvorsorge mit TaiChi und Qigong**

Fühlen Sie sich manchmal unsicher auf den Beinen, beim Gehen oder Stehen? Oder sind Sie in letzter Zeit einmal gestürzt? Dann werden Sie aktiv, denn Bewegung hilft! Mit einfachen Hilfsmitteln und Spaß in der Gruppe trainieren Sie ihr Gleichgewicht und Ihre Muskulatur.

TaiChi und Qigong sind besonders für Senioren geeignete Bewegungsformen im Stehen und Sitzen mit langsamem, runden und fließenden Bewegungen. Dabei werden Gleichgewicht, Beweglichkeit, Körperbewusstsein und Kraft gleichermaßen verbessert.

Ort: Evangelisches Gemeindehaus Maxfeld, Clubraum, Berliner Platz 20, 90409 Nürnberg

Datum: 01.12.22, 12.01.23, 19.01.23, 26.01.23, 02.02.23, 09.02.23, 16.02.23, 23.02.23, 02.03.23, 09.03.23, 16.03.23

Uhrzeit: 14.00 bis 15.15 Uhr

Kosten: Schnuppertermin kostenfrei, 60 Euro für 10 Termine  
(bei geringer Rente ist eine Ermäßigung möglich)

Information und Anmeldung: Seniorennetzwerk Nordstadt, Telefon 09 11 / 30 00 31 39

Veranstaltung in Kooperation mit dem Seniorennetzwerk Wöhrd und der Kirchengemeinde Maxfeld

## **Tanzkreis**

Beschwingte Tänze aus aller Welt, bei denen jede (auch ohne Tanzpartnerin) herzlich willkommen ist zum Mitmachen und Mittanzen.

Ort: Evangelisches Gemeindehaus Maxfeld, Berliner Platz 20, 90409 Nürnberg

Datum: jeden Dienstag im Monat (Ferien ausgenommen)

Uhrzeit: 10.00 bis 12.00 Uhr

Kosten: 3 Euro

Information und Anmeldung: Frau Hiemeyer, Telefon 09 11 / 2 40 24 41

Veranstaltung in Kooperation mit der Kirchengemeinde Maxfeld

# Katholische Pfarrei St. Martin

Grolandstraße 71, 90408 Nürnberg

Telefon 09 11 / 35 15 22

E-Mail: [st-martin.nuernberg@erzbistum-bamberg.de](mailto:st-martin.nuernberg@erzbistum-bamberg.de)

## **Seniorengymnastik**

Ort: Pfarrzentrum St. Martin

Datum: Mittwochs, 07.12.22, 14.12.22, 21.12.22, 11.01.23, 18.01.23, 25.01.23 und weiter jeweils wöchentlich am Mittwoch

Uhrzeit: 10.00 Uhr

Kostenfrei

## **Strickkreis**

Ort: Großes Konferenzzimmer im Pfarrzentrum St. Martin

Datum: Dienstag, 06.12.22, 13.12.22, 20.12.22, 10.01.23, 17.01.23, 24.01.23, 31.01.23 und weiter wöchentlich jeweils am Dienstag

Uhrzeit: 14.30 Uhr

Kostenfrei

## **Seniorentreff Adventsfeier**

Ort: Pfarrzentrum

Datum: 08.12.22

Uhrzeit: 14.30 Uhr

Kostenfrei



**WINTER DER  
SOLIDARITÄT**

# Kulturzentrum KUNO

Wurzelbauerstraße 29, 90409 Nürnberg  
Telefon 09 11 / 55 33 87

## **Café Zeitlos – Tagescafé**

Geselliges Beisammensein; Vorträge mit Fachreferenten über Themen aus Gesellschaft, Politik, Gesundheitssorge und Alltagsbewältigung; Autorenlesungen; Ausstellungsführungen im Galeriehaus Nord, Ausflüge und vieles mehr.

Datum: jeden Donnerstag im Monat

Uhrzeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Kosten: 5 Euro (inklusive Kaffee und Kuchen)

Information: Anmeldung nicht notwendig, wird aber empfohlen.

Ansprechpartner: Frau Banzhaf und Herr Breuling

## **Ausstellung Wicky Reindl**

Das Galeriehaus Nord zeigt Arbeiten der Roßtaler Künstlerin Wicky Reindl.

Ort: Galeriehaus Nord, Wurzelbauerstraße 35

Datum: Eröffnung am 22.01.23

Uhrzeit: 12.00 bis 16.00 Uhr

Öffnungszeiten des Galeriehauses

Dienstag / Mittwoch: 13.00 bis 16.00 Uhr

Donnerstag / Freitag: 11.00 bis 13.00 Uhr

Sonntag: 11.00 bis 16.00 Uhr

Kosten: Eintritt frei

Information: Frau Mohr

Anmeldung nicht erforderlich

## 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