



Gemeinsam und warm durch den Winter 22/23

Veranstaltungen und Angebote für Interessierte ab 60

in den Stadtteilen
**Ziegelstein, Buchenbühl
und Loher Moos**



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



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 Knabbereien

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

Seniorennachmittage

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 Gastgebenden (für etwa 4 Gäste pro Abend)

Termin/ Uhrzeit: von Januar bis Ende März, 18.30 bis 20.30 Uhr

Information: Sowohl Gastgebende 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

SENIORENNETZWERKE
NÜRNBERG



Seniorenamt