



Gemeinsam und warm durch den Winter 22/23

Veranstaltungen und Angebote für Interessierte ab 60

in den Stadtteilen

Wöhrd, Rennweg
Schoppershof und
Marienvorstadt

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

Angebote im Seniorennetzwerk Wöhrd

Nunnenbeckstraße 47, 90489 Nürnberg

Information und Anmeldung bei Frau Gugel, Telefon 09 11 / 53 01-183

Wöhrder Treffpunkt – Freitagsfrühstück

Alle sind herzlich zum monatlichen Freitagsfrühstück eingeladen. Dort können Sie gemeinsam frühstücken, sich austauschen und eine schöne Zeit verbringen.

16.12.22: Weihnachtliches Freitagsfrühstück

27.01.23: Freitagsfrühstück anschließend, Sitztanz mit Barbara Reichelt

24.02.23: Freitagsfrühstück zum Thema „Ernährung im Alter“

Was essen wir gerne und was tut uns gut?

Fragen werden gerne beantwortet!

Uhrzeit: Immer freitags von 09.30 bis 11.30 Uhr

Ort: BRK-Seniorentreff, Nunnenbeckstraße 47

Bitte melden Sie sich bei Interesse vorher bei der Netzwerkkoordinatorin Elisabeth Gugel unter 09 11 / 53 01-183 an.

Budogymnastik – Bewegung und Koordination

Budogymnastik beinhaltet verschiedenste gymnastische Übungen, Stretching aber auch Übungen zur muskulären Stabilisierung und zum Kraftaufbau. Die Bewegungen lassen sich auch im Alter noch gut erlernen und ausführen

Termin: Donnerstag

Uhrzeit: 9.30 bis 10.30 Uhr

Ort: BRK-Gruppenraum, Nunnenbeckstraße 47

Kosten: 5 Euro pro Einheit

Einstieg jederzeit möglich

Genesis – spielerisches Gehirnjogging

In geselliger Runde werden spielerisch die „grauen Zellen auf Trab gebracht“ mit Buchstabenspielen, Bilderrätseln oder dem beliebten Bingo. Unterstützt werden Sie durch das speziell für Senioren entwickelte Computerprogramm „Genesis“, mit dessen Hilfe verschiedene Spiele auf eine Leinwand projiziert werden. Die Inhalte werden mit viel Humor vermittelt.

Termin: Montag (einmal im Monat)

Uhrzeit: 13.30 bis 15.00 Uhr

Ort: BRK-Gruppenraum, Nunnenbeckstraße 47

Kostenfrei

Digitalsprechstunde

Für alle, die bereits ein Smartphone oder Tablet nutzen und konkrete Fragen haben.

Termin: Donnerstag

Uhrzeit: 11.00 bis 13.00 Uhr

Ort: BRK-Seniorentreff, Nunnenbeckstraße 47

Kostenfrei

Anmeldung und Terminvereinbarung erforderlich unter 09 11 / 53 01-183

Angebote im Seniorentreff Bayerisches Rotes Kreuz Nürnberg

Nunnenbeckstraße 47, 90489 Nürnberg

Information und Anmeldung unter Telefon 09 11 / 53 01-295

Mittagstisch und Nachmittagskaffee

Von Montag bis Donnerstag können Sie im BRK-Seniorentreff ein preiswertes, frisch zubereitetes Mittagmenü zu sich nehmen. Und wenn Sie möchten, steht auch dem Kaffee danach nichts im Wege!

Termin: Montag bis Donnerstag

Uhrzeit: 11.30 bis 16.00 Uhr

Das Mittagessen findet um 12.00 Uhr statt.

Ort: BRK-Seniorentreff, Nunnenbeckstraße 47

Kosten: 3,80 Euro für das Mittagessen

Information und Anmeldung unter 09 11 / 53 01-295

Angebot in der Begegnungsstätte Marie15

Marienstraße 15, 90402 Nürnberg

Begegnungsort Marie15 mit Café

Das Café ist von Dienstag bis Samstag von 15 bis 18 Uhr – auch nach Weihnachten – geöffnet (an Heilig Abend und Silvester ist geschlossen)

Ort: Marienstraße 15

Das Monatsprogramm ist jeweils auf Facebook, Instagram sowie nebenan.de unter „Marie15“ einzusehen oder anzufragen

Informationen auch über Renate Backhaus unter 0911 / 20 38 72 oder per E-Mail: marie15@winggmbh.org



**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