



Gemeinsam und warm durch den Winter 22/23

Veranstaltungen und Angebote für Interessierte ab 60

in den Stadtteilen

Bleiweiß, Gleißhammer,
Glockenhof und St. Peter
Galgenhof, Lichtenhof,
Hummelstein, Tafelhof,
Steinbühl, Gibitzenhof
und Rabus

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 Südstadt West

Information und Anmeldung: Herr Chatziliadis unter 09 11 / 81 00 97 83

Kurse

„Mach mit – bleib fit“ im Südstadtforum (telefonische Anmeldung erbeten)

Effektive Übungen für Ihre Kraft und Ihr Gleichgewicht mit Annegret Burkert

Termin: 02.12., 09.12., 16.12., 23.12.22, 13.01., 20.01., 27.01., 03.02., 10.02., 17.02., 03.03., 10.03., 17.03., 24.03. und 31.03.23

Uhrzeit: Kurs A: 09.45 bis 10.45 Uhr; Kurs B: 11.00 bis 12.00 Uhr

Kursgebühr: 35 Euro für 10 Übungseinheiten

Information und Anmeldung bei Herrn Chatziliadis

Malkurs – 3 Techniken zum Kennenlernen: Aquarell, Acryl, Grafik

Termin: Jeden Donnerstag, 12.01.03 bis 30.03.23

Uhrzeit: 10.30 bis 11.30 Uhr

Materialgebühr: 10 Euro

Information: Anmeldung bei Frau Olha Weber, Telefon 09 11 / 81 00 97 67

Gruppen und Treffs

Seniorenstammtisch im Südstadtforum

mit Kaffee und Kuchen, Geburtstags Ehrungen und Sekt statt Selters

Ort: Cafeteria im Südstadtforum, Siebenkeesstraße 4, 90459 Nürnberg

Termine: in der Regel jeden ersten Mittwoch im Monat
07.12.22: Besinnliche Adventsfeier; 11.01.23: Jahresrückschau;
01.02.23: Fasching; 01.03.23: Frühlingserwachen
Uhrzeit: 14.00 – 16.00 Uhr
Kostenfrei
Information bei Herrn Chatziliadis

Seniorentreff

Lust auf Canasta, Rummy Cub oder einfach Dabei sein!

Ort: Cafeteria im Südstadtforum, Siebenkeesstraße 4, 90459 Nürnberg

Termin: Dezember: 14.12.22, 21.12.22

Januar: 18.01.23, 25.01.23

Februar: 08.02.23, 15.02.23, 22.02.23

März: 08.03.23, 15.03.23, 22.03.23, 29.03.23

Uhrzeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Kostenfrei

Information bei Herrn Chatziliadis

Seniorennetzwerk Südstadt Ost

Information und Anmeldung: Herr Münster unter 09 11 / 37 67 85 85

Kurse

„Bewegungsspaß im Bleiweiß“ (telefonische Anmeldung erbeten)

Ort: Hintere Bleiweißstr. 15, 90461 Nürnberg

Termin: 05.12., 12.12., 19.12.22, 09.01., 16.01., 23.01., 30.01., 06.02., 13.02.,
27.02., 06.03., 13.03., 20.03. und 27.03.23

Uhrzeit: 16.00 - 17.00 Uhr

Kursgebühr: 35,00 € für 10 Übungseinheiten

Information und Anmeldung bei Herrn Münster

Gruppen und Treffs

Seniorenstammtisch im Treff Bleiweiß

mit Kaffee und Kuchen, Sekt statt Selters

Ort: Hintere Bleiweißstr. 15, 90461 Nürnberg

Termin: in der Regel jeden vierten Mittwoch im Monat

20.12.22: Weihnachtsfeier; 25.01.23: Jahresrückschau;

22.02.23: Aschermittwoch; 22.03.23: Bingo

Uhrzeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

Kostenfrei, Information bei Herrn Münster

SIGENA Gibitzenhof

Speyerer Str. 2a, Eingang am Dr. Luppe Platz, 90443 Nürnberg
Information und Anmeldung bei Frau Jurkat unter 09 11 / 3 93 63 42 72

Kurse

Gymnastik im Sitzen (telefonische Anmeldung erbeten)

Termin: Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr
Kostenfrei

Gruppen und Treffs

Kaffee-Treff

Termin: Mittwoch, 14.30 bis 16.00 Uhr
Kostenfrei

Kreativ Treff

Sie sind herzlich eingeladen zum Basteln, Kaffee trinken und Plaudern.
Termin: Freitag, 14.00 bis 16.00 Uhr
Kostenfrei

Digitalsprechstunde (telefonische Anmeldung erbeten)

Termin: 08.12.22, 12.01.23, 09.02.23 und 09.03.23
Uhrzeit: 16.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Kostenfrei

Gemeinsame Spaziergänge

Rufen Sie mich an und wir vereinbaren einen Termin für einen gemeinsamen Spaziergang im Stadtteil. Ich verschenke mich an dich, damit du glücklich bist.
Terminvereinbarung erbeten!

Treff Bleiweiß

Hintere Bleiweißstraße 15, 90461 Nürnberg

Information und Anmeldung unter 09 11 / 2 31 82 24 oder 09 11 / 2 31 82 32

Gruppen und Treffs

Arbeiten in Acryl, Kreide und Collagetechniken

Freuen Sie sich auf ein schöpferisches Feuerwerk mit musikalischer Unterma-
lung. Künstlerin Anneliese Raab gibt einen Einblick in ihr abwechslungsreiches
und vielgestaltiges Werk.

Ort: Treff Bleiweiß, Cafeteria

Termin: 03.02.23, 15.00 bis 17.00 Uhr

Kostenfrei

Digitalcafé im Bistro Bleiweiß

Sie haben erste Erfahrungen mit Smartphone oder Tablet gesammelt und
wollen sich über digitale Erfahrungen austauschen und Neues kennenlernen?
Digitallotsen stehen als Ansprechpartner zur Verfügung. Das Bistro bietet ne-
ben Getränken, Kaffee und Kuchen auch einen günstigen, wechselnden Mit-
tagstisch.

Ort: Treff Bleiweiß, Cafeteria

Termin: 13.12.22 und ab 2023 i.d.R. jeden 2. und 4. Dienstag

Uhrzeit: 10.00 bis 11.00 Uhr

Kostenfrei

Veranstaltungen

Zu Hause wohnen bleiben – Möglichkeiten der Wohnungsanpas- sung (telefonische Anmeldung erforderlich)

Zu Hause wohnen bleiben, wer möchte dies nicht? Was, wenn die Badewanne
oder eine Treppe zum Hindernis wird? Welche Maßnahmen können das Woh-
nen zu Hause erleichtern? Werner Krauß von der Wohnberatung KOWAB
stellt sich vor und zeigt Möglichkeiten auf.

Ort: Treff Bleiweiß, Clubraum

Termin: 26.01.23

Uhrzeit: 14.00 bis 15.00 Uhr

Kostenfrei

Die Vielfalt der Kammermusik

Nachmittagskonzert präsentiert von der Hochschule für Musik Nürnberg in Kooperation mit der Alten-Akademie Nürnberg e.V.

Ort: Treff Bleiweiß, Saal

Termin: 13.01.23; 15.00 Uhr

Eintritt frei

Information: Infos unter 09 11 / 53 70 10 oder

E-Mail: info@altenakademie-nuernberg.de

Collegium Dixicum: Der Sound von Dixieland und Swing

Seit Ihrer Gründung 1961 in Nürnberg hat die Jazzband „Collegium Dixicum“ ihre Zuhörerinnen und Zuhörer mit New Orleans, Dixieland, Swing oder Blues begeistert. Besonders hervorzuheben sind auch die fränkischen Mundartstücke wie der Meiers Gerchlä und Casey Jones, der Eiserbohmoo. Die Bandmitglieder sind alles Musiker mit langjähriger Jazz-Erfahrung. Jeder, ob Zahnarzt, Physiker, Elektroingenieur, Ex-Oberstudienrat, EDV-Operator oder Bauingenieur, hat den unbändigen Willen zu jassen.

Ort: Treff Bleiweiß, Saal

Termin: 17.02.23

Uhrzeit: 16.00 bis 18.00 Uhr (Einlass ab 15.00 Uhr)

Kosten: 5 Euro

Information: Telefonische Vorreservierung ab sofort; reservierte Karten liegen ab 15.00 Uhr bis 20 Minuten vor Beginn zur Abholung an der Tageskasse bereit.

Die Naturhistorische Gesellschaft Nürnberg (NHG) im Wandel der Zeiten

Wie schafft es ein Verein über mehr als 7 Generationen (222 Jahre) lebendig zu bleiben? Dieser Frage geht Werner Feist nach, der als ehrenamtlicher, wissenschaftlicher Mitarbeiter den zweitältesten Verein Nürnbergs wie seine Westentasche kennt. Gegründet in der Freien Reichsstadt Nürnberg im Jahr 1801 hat der Verein zum Ziel, naturwissenschaftliche, archäologische, vorgeschichtliche und völkerkundliche Erkenntnisse einem interessierten Publikum zu präsentieren. Die Förderung von Naturschutz und Denkmalpflege in der Region gehören ebenso zu den Aufgaben. Erfahren Sie in einem spannenden Vortrag, was Ballotage, Herbrar oder Manille bedeuten.

Ort: Treff Bleiweiß, Clubraum

Termin: 24.01.23

Uhrzeit: 14.00 bis 15.30 Uhr

Kosten: 3 Euro

Von der Information zur Erinnerung – so arbeitet unser Gehirn

Ob wir uns etwas merken oder nicht hängt damit zusammen, wie wir Informationen verarbeiten. Erfahren Sie im Vortrag warum wir Dinge vergessen und wie Sie Ihrer Erinnerung auf die Sprünge helfen können.

Termin: Montag, 13. Februar 2023

Uhrzeit: 14.00 bis 15.30 Uhr

Ort: Treff Bleiweiß, Clubraum

Kosten: 3 Euro

Keine Anmeldung erforderlich

Christuskirche

Siemensplatz, 90489 Nürnberg

Telefon 09 11 / 44 62 00

Seniorenkantorei

Termin: jeden 2. Donnerstag im Monat

Uhrzeit: 14.30 Uhr

Kostenfrei

Information: Kontakt unter elisabeth-leyh@t-online.de

Mittagstisch

Termin: Montag bis Freitag

Uhrzeit: 12.00 Uhr

Kosten: 2 Euro

Seniorenkreis

Ort: abwechselnd in Lichtenhof und in der Christuskirche

Termin: Jeden zweiten Dienstag im Monat

(Ausnahme Feiertage und Schulferien)

Uhrzeit: 14.30 Uhr

Kostenfrei

Information: Christa Schmeißer, Telefon 09 11 / 9 92 82 00,

Paul Diemer, Telefon 09 11 / 4 33 49 90

St. Markus

Alemannenstr. 40, 90443 Nürnberg
Telefon 09 11 / 41 34 73

Fit 60+: Seniorengymnastik

Treffpunkt zur sportlichen Betätigung, die nicht nur wohltuend für den Körper ist, sondern sich auch positiv auf die Seele auswirkt und das Vertrauen in den eigenen Körper stärkt. Neben der Erhaltung der körperlichen Fitness wird auch der gesellschaftliche Kontakt gepflegt.

Ort: Gemeindehaus, An der Martelach 28, 90441 Nürnberg

Kostenfrei

Termine und Anmeldung bei Frau Mönius, Telefon 44 52 95

Tanz- und Gesprächskreis

Tanzen macht Spaß und hält fit. Für Senioren jeden Alters. Wir üben Kreis-, Block- und Paartänze zur Musik aus verschiedenen Ländern und Regionen unter erfahrener Leitung. Gesellschaftliche Kontakte werden gepflegt und interessante Gespräche geführt.

Ort: Gemeindesaal Lutherkirche, Ingolstädter Str. 126, 90461 Nürnberg

Anmeldung bei Ulla Geyer, Telefon 09 11 / 41 23 81

Bunter Nachmittag (nicht nur) für Senioren

genaue Termine für 2023 werden noch auf der Homepage veröffentlicht oder bitte beim Pfarramt erfragen, Telefon 09 11 / 41 34 73

MGH AWOthek in der Südstadt

Karl-Bröger-Str. 9, 90459 Nürnberg

Information und Anmeldung: unter 09 11 / 45 06 01 67

oder mgh-assistenz@awo-nbg.de

Öffnungszeiten: Dienstag – Donnerstag von 12.30 bis 17.00 Uhr;

Freitag von 9.00 bis 15.30 Uhr

Kurse

Sittanz

Termin: Jeden Donnerstag

Uhrzeit: 11.00 bis 12.00 Uhr

Kostenfrei

Bewusstheit durch Bewegung

Mehr Beweglichkeit und weniger Schmerzen kannst du durch bewusste Bewegung erreichen – in jedem Alter! Der Kurs wird geleitet von Christine Rupp (Feldenkrais-Lehrerin).

Termin: Jeden Sonntag

Uhrzeit: 11.00 bis 12.00 Uhr

Kostenfrei

Yoga am Dienstag

Termin: Dienstag alle 2 Wochen: 06.12.22, 20.12.22, 17.01.23, 31.01.23, 14.02.23, 28.02.23, 14.03.23, 28.03.23

Information: bitte Matten selbst mitbringen

Kostenfrei

Yoga für Körper, Geist und Seele

Termin: Donnerstag und Samstag

Uhrzeit: Donnerstag 18.00 bis 19.30 Uhr, samstags 9.00 bis 10.30 Uhr

Teilnahmegebühr auf freiwilliger Spendenbasis

Information: Anmeldung unter 01 79 / 4 89 96 88 oder natalya.p09@gmail.com

Einsteigerseminar für PC, Laptop und Tablet

Grundlagenkurs zu Schreiben in MS-Word, Dateistrukturen und Ablage, E-Mails schreiben und versenden, Passwörter vergeben und vieles mehr!

Termin: Dienstag, alle 2 Wochen

06.12.22, 20.12.22, 17.01.23, 31.01.23, 14.02.23, 28.02.23, 14.03.23, 28.03.23

Kostenfrei

Gruppen und Treffs

Wandergruppe

Termin: Samstag, 10.12.22, 07.01.23

Kosten: 2 Euro pro Wanderung.

Information: Anmeldung für die Wanderungen wegen Corona bis jeweils Mittwoch vor der Wanderung unter Telefon 09 11 / 45 95 11 erforderlich.

Männerabend

Termin: Dienstag, alle 2 Wochen

13.12.22, 10.01.23, 24.01.23, 07.02.23, 21.02.23, 07.03.23, 21.03.23

Kostenfrei

Häkel- und Strickkreis

Hier treffen sich strick-und häkelbegeisterte Menschen um gemeinsam, bei Kuchen und Tee, ihrer Leidenschaft nachzugehen und voneinander und miteinander zu lernen.

Mitbringen: Wolle, Häkelzeug, Strickzeug und eine Menge Neugier! Wer Wolle abzugeben hat, kann dies gerne bei uns machen.

Termin: Jeden Mittwoch von 15.00 bis 16.30 Uhr

Kostenfrei

Briefmarkenfreunde

Offener Treff für Briefmarken Sammler und alle die es werden wollen!

Termin: Jeden 3. Mittwoch im Monat: 21.12.22, 18.01.23, 15.02.23, 15.03.23

Kostenfrei

Freitagsfrühstück

Hier haben Sie die Gelegenheit, ungezwungen beim Frühstück mit anderen Menschen ins Gespräch und in Kontakt zu kommen!

Termin: Jeden Freitag um 10.00 Uhr

Kostenfrei

Spielenachmittag für Erwachsene

Wir laden Sie wieder zum Spielenachmittag für Erwachsene ein! Es werden vom MGH gestellte Spiele gespielt, um Spaß zu haben und um neue Leute kennenzulernen.

Wir freuen uns auf Sie!

Termin: Jeden Freitag von 13.00 bis 15.00 Uhr

Kostenfrei

Gemeinsam Zeitung lesen

Termin: Donnerstag von 14.00 bis 15.30 Uhr

Kostenfrei

Frauen-Gesprächskreis

Möchten Sie neue Kontakte knüpfen? Gemeinsame Aktivitäten unternehmen?

Von Frau zu Frau miteinander reden, ins Gespräch zu kommen, über die Themen, die uns bewegen. Alle Frauen und LGBTQ+ sind willkommen. Mit María Soto (Praktikantin Soziale Arbeit).

Termin: Montag, alle 2 Wochen: 12.12.22

Uhrzeit: 10.00 bis 11.30 Uhr

Veranstaltungen

Handy- und Internetberatung

Haben Sie Probleme bei der Nutzung Ihres Handys oder haben Sie Schwierigkeiten bei der Nutzung des Internets? Dann kommen Sie zu uns in die Handy- und Internetberatung!

Termin: Jeden Mittwoch von 15.00 bis 17.00 Uhr

Kostenfrei

Stadtteilladen Dianastraße

Dianastraße 46/48, 90441 Nürnberg

Information und Anmeldung: 09 11 / 42 55 77

Deckel Drauf! (telefonische Anmeldung erbeten)

Einmachen mit Manni – im Kochkurs verarbeiten wir verschiedenes Gemüse und Obst von foodsharing. Gemeinsam lernen wir Lebensmittel länger haltbar zu machen. Wir stellen leckere Aufstriche her oder kochen Marmeladen ein. Gemeinsam gegen Lebensmittelverschwendung!

Termin: 08.12.22 von 17.00 bis 18.30 Uhr

Kostenfrei

Foodsharing

Gemeinsam gegen Lebensmittelverschwendung!

Foodsharing holt übrig gebliebene Lebensmittel bei Bäckereien und Supermärkten ab und verteilt diese an private Haushalte.

Termin: Jeden Mittwoch um 15.30 Uhr

Kostenfrei

Information: Bitte eine Tasche für die Lebensmittel mitbringen. Wir wissen vorher nicht welche Lebensmittel wir geliefert bekommen. Nur solange der Vorrat reicht.

Frühstückstreff

Ein offener Treff für alle Nachbarinnen und Nachbarn in und um die Wohnanlage Diana. Beim gemeinsamen Frühstück haben wir Zeit zum Kennenlernen und zum Austauschen. Bitte jeder eine Kleinigkeit für das gemeinsame Frühstücksbuffet mitbringen. Für Kaffee und Tee ist gesorgt.

Termin: Dienstag von 9.00 bis 10.30 Uhr

Kostenfrei

Kulturladen Zeltnerschloss

Gleißhammerstraße 6, 90480 Nürnberg
Information und Anmeldung unter 09 11 / 47 29 45

Kurse

Schön schreiben lernen“ Miniworkshop der Kalligraphiegruppe Nürnberg (tel. Anmeldung erbeten)

In diesem Miniworkshop können Sie neue Buchstabenformen lernen, Ihre Handschrift verbessern oder einfach die Welt der Kalligraphie entdecken.

Termin: 07.12.22, 25.01.23 und 08.02.23

Uhrzeit: 18.00 bis 20.00 Uhr

Eintritt: 15 Euro / 5 Euro (mit Nürnberg-Pass), inklusive Materialkosten

Taiji nach Meister Huang / Patrick A. Kelly (telefonische Anmeldung erbeten)

Inneres Taiji ist ein Weg über den Körper, dem wahren Selbst näher zu kommen: Aufwärmen, Loosening, Partnerschaftsübungen, Kurzform nach Cheng Man-Ching. Die äußere Form dient dazu, den Körper weich zu trainieren und die innere Beobachtung zu stärken, um sich selbst besser kennenzulernen.

Termin: Beginn: 12.01.23, (10 Einheiten)

Folgekurs: Beginn 30.03.23

Uhrzeit: 18.00 bis 19.30 Uhr

Gebühr: 85 Euro / 58 Euro (erm.), 40 Euro (mit Nürnberg-Pass), Kurs-Nr.: 035037

Leitung und Informationen: Klaus Müller (Trainer für Taiji, Bogenschießen, systemischer Coach)

Telefon 01 72 / 83 77 911 oder per Mail an klaus@mueller-st-peter.de

Anmeldung im Kulturladen Zeltnerschloss unter Telefon 09 11 / 47 29 45

Gitarre – lernen und auffrischen

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, die das Gitarrenspiel erlernen möchten und an Wiedereinsteigende, die früher mal gespielt haben und ihr Können auffrischen wollen. Sie lernen Songs aus Rock, Pop und Klassik zu begleiten und üben das Melodiespiel ein. Darüber hinaus wird die E-Gitarre vorgestellt.

Termin: Beginn: 25.01.23, (10 Einheiten)

Uhrzeit: 17.00 bis 18.00 Uhr

Gebühr: 65 Euro / 50 Euro (erm.), 30 Euro (Nürnberg-Pass), Kurs-Nr.: 035097

Leitung: Peter Hyna

Die neue Rückenschule

Dieser Kurs dient der Verbesserung der gesundheitsbezogenen Fitness. Sie erfahren eine positive Beeinflussung des Halte- und Bewegungssystems („von Kopf bis Fuß“) mit dem Schwerpunkt „Sturzpräventive Maßnahmen“ beispielsweise durch rumpfstabilisierende und koordinative Übungen.

Termin: Beginn: 27.02.23, (10 Einheiten) von 8.30 bis 9.30 Uhr

Gebühr: 75 Euro / 60 Euro (erm.), 37 Euro (Nürnberg-Pass), Kurs-Nr.: 035047

Neueinsteigende sind herzlich willkommen. Ein Kurs ist eine prophylaktische Maßnahme. Er ersetzt im Einzelfall nicht die ärztliche Behandlung.

Die Krankenkasse erstattet ggf. Kurskosten.

Leitung: Bernd Seibold (Diplom Sportökonom, Rückenschullehrer)

Veranstaltungen

Von wegen nur schreiben!

Ausstellung der Kalligraphiegruppe Nürnberg

Sprache in Zeichen übersetzen und damit haltbar machen ist so alt wie die Menschheitsgeschichte selbst. Ein Blick in die Geschichte des Schreibens zeigt uns in allen Jahrhunderten und Kulturen eine große Vielfalt auf. Diese Fragen beschäftigen Schreiberinnen und Kalligrafen seit vielen Jahrhunderten. Die Kalligraphiegruppe Nürnberg fühlt sich dieser Tradition sehr nahe und ist schier berauscht von all den Aspekten ihres Schaffens. Von wegen nur schreiben!

Termin: 18.11.22 bis 15.02.23, Eintritt frei

Information: Die Ausstellung ist bis 15.02.23 Mittwoch und Donnerstag von 13.00 bis 17.00 Uhr oder nach Vereinbarung zu besichtigen (nicht in den Weihnachtstagen vom 21.12.22 bis 06.01.23).

Schreibvorführung der Kalligraphiegruppe Nürnberg

Mitglieder der Gruppe sind vor Ort und zeigen wie „schöne Buchstaben“ geschrieben werden, beantworten Fragen und begleiten Sie durch die Ausstellung.

Termin: 15.01.23 und 05.02.23 von 12.00 bis 16.00 Uhr

Eintritt frei

Klaus Brandl „Fifty Years on Stage“ Eine Reise durch meine Musik Vergangenheit

Der Sänger, Gitarrist, Komponist, Texter und Arrangeur Klaus Brandl wurzelt mit seiner Musik im Blues, ist aber bei weitem nicht auf ihn beschränkt. Melancholische Slidegitarre, Opentunings und rasantes Fingerpicking wurden zum Markenzeichen seiner Kompositionen. Eigenständig, unangepasst und weit weg vom Mainstream.

Termin: 21.01.23 um 20.00 Uhr

Eintritt: 16 Euro / 12 Euro (erm.), 5 Euro (mit Nürnberg-Pass)

Information: Reservierung möglich unter Telefon 09 11 / 47 29 45

Audio-Vision-Abend mit Philipp Wieder

Der engagierte AV-Produzent Philipp Wieder zeigt einige seiner Werke aus seinem vielfältigen Schaffen der letzten Jahre. Themen sind z.B. das „Ehekarussell“ von Hans Sachs oder Texte von Martin Luther „Eine kurze Form des Glaubens“ sowie Lyrik von Rilke, Gibran oder Heine. Produktionen aus dem Bereich der Natur sind ebenso dabei wie zeitkritische Themen oder Humorvolles.

Termin: Freitag, 02.12.22 um 19.30 Uhr

Eintritt: 5 Euro

ErzählBühne, Bratapfelduft und Eisblumenzauber

Literarisches Weihnachtsprogramm mit Geschichtenerzähler Michl Zirk

Michl Zirk erzählt Geschichten aus der und für die dunkle und kalte Jahreszeit. Ein wenig winterlich, ein wenig weihnachtlich, ein wenig witzig. Übrigens, die Erwachsenenversion dieses Programms findet mit Glühwein, Bratäpfeln und Nüssen statt.

Termin: 09.12.22 um 19.00 Uhr

Eintritt: 14 Euro / 10 Euro (erm.), 5 Euro (mit Nürnberg-Pass)

Information: Reservierung im Kulturladen möglich

unter Telefon 09 11 / 47 29 45

Weitere Informationen unter www.geschichtenerzaehler-michl-zirk.de

Kleiner Saatenmarkt für alte Nutzpflanzen

Die Regionalgruppe Mittelfranken des VEN* baut in der Region alte und vergessene Nutzpflanzen an. Es sind samenfeste Sorten, die an die Bedingungen in unserer Region angepasst sind. Das Saatgut ist ohne Gentechnik. Hybridsaat findet keine Verwendung.

Termin: 11.02.23 von 11.00 bis 15.00 Uhr

Eintritt frei

Vernissage und Künstlergespräch: Wild Nature Inside, Bilder von Peter Hauenstein

Die Natur ist auch in dieser Ausstellung der Nährboden für Ideen künstlerischer Arbeit und Ausstellungskonzept. Gerade die Individualität des Nürnberger Künstlers Peter Hauenstein spiegelt die schier unendlichen Möglichkeiten der Interpretation menschlicher Sehnsüchte in der Malerei wider.

Termin: 01.03.22

Uhrzeit: 19.00 Uhr Ausstellungseröffnung

Moderation: Sandra Franke, Galeristin w-i Galerie, Nürnberg. Musikalische Begleitung: Leonardo (Gitarrist)

Eintritt frei

Information: Die Ausstellung ist bis 20.04.23 immer Dienstag, Mittwoch und Donnerstag von 13.00 bis 17.00 Uhr oder nach Vereinbarung zu besichtigen.

Voyage en chanson

Eine französische Chansonreise mit Dany Tollemer und Andreas Rüsing

Mit facettenreicher Stimme, ausdrucksstarker Bühnenpräsenz und Humor lässt die französische Sängerin Dany Tollemer das Publikum am Sinn und Unsinn der französischen Chansons teilhaben. Ihr Repertoire reicht von Breil, Piaf, Gainsbourg über Bobby Lapointe bis zu Zaz. Andreas Rüsing begleitet ihre temperamentvollen Auftritte am Klavier. Einige seiner Kompositionen und für Dany speziell geschriebene Lieder bereichern das Programm.

Termin: 04.03.23

Uhrzeit: 20.00 Uhr

Eintritt: 16 Euro / 12 Euro (erm.), 5 Euro (mit Nürnberg-Pass)

Information: Reservierung möglich unter Telefon 09 11 / 47 29 45

Gesundheit – Möglichkeiten der Unterstützung für zu Hause

Informationsveranstaltung des Pflegestützpunkt Nürnberg

Ausgehend von dem Wunsch, so lange wie möglich in der eigenen Wohnung zu leben, informiert der Pflegestützpunkt über die Möglichkeiten der Unterstützung und Entlastung, wenn Hilfe und Pflege erforderlich werden. Überdies werden Konzepte zur Wohnraumanpassung vorgestellt.

Termin: 28.03.23

Uhrzeit: 14.00 Uhr

Eintritt frei

Formalitäten – Unterstützung und Rat

Beratung

Wir helfen Ihnen beim Schreiben von Briefen, Ausfüllen von Formularen, beim Kontakt mit Behörden, bei der Kindergarten- bzw. Krippensuche oder bei der Bewältigung von weiteren Alltags Herausforderungen.

Termin: Montag

Uhrzeit: 10.00 bis 12.00 Uhr

Gebühr: Nach Aufwand und Vereinbarung, mindestens jedoch 5 Euro pro Beratung

Information: Terminvereinbarung im Kulturladen unter Tel. 09 11 / 47 29 45.

Bitte bringen Sie Ihre Unterlagen vollständig mit.

Beratung: Rita Ensinger

Evang.-Luth. Kirchengemeinde Nürnberg-Lichtenhof

Allersberger Str. 116, 90461 Nürnberg

Kurse

Gymnastik – Fit für den Alltag bleiben

Termin: Mittwoch

Uhrzeit: 9.30 bis 10.15 Uhr, 17.30 Uhr bis 18.15 Uhr und 18.30 Uhr bis 19.15 Uhr

Ort: Allersberger Str. 116, 90461 Nürnberg, Kleiner Saal (beim Pfarramt)

Kostenfrei

Information bei Rosi Plött, 09 11 / 14 80 42 und Sabine Höning, 09 11 / 6 89 68 33

Tanzen im Sitzen

Termin: 05.12.22, 19.12.22

Uhrzeit: 15.00 Uhr

Ort: Gemeindesaal

Kostenfrei

Erlebnistanz

„Tanzen bringt Geist und Kreislauf in Schwung“

Ort: Allersberger Str. 116, 90461 Nürnberg, Gemeindesaal

Termin: 08.12.22 und 15.12.22

Uhrzeit: jeweils 15.00 Uhr

Kostenfrei

Informationen zum Programm und den Tänzen bekommen Sie bei Dagmar Stadelmeyer unter 09 11 / 21 53 02 07

Gruppen und Treffs

Altclub (Seniorenkreis)

Adventsfeier mit Adventsliedersingen

Ort: Gustav-Adolf-Gedächtniskirche, Allersberger Str. 116, 90461 Nürnberg

Termin: 13.12.22

Uhrzeit: 14.30 Uhr

Kostenfrei

mit Pfarrerin Julia Popp und Team

Information und Anmeldung: Christa Schmeißer, 09 11 / 9 92 82 00,

Paul Diemer, 09 11 / 4 33 49 90

Spielenachmittag

Ort: Allersberger Str. 116, 90461 Nürnberg, Elly-Heuss-Knapp-Raum

Termin: 06.12.22

Uhrzeit: 14.30 Uhr

Kostenfrei

Information: Edi Stephan, Telefon 46 55 90

Guttempler in Nürnberg – Seniorentreff

Wir sind ein Kreis älterer Menschen, die in lockerer Runde bei Kaffee und Kuchen ins Gespräch kommen. Wir tauschen uns aus, teilen gemeinsam unsere Freuden, Sorgen und Nöte. Wir haben Freude an Gesellschaftsspielen: Phase 10, Mensch ärgere dich nicht – oder wonach uns gerade ist. Manchmal sind wir in der Region unterwegs. Ausflugsfahrt. Außerdem besteht Gelegenheit sich am Montag um 15 Uhr (Rückgebäude im 1.Stock), in einem Vieraugengespräch über Fragen zu Alkohol- und Drogenproblemen auszutauschen.

Ort: Pillenreuther Str. 46 (Vorderhaus/Eingang Laden)

Termin: Jeden Mittwoch

Uhrzeit: 14.00 Uhr

Kostenfrei

Information unter Telefon 09 11 / 45 79 39 (nur während der Gruppentreffen)

Sie haben Lust auf: Jung und Alt werden gemeinsam kreativ? – Generationenexperiment 2022/24

Das Neue Museum in Kooperation mit der 9. Klasse Mittelschule Hummelsteiner Weg freuen sich über Senioren und Seniorinnen, die gerne zusammen mit Jugendlichen künstlerisch experimentieren und sich auf das andere Alter einlassen! Verschiedene kreative Methoden bereiten den Weg für einen generationenübergreifenden Austausch – klassisches Malen, inszenierte Photographie und Anderes wartet auf die Gruppe.

Ort: Neues Museum, Luitpoldstr. 5, 90402 Nürnberg

Termin: Mittwoch, 21.12.22

Uhrzeit: 10.00 bis 12.15 Uhr

Der Mittwoch-Termin im Januar wird noch vereinbart

Verbindliche Anmeldung: museumspaedagogik@nmn.de oder

claudia.marquardt@nmn.de oder telefonisch unter 09 11 / 2 40 20 31

Bitte hinterlassen Sie auf dem Anrufbeantworter Namen und Telefonnummer und dass Sie sich für das Generationenexperiment anmelden möchten. Die Plätze sind begrenzt und werden nach dem Eingang der Anmeldungen vergeben.

KUF im Südpunkt

Pillenreuther Str. 147, 90459 Nürnberg
Informationen unter 09 11 / 231-14340

Kurse

Singing südpunkt

für Neulinge und Erfahrene

Termin: Montag (keine Treffen während der Ferien)

Uhrzeit: 17.30 bis 19.00 Uhr

Leitung: Anna Lisowski-Daskalakes. Kontakt: Telefon 01 74 / 93 48 36 0

Kosten: Kostenlose Probestunde möglich

Veranstaltungen

Ausstellung „Leben in der Stadt der Toten in Kairo“

Fotodokumentation über den größten Friedhof der ägyptischen Metropole von Laurence Grangien

Termin: Mittwoch, 11.01.23 bis 01.03.23

Uhrzeit: Vernissage Mittwoch, 11.01.23, 18.30 Uhr

Eintritt frei

Spontan Sopran

Improvisationstheater trifft auf Piano-Klassiker mit Sängerin Silke Schrape und Pianist Uwe Thiems.

Termin: 05.02.23

Uhrzeit: 17.00 Uhr

Eintritt: 15 Euro / 10 Euro (erm.), VVK 13 Euro / 8 Euro (erm.), 5 Euro (mit Nürnberg-Pass)



**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