

## Soziales Engagement in Nürnberg

# Offener Treff für russischsprachige Senioren im Mehrgenerationenhaus Nürnberg Schweinau

### KURZBESCHREIBUNG

Senioren mit Migrationshintergrund verfügen oft nur über ein geringes Einkommen, sind gesundheitlich besonders belastet und werden wegen geringer oder fehlender Deutschkenntnisse von den Angeboten der Altenhilfe und Prävention wenig erreicht. Der Treff für russischsprachige Senioren im Mehrgenerationenhaus bietet wöchentlich Vorträge und Informationen zu allen Themen des Lebens im Alter. Durch ein gut ausgebautes Netzwerk ist es meist möglich, die Informationen in russischer Sprache zu geben, andernfalls wird vom Deutschen ins Russische übersetzt. Gymnastik, Tanz, kreative Angebote und Ausflüge in die Stadt und die Umgebung runden das Programm ab. Für die Senioren ist der Offene Treff ein fester Anlauf- und Vernetzungspunkt, der sehr gerne genutzt wird. Die Veranstaltung wird von Ehrenamtlichen geleitet, die in der deutschen und der russischen Kultur vertraut sind.

### THEMA UND STADTTTEIL

- Gesund älter werden
- Hilfen zur Integration auch in höherem Alter  
Gesamtstadt Nürnberg.

### ZEITPUNKT

Wöchentliche zweistündige Treffs und Sonderveranstaltungen

### FINANZIELLE DIMENSION / FÖRDERUNGSWUNSCH

Mit € 1000,- kann der Treff ein Jahr lang weitergeführt werden.

### PRÄSENTATIONEN

Flyer „Gesund älter werden“. Homepage des Mehrgenerationenhauses.

### TRÄGER

SOS Kinderdorf, SOS-Kinderdorf Nürnberg

Kinder-, Jugend- und Berufshilfe, Klingenhofstraße 6, 90411 Nürnberg

<http://www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-nuernberg/unser-angebot/sos-kinderdorf-nuernberg-mehrgenerationenhaus>

### WEITERE INFORMATIONEN

Mehrgenerationenhaus Nürnberg Schweinau

Sabine Corriger und Eva-Maria Pietzcker

Schweinauer Hauptstraße 31, 90441 Nürnberg

0911/929 8360

[corriger@sos-kinderdorf.de](mailto:corriger@sos-kinderdorf.de), [pietzcker@iska-nuernberg.de](mailto:pietzcker@iska-nuernberg.de)

## Soziales Engagement in Nürnberg

### 9. Nürnberger Freiwilligenbörse 2019 (im Rahmen der „Freizeit“- und „inviva“-Messe)

#### KURZBESCHREIBUNG

Bereits seit 2011 findet die Nürnberger Freiwilligenbörse mit großem Erfolg statt: Über 50 Organisationen präsentierten jeweils ihre Angebote für potentielle Ehrenamtliche, jeweils 4.000 bis 6.000 Gespräche rings um das Thema Ehrenamt kamen zustande. Damit wurde das Ziel der Freiwilligenbörse, möglichst viele Menschen für konkrete Formen des Ehrenamts zu interessieren, erreicht. Die Freiwilligenbörse findet im Rahmen der „inviva – Die Messe für Best Ager“ statt, weil die Zielgruppe der „nachberuflich Tätigen“ eine besonders interessante Gruppe für viele Organisationen ist. Seit 2016 findet diese Messe wiederum im Rahmen der großen Publikumsmesse „Freizeit“ statt. Auch im Frühjahr 2019 wird die Freiwilligenbörse dort wieder zu Gast sein. In einem Sonderbereich des Messegesehens ist damit eine attraktive Standlandschaft vieler Verbände und Vereine zu besuchen; vertreten sind u.a. die Bereiche Natur- und Tierschutz, Behinderten- und Demenz-Arbeit, Kindereinrichtungen, Familienbildung, Sozialverbände, Bürgerstiftungen, Freiwilligenagenturen, Eine-Welt-Initiativen usw.

Für 2019 wird im Rahmen der Messen „Freizeit“ und „inviva“ ein neues Konzept entwickelt

#### THEMA UND STADTTEIL

- Unterstützung von Organisationen, Verbänden und Vereinen bei der Werbung von ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, insbesondere aus der sehr engagementbereiten Altersgruppe der „Nachberuflichen“. (Frühjahr 2019.)  
Stadtweit und regional.

#### FINANZIELLE DIMENSION / FÖRDERUNGSWUNSCH

Für 2019 werden drei Förderer gesucht, die sich mit je € 3.000,- für das Projekt engagieren.

#### PRÄSENTATIONEN

Gemeinsamer Pressetermin mit den Förderern, Präsenz mit Logo auf den Informationsfaltblättern und der Broschüre zur Börse, Präsenz durch Roll-Ups bei der Veranstaltung im Messezentrum.  
Weiteres nach Vereinbarung.

#### TRÄGER

Die Freiwilligenbörse wird veranstaltet von der Stadt Nürnberg (Referat für Jugend, Familie und Soziales) und dem „Zentrum Aktiver Bürger“ (ZAB). Ideeller Träger ist das „Netzwerk Engagementförderung Nürnberg“, dem u.a. die Wohlfahrtsverbände, der Kreisjugendring, die Dachverbände des Sports und der Bürgervereine angehören.

#### WEITERE INFORMATIONEN

Referat für Familie, Jugend und Soziales der Stadt Nürnberg  
Dr. Uli Glaser, Hauptmarkt 18, 90403 Nürnberg  
Tel.: 0911/231 3326,  
E-Mail: [uli.glaser@stadt.nuernberg.de](mailto:uli.glaser@stadt.nuernberg.de)

Menükarte Nr.: 06\_01/2018

[www.soziales.nuernberg.de](http://www.soziales.nuernberg.de)

## Soziales Engagement in Nürnberg

### Sturzvorsorgekurse für ältere Menschen (Trainingsmaterial)

---

#### KURZBESCHREIBUNG

In den Nürnberger Seniorennetzwerken werden ambulante Sturzvorsorgekurse für ältere Menschen angeboten. Diese Kurse finden in verschiedenen Stadtteilen statt. Sie sind so auch für ältere Menschen leicht erreichbar, die bereits in ihrer Mobilität eingeschränkt sind und deshalb ein besonderes hohes Sturzrisiko aufweisen. Etwa 1/3 der Menschen ab 65 Jahren und rund die Hälfte der 80-Jährigen und Älteren stürzt einmal im Jahr. Damit steigt das Risiko für weitere Stürze. Die Folge können der Verlust von Gesundheit und Selbständigkeit sein. Nach einem Sturz verringern viele ältere Menschen ihre körperliche Aktivität. Aus Angst vor einem weiteren Sturz ziehen sie sich häufig von sozialen Kontakten außerhalb der Wohnung zurück. Psychisches Wohlbefinden und Lebensqualität können beeinträchtigt werden. Im Mittelpunkt von Sturzvorsorgetrainings stehen Kraft- und Gleichgewichtsübungen. Hierfür werden Trainingsmaterialien wie etwa Gewichtshanteln, Gewichtsmanschetten sowie Soft- und Noppenbälle und Jongliertücher benötigt, um gezielt zu trainieren. Da weiterhin Bedarf nach Sturzvorsorgegruppen besteht, müssen weitere Trainingsmaterialien für neue Gruppen angeschafft werden.

#### THEMA UND STADTTEIL

- Vorsorge von Stürzen im Alter
- Gesundheitsförderung, Mobilität und soziale Teilhabe im Alter

Stadt Nürnberg, Seniorenamt mit den Nürnberger Seniorennetzwerken (derzeit 15 Seniorennetzwerke in verschiedenen Stadtteilen)

#### ZEITPUNKT

laufend.

#### FINANZIELLE DIMENSION / FÖRDERUNGSWUNSCH

Gesamtbedarf für eine Trainingsgruppe mit 10 Teilnehmer/innen: rd. € 1.200,-. Teilfinanzierung möglich.

#### PRÄSENTATIONEN

Nennung des Sponsorings in Programmflyern der beteiligten Seniorennetzwerke  
Weiteres nach Vereinbarung

#### TRÄGER UND WEITERE INFORMATIONEN

Seniorenamt der Stadt Nürnberg - Fachbereich Quartiersentwicklung und Seniorennetzwerke  
Hans-Sachs-Platz 2, 90403 Nürnberg

Thomas Gunzelmann

Tel.: 0911/231 – 6744

[thomas.gunzelmann@stadt.nuernberg.de](mailto:thomas.gunzelmann@stadt.nuernberg.de)

Karin Gallert

Tel.: 0911/231- 6664

[karin.gallert@stadt.nuernberg.de](mailto:karin.gallert@stadt.nuernberg.de)