



# Gemeinsam und warm durch den Winter 22/23

Veranstaltungen und Angebote für Interessierte ab 60

in den Stadtteilen

Ziegelstein, Buchenbühl  
und Loher Moos

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



**WINTER DER  
SOLIDARITÄT**

# Kulturladen Ziegelstein

Ziegelsteinstraße 104, 90411 Nürnberg  
Telefon 09 11 / 52 54 62  
Telefax 09 11 / 5 20 69 22

## **Veranstaltungen in Kooperation mit dem Seniorennetzwerk**

Start jeweils: 15 Uhr  
Bitte um Anmeldung unter Telefon 217 59 25, Fr. Zink-Hirsch  
Angebote sind kostenfrei

## **Wohnen zu Hause: kleine Alltagshilfen**

Termin: 11.01.23  
Referent: Hr. Wiedenbauer, Stadtseniorenrat

## **Betreutes Wohnen – Informationen zur Entscheidungsfindung**

Termin: 08.02.23  
Referent: Hr. Wiedenbauer, Stadtseniorenrat

## **Was, wenn ich einmal ins Heim soll?**

Stellen Sie gern Ihre Fragen, die Sie zum Thema bewegen...  
Termin: 08.03.23  
Referentin: Gabriele Volz,  
Fachstelle für pflegende Angehörige der Stadtmission e.V.

## **Kino – Kino**

Überraschungsfilm und Knabberereien  
Termin: 18.01.23

## **Fit von Kopf bis Fuß**

Wer wünscht es sich nicht, geistig fit zu bleiben – was kann man tun? Beispiele und Übungen mit Andrea Zink-Hirsch  
Termin: 15.02.23

## **Stadtteilrundgang mit Erika Faul**

Treffpunkt am Kulturladen  
Termin: 15.03.23

## **Singkreis, Volkslieder mit Begleitung (Fr. Hacker, Gitarre)**

Termine: 21.12.22, 25.01.23, 29.03.23

# Evang.-Luth. Pfarramt Melanchthonkirche Nürnberg-Ziegelstein

Gumbinner Straße 10, 90411 Nürnberg  
Telefon 09 11 / 58 06 68-0  
Telefax 09 11 / 58 06 68-29

## **Seniorenachmittage**

Ort: Gemeindehaus Gumbinner Straße 12, 90411 Nürnberg  
Termin/ Uhrzeit: Montag, 14.00 bis 16.00 Uhr  
Kostenfrei

## **Bibelgesprächskreis**

Ort: Gemeindehaus Gumbinner Straße 12, 90411 Nürnberg  
Termin/ Uhrzeit: 14-tägig dienstags, 17.00 bis 18.00 Uhr  
Kostenfrei

## **Flötenkonzert mit der Gruppe „Tanto Quanto“**

Ort: Gemeindehaus Gumbinner Straße 12, 90411 Nürnberg  
Termin/ Uhrzeit: 10.12.22, 18.00 Uhr  
Kostenfrei

In Kooperation und generationenübergreifend

## **„Freitags-Topfgucker“**

Eintopf/Suppe bei privaten Gastgebernden (für etwa 4 Gäste pro Abend)  
Termin/ Uhrzeit: von Januar bis Ende März, 18.30 bis 20.30 Uhr  
Information: Sowohl Gastgebernde als auch Gäste aus Ziegelstein/Buchenbühl können sich bei Fr. Zink-Hirsch (Seniorennetzwerk), Telefon 217 59-25 informieren und anmelden

# Pfarrei St. Georg mit Maria Hilf im katholischen Seelsorgebereich Nürnberg Nord-Ost

Pfarrzentrum St. Georg  
Bierweg 43, 90411 Nürnberg  
Telefon: 09 11 / 52 22 20

## Seniorentreff St. Georg

Zeit für Kaffee, Kuchen und gemütliche Gespräche, anschließend beginnt das Programm des Nachmittags.

13.12.22 Adventsnachmittag für die Senioren der Pfarrei

10.01.23 „Wege zum Glück“ Vortrag und Gespräch zum Jahresbeginn mit Frau Andrea Zink-Hirsch vom Seniorennetzwerk

14.02.23 Valentinstag – wir feiern, singen und erinnern.

14.03.23 Besinnliches zur Fastenzeit mit Pfarrer Matthias Untraut

Uhrzeit: jeweils 14.00 bis 16.00 Uhr, Kostenfrei

## Seniorenkreis Maria Hilf

Ort: Pfarrsaal Maria Hilf, Hermann-Löns-Str. 8, 90411 Nürnberg

Dienstag, 31.01.23: Bildervortrag „Wer war Johannes Scharrer?“; Referent Hr. R. Arnold (Vorsitzender „Förderverein Nürnberger Felsengänge e.V.“)

Dienstag, 28.02.23: „Bingo“ – ein unterhaltsamer Spielenachmittag

Dienstag, 28.03.23: Bildervortrag „Harz – Natur- und Kulturlandschaft“;

Referent Fr. M. Mauser

Uhrzeit: 14.30 bis 16.30 Uhr, Kostenfrei

# Tuspo Nürnberg e.V.

Telefon: 09 11 / 52 98 619, E-Mail: info@tuspo-nuernberg.de

Eine Schnuppermitgliedschaft für 2,3 oder 4 Monate ist flexibel wählbar und wird taggenau abgerechnet. Wenn man nach Ablauf der Schnuppermitgliedschaft weiter dabeibleiben möchte, ist aber eine feste Mitgliedschaft im Verein abzuschließen. Die Kosten für eine Schnuppermitgliedschaft entsprechen den monatlichen Beitrag. Also bei 3 Monaten Senioren Einzelperson: 9,50 x3 Monaten = 28,50 Euro

## **Kurs: Herren Gymnastik**

Ort: Tuspo Nürnberg, Sporthalle, Herrnhüttestraße 75, 90411 Nürnberg  
Termin/ Uhrzeit: Montag, 10.30 bis 11.30 Uhr

## **Kurs: Fit in die Woche**

Ort: Tuspo Nürnberg, Sporthalle, Herrnhüttestraße 75, 90411 Nürnberg  
Termin/ Uhrzeit: Montag, 08.30 bis 09.30 Uhr und 09.30 bis 10.30 Uhr

## **Kurs: Nordic Walking (für Anfänger und Fortgeschrittene)**

Ort: Treffpunkt am Spielplatz im Marienbergpark  
Termin/ Uhrzeit: Montag, 17.00 Uhr

## **Kurs: Nordic Walking (für Fortgeschrittene)**

Ort: nach Absprache  
Termin/ Uhrzeit: Freitag, 17.00 Uhr

## **Kurs: Fit von Kopf bis Fuß**

Ort: Veit-Stoß Schulhalle, Merseburger Str. 4, 90491 Nürnberg  
Termin/ Uhrzeit: Dienstag, 19.00 bis 19.45 Uhr

## **Kurs: Mobilisation & Entspannung**

Ort: Veit-Stoß Schulhalle, Merseburger Str. 4, 90491 Nürnberg  
Termin/ Uhrzeit: Dienstag, 20.00 bis 20.45 Uhr

## **Kurs: Gymnastik Damen (für Ü 60)**

Ort: Bartholomäus Schulhalle, Bartholomäusstraße 16, 90489 Nürnberg  
Termin/ Uhrzeit: Dienstag, 17.30 bis 19.00 Uhr

## **Kurs: Aktiv und Beweglich (Veit-Stoß Schulhalle)**

Ort: Veit-Stoß Schulhalle, Merseburger Str. 4

Termin/ Uhrzeit: Dienstag, 18.00 bis 19.00 Uhr

## **Kurs: Aktiv und Beweglich (Tuspo Nürnberg)**

Ort: Tuspo Nürnberg, Sporthalle, Herrnhüttestraße 75, 90411 Nürnberg

Termin/ Uhrzeit: Donnerstag, 09.00 bis 10.00 Uhr

## **Kurs: Stabile Mitte – Wirbelsäulengymnastik**

Ort: Veit-Stoß Schulhalle, Merseburger Str. 4

Termin/ Uhrzeit: Donnerstags, 19.00 bis 20.00 Uhr

## **Kurs: Hatha Yoga**

Ort: Tuspo Nürnberg, Sporthalle, Herrnhüttestraße 75, 90411 Nürnberg

Termin: Donnerstag (3x monatlich, außer am ersten Donnerstag im Monat)

Uhrzeit: 13.15 bis 14.15 Uhr

## **Kurs: Fitnessgymnastik**

Ort: Tuspo Nürnberg, Sporthalle, Herrnhüttestraße 75, 90411 Nürnberg

Termin/ Uhrzeit: Freitag, 8.00 bis 9.00 Uhr

## **Stockschießen auf Asphalt bei Tuspo**

Termin/ Uhrzeit: Montag und Samstag, 14.00 bis 16.00 Uhr



**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](http://www.senioren.nuernberg.de)

SENIORENNETZWERKE  
NÜRNBERG



Seniorenamt