



Gemeinsam und warm durch den Winter 22/23

Veranstaltungen und Angebote für Interessierte ab 60

in den Stadtteilen

**St. Leonhard
und Schweinau**

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

Mehrgenerationenhaus Schweinau

Schweinauer Hauptstr. 31, 90441 Nürnberg

Information und Anmeldung: Telefon 09 11 / 92 98 360

Kurse

Qi-Gong

Qi Gong-Übungen verbinden Körper, Atem und Vorstellungskraft auf harmonische Weise

Termin: Dienstag

Uhrzeit: 13.45 bis 14.45 Uhr

Ort: in der ‚Kinderinsel‘

Anmeldung erforderlich

Rosen Movement

Rosen Movement besteht aus einfachen sanften rhythmischen Bewegungen zu Musik. Geübt wird in der Gruppe ohne Leistungsdruck und Anstrengung. Es geht um das Wahrnehmen des eigenen Körpers und das Zulassen von Entspannung. Die Übungen fördern Beweglichkeit und körperliche Leichtigkeit und das gesamte Körpergefühl verbessert sich.

Termin: Mittwoch

Uhrzeit: 11.00 bis 12.00 Uhr

Ort: in der ‚Kinderinsel‘

Gruppen und Treffs

Mittagstisch

Termin: immer montags bis einschließlich donnerstags von ca. 12 bis 12.45 Uhr

Kosten: für 3,50 Euro pro Mahlzeit, mit Nürnberg Pass 2 Euro

Bitte 2 Tage vorher vorbestellen

Seniorenstammtisch des Seniorennetzwerks

Gesellige Treffen mit Kaffee und Kuchen, gemeinsamen Singen und verschiedenen Gastvorträgen

Termin/ Uhrzeit: letzter Donnerstag im Monat, 15.00 bis 17.00 Uhr

Bei Bedarf steht ein Fahrdienst zum Stammtisch zur Verfügung (Telefon: 92 98 360 oder 01 71 / 2 93 29 64)

Spielecafé/Schach/Schafkopfrunde

Termin/ Uhrzeit: Dienstag, 15.00 bis 17.00 Uhr

Frauencafé

Termin: 1x monatlich freitags

Uhrzeit: 15.00 bis 16.30 Uhr

Offener Nachbarschaftstreff

Termin: während der gesamten Öffnungszeiten des Mehrgenerationenhauses von 10.00 bis 17.00 Uhr

Seniorentreff in russischer Sprache

Termin: Donnerstag

Uhrzeit: 15.00 bis 17.00 Uhr

Anmeldung und Information bei Inna Gersteyn, 01 76 / 40 26 04 43

Digital- und Handysprechstunde

Termin/ Uhrzeit: Dienstag, 15.00 bis 17.00 Uhr

Anmeldung erforderlich

Veranstaltungen

Schweinauer Winterfest im und ums Mehrgenerationenhaus.

Mit dem „Schweinauer Christkind“, Bühnenprogramm, Plätzchenverkauf, Spiele und Mitmachaktionen, Stockbrot am Feuerkorb, Glühwein und Kinderpunsch Ausschank, sowie weitere Verköstigungen.

Café im Innenbereich durch das Seniorennetzwerk

Termin/ Uhrzeit: Freitag, 02.12.22, 14.00 bis 18.00 Uhr

Kulturladen Villa Leon

Philipp-Koerber-Weg 1, 90439 Nürnberg, Telefon 09 11 / 2 31-74 00

Gruppen und Treffs:

Chor der Vielfalt

Multilingualer Chor Nürnberg

Termin: Montag

Uhrzeit: 19.00 bis 21.00 Uhr

Eintritt frei

Chorleitung: Stefano Renzi

AWO-Seniorentreff

Treff und regelmäßige Vorträge zu aktuellen Themen, die ältere Menschen betreffen.

Termin: Mittwoch, jeweils 14.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Großer Saal Villa Leon

Kostenfrei

Information: Heidi Schwarz unter Telefon 09 11 / 61 01 02

Türkische Seniorengruppe der AWO

Treff Menschen türkischer Herkunft oder auch alle anderen Senior*innen zum gemeinsamen Frühstück

Termin: Donnerstag

Uhrzeit: 9.00 bis 12.30 Uhr

Ort: Kleiner Saal Villa Leon

Kostenfrei

Information: Ali Güngör, Telefon 09 11 / 27 41 40 21

SIGENA-Nachbarschaftstreff Sündersbühl

Bertha-von-Suttner-Str. 47, 90439 Nürnberg

Ansprechpartnerin: Imke Napierala, Telefon 09 11 / 96 58 44 48

Digital-Sprechstunde für Ältere

Hier können alle Fragen rund um Smartphone und Tablet geklärt werden

Termin: Jeden 1. Donnerstag im Monat, 15.00 bis 18.00 Uhr

Kostenfrei

Anmeldung dringend erforderlich unter Telefon 09 11 / 96 58 44 48

SIGENA-Nachbarschaftstreff Sündersbühl (Forts.)

Reparaturtreff

Im Reparaturtreff repariert der ehrenamtliche Handwerker Ahmad Alfreej mit Ihnen gemeinsam defekte Haushaltsgegenstände, kaputte Lampen oder andere geliebte Besitztümer. Kommen Sie mit Ihrem defekten Gegenstand zum SIGENA-Nachbarschaftstreff und leisten Sie gemeinsam mit Ihren Nachbarn*innen etwas für die Nachhaltigkeit in Sündersbühl. Dies ist ein kostenloses Angebot. Für die Reparatur wird keine Haftung übernommen.

Termine: 16.12.22, 20.01.23

Uhrzeit: 16.00 bis 18.00 Uhr

Kostenfrei, ohne Anmeldung

Evang.-Luth. Kirchengemeinde St. Leonhard-Schweinau

Haus der Kirche, Georgstr. 10, 90439 Nürnberg
Diakon Wolfgang Muscat

Männerkreis (kostenfrei)

Wir tauschen uns i.d.R. über einen Bibeltext aus bei Kaffee und Kuchen.

Termin: 1 x im Monat – montags

19.12. 22/ 16.01.23 / 13.02.23 / 13.03.23

Uhrzeit: 15.00 Uhr, Dauer ca. 1 bis 1,5 Stunden

Ort: Gemeindehaus St. Leonhard, Schwabacherstr. 54/56

Information: Diakon Wolfgang Muscat, Telefon 23 99 19-20

E-Mail: wolfgang.muscat@elkb.de)

ErlebniSTanz (kostenfrei)

Eine Tanzgruppe für Senioren.

Termin: Freitag, 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Gemeindehaus der Kreuzkirche, Lochnerstr. 21

Information: Margarete Dudek, Telefon 69 19 08

Senioren-Gymnastik

Termin: Montag, 14.00 Uhr

Kosten: 2,50 Euro pro Sitzung)

Ort: Gemeindehaus St. Leonhard, Schwabacherstr. 54/56

Information: Frau Wilczek, Telefon 67 27 69

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