

## Gesundheit und Prävention

### Sturzsorge mit TaiChi und Qigong

**Donnerstag, wöchentlich ab 15. Januar 2026**

Uhrzeit: 13.30 bis 14.45 Uhr

**Ort: Evang. Gemeindehaus Maxfeld,**  
Clubraum, Berliner Platz 20

Kosten: Schnuppertermin kostenfrei, 60 Euro für 10 Termine  
(bei geringer Rente ist Ermäßigung möglich)

TaiChi und Qigong sind besonders für Senioren geeignete Bewegungsformen im Stehen und Sitzen mit langsamen, runden und fließenden Bewegungen. Dabei werden Gleichgewicht, Beweglichkeit, Körperbewusstsein und Kraft gleichermaßen verbessert.

Anmeldung: Seniorennetzwerk Nordstadt

Veranstaltung in Kooperation mit dem Seniorennetzwerk Wöhrd und der Kirchengemeinde Maxfeld

### Gedächtnistraining Maxfeld

**Montag, 02.02., 09.02., 02.03., 09.03., 23.03.2026**

Uhrzeit: jeweils von 14.30 bis 16.00 Uhr

**Ort: Evang. Gemeindehaus Maxfeld,**  
Clubraum, Berliner Platz 20

Ganzheitliches Gedächtnistraining beeinflusst die Lernfähigkeit und Aufnahmebereitschaft des Gehirns deutlich positiv und führt zu einer höheren geistigen Effizienz.

Kosten: 35 Euro für die 5 Termine des Kurses

Anmeldung: Pfarramt der Reformations-Gedächtnis-Kirche,  
Tel. 586370

Veranstaltung in Kooperation mit der Kirchengemeinde Maxfeld

### Tanzkreis

**Datum: jeden Dienstagvormittag** (nicht in den Ferien)

Uhrzeit: 10 bis 12 Uhr

**Ort: Evang. Gemeindehaus Maxfeld,**  
Berliner Platz 20, Nürnberg

Kosten: 4 Euro

Beschwingte Tänze aus aller Welt, bei denen alle (auch ohne Tanzpartnerin oder Tanzpartner) zum Mitmachen und Mittanzen herzlich willkommen sind.

Anmeldung: Susanne Hiemeyer, Telefon 2402441

Veranstaltung in Kooperation mit der Kirchengemeinde Maxfeld

## Digitale Hilfen

### Digitale Hilfen

**jeden Dienstag- und Donnerstagnachmittag, 15 bis 16 Uhr**

**Ort: Stadtbibliothek Maxfeld,** Maxfeldstr. 27, Nürnberg  
Videotelefonie, Einkäufe im Internet, digitale Angebote oder Chats mit den Enkeln: Das Leben spielt sich zunehmend im Digitalen ab – ein Problem für ältere Menschen, die keine Erfahrungen damit haben oder sich im Internet unsicher fühlen. Senior\*innen, die Informationen aus dem Internet oder Unterstützung mit digitalen Medien benötigen, können einmal wöchentlich zur Sprechstunde in die Stadtbibliothek Maxfeld gehen und vor Ort ehrenamtlich geleistete Hilfe erhalten.

Anmeldung: Seniorennetzwerk Nordstadt

Veranstaltung in Kooperation mit der Stadtbibliothek Maxfeld

### Digitalcafé im Kulturzentrum KUNO

**Dienstag, 20.01., 17.02., 17.03., 21.04., 19.05., 23.06., 21.07., 15.09., 20.10., 17.11.2026,** jeweils 15 bis 16 Uhr

**Ort: Kulturzentrum KUNO,**  
Wurzelbauerstraße 29, 90409 Nürnberg

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit Smartphone oder Tablet gesammelt und wollen sich mit anderen über Ihre digitale Erfahrungen austauschen und Neues kennenlernen? Ehrenamtliche Digitallotsen stehen als Ansprechpartner zur Verfügung.

Eine Kooperation des Seniorennetzwerks Nordstadt und des Kulturzentrums KUNO im Rahmen des Projekts „Wege in die digitale Welt für Ältere“

### Seniorennetzwerk Nordstadt

Heinrich-Schick-Haus  
Schmausengartenstraße 10  
90409 Nürnberg

**Ansprechpartnerin: Monika Ittner**

**Telefon 09 11 / 30 00 3-139**

**Di: 15 bis 17 Uhr, Do: 9 bis 11 Uhr**

E-Mail: monika.ittner@diakoneo.de



Modellverantwortung für das  
Seniorennetzwerk Nordstadt:



Stand 01/2026

Termine, Kurse, Treffs  
und Veranstaltungen  
in der Nordstadt

Veranstaltungskalender

**2026**  
**Januar bis Juli**

SENIORENNETZWERK  
NORDSTADT



### Café Martin, 1-mal monatlich, Freitag, 14 Uhr

Informativer Stadtteiltreff für Senior\*innen im Stift St. Martin

- ▷ **16.01.2026 Bildervortrag: „Wilhelm Busch – mehr als Max und Moritz“** mit Dr. Annette Scherer, Kunsthistorikerin
- ▷ **20.02.2026 Autorenlesung: „Mädchenjahre in Nürnberg 1946“** mit Margarete Hylla-Klemm
- ▷ **20.03.2026 Autorenlesung im Rahmen der Frankenlese: „Was bleibt“** mit Gesa Will
- ▷ **17.04.2026 „Selbstporträt – wer bin ich?“** mit Isolde Kohler-Kress
- ▷ **15.05.2026 „Erben und Vererben – was Sie dazu wissen sollten“** Vortrag von Rechtsanwältin Eva Schuh
- ▷ **19.06.2026 „Märchenklassiker im Quizformat“** mit Reinhilde Haselmann
- ▷ **17.07.2026 Ausflug zum Botanischen Garten nach Erlangen** (nähere Informationen folgen)

**Ort: Café Martin** im Caritas Senioren- und Pflegeheim  
Stift St. Martin, Grolandstr. 67, Nürnberg

Im Stadtteiltreff „Café Martin“ bietet sich die Gelegenheit, Menschen der Nordstadt ganz locker bei Kaffee und Kuchen kennenzulernen und Interessantes zu erfahren.

**Der Veranstaltungsraum ist barrierefrei zugänglich.**

Anmeldung: Seniorennetzwerk Nordstadt



Caritas Senioren-  
und Pflegeheim  
Stift St. Martin,  
Grolandstraße 67,  
90408 Nürnberg

Einfach mal  
Abwechslung!

**Café  
Martin**

## Stadtteiltreffs

### Senioren-Stammtisch

- ▷ **Montag, 26.01.2026 „Schlagerquiz der 70er und 80er Jahre“** mit Christa Hollfelder
- ▷ **Montag, 23.02.2026 Wir spielen BINGO**
- ▷ **Montag, 30.03.2026 „Ein Therapiehund zu Besuch“** mit Helmut Winter
- ▷ **Montag, 27.04.2026 „Märchenklassiker im Quizformat“** mit Reinhilde Haselmann
- ▷ **Montag, 11.05.2026 Ausflug zum „Café Inklusion“** (nähere Informationen folgen)
- ▷ **Montag, 29.06.2026 „Altes Wissen neu entdeckt“** mit Kräuterpädagogin Renate Stecher

Uhrzeit: 14 Uhr bis 15.30 Uhr

**Ort: Heinrich-Schick-Haus**, Schmausengartenstr. 10, Nürnberg (4. OG, Veranstaltungsraum, Aufzug vorhanden)  
Beim Seniorenstammtisch ist immer für gute Unterhaltung gesorgt – der Alltag gerät in Vergessenheit! Für das leibliche Wohl sorgen hausgemachter Kuchen und Kaffee. Hol- und Bringdienst ist möglich.

Anmeldung: Seniorennetzwerk Nordstadt

### „Kaffeeklatsch 60+“

**immer am ersten Montag im Monat  
(im Januar ausnahmsweise am Montag, 12.01.2026)**

Uhrzeit: 14 Uhr

**Ort: Café max piano,**  
Am Stadtpark 67,  
90409 Nürnberg

Einfach mal Abwechslung  
in netter Atmosphäre  
können Sie in der  
Nürnberger Nordstadt  
genießen! „Kaffeeklatsch  
60+“ bietet einmal  
monatlich einen offenen  
Treffpunkt am Nürnberger Stadtpark.

Frau und Herr Lange sind ehrenamtlich Aktive im  
Seniorennetzwerk Nürnberg Nordstadt und freuen sich auf  
alle, die Gesellschaft und Gespräch suchen.

Anmeldung: Familie Lange, Telefon: 0911 / 536706



## Offene Veranstaltungen

### „Notfallrucksack & Co.“ – Was gehört hinein?

**Donnerstag, 05. März 2026, 14 Uhr**

**Ort: SIGENA-Treffpunkt**, Grünwaldstr. 16c, 90408 Nürnberg  
Ob plötzlicher Krankenhausaufenthalt, Stromausfall oder eine notwendige Evakuierung – in unerwarteten Situationen ist es beruhigend, eine gut vorbereitete Notfalltasche griffbereit zu haben. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, welche wichtigen Unterlagen, persönlichen Dinge und praktischen Hilfsmittel im Ernstfall nicht fehlen dürfen. Gemeinsam besprechen wir nützliche Checklisten und geben Tipps, wie Sie Ihren individuellen Notfallrucksack sinnvoll zusammenstellen.

Veranstaltung in Kooperation mit SIGENA Nordbahnhof

### Frankenlese 2026 „Sprache schafft Wirklichkeit“ vom 09. bis 26. März 2026

Autorenlesungsreihe an fünf verschiedenen Orten der Nordstadt mit Helmut Haberkamm & Heinrich Hartl am Klavier (09.03.), Elena Nahen (11.03.), Siegfried Straßner (12.03.), Gesa Will (20.03.) und Stephanie Mehnert (26.03.)

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem ausliegenden Programm zur Frankenlese 2026.



**Seniorennetzwerk Nordstadt:  
Telefon 0911 / 30003-139**

### Unsere Plauderbank im Stadtpark

Die Plauderbank im Stadtpark hat jetzt ganz offiziell eine Patin: Lisa Baumgartl, eine engagierte Ehrenamtliche vom Seniorennetzwerk. Jeden Mittwoch von 14 bis 16 Uhr ist sie für Sie da, um Menschen miteinander ins Gespräch zu bringen.

Noch ist die Plauderbank am Neptunbrunnen nicht offiziell gekennzeichnet – Lisa Baumgartl ist aber schon vor Ort und freut sich darauf, Sie willkommen zu heißen. Demnächst wird die Bank von der Stadt beschildert, damit Sie den Treffpunkt leichter finden.

Sie müssen nicht die ganze Zeit auf der Bank sitzen – oft wird gemeinsam spaziert, durch den Park geschlendert oder ein gemütlicher Kaffee zusammen genossen. Es geht vor allem darum, in angenehmer Gesellschaft Zeit zu verbringen und neue Kontakte zu knüpfen.

Wer Lust hat, neue Leute kennenzulernen und einen schönen Nachmittag im Stadtpark zu verbringen, sollte um 14 Uhr an der Plauderbank am Neptunbrunnen sein.

**Kommen Sie vorbei – Lisa Baumgartl freut sich auf Sie und Ihre Geschichten!**

## Offene Veranstaltungen

### Stricksonntag – für alle Generationen und Kulturen

**Sonntag, 11.01., 25.01., 08.02., 08.03.; 22.03., 19.04., 03.05., 17.05., 14.06., 28.06., 12.07. und 26.07.2026**

Uhrzeit: 14 bis 16 Uhr

**Ort: Gemeindehaus St. Matthäus**, Rollnerstr. 104, Nürnberg  
„Stricken verbindet.“ Genau deshalb wurde der Stricksonntag ins Leben gerufen! Hier treffen sich Generationen und Kulturen, um sich über das schönste Hobby der Welt auszutauschen und gemeinsam die Nadeln klappern zu lassen. Jeder ist willkommen, der Freude am Stricken hat!

Der Stricktreff ist kostenlos, jeder bringt sein eigenes Strickprojekt mit. Bei geringer Rente kann Wolle auf Spendenbasis ausgegeben werden, dazu bitte im Vorfeld Kontaktaufnahme mit Frau Ittner vom Seniorennetzwerk Nordstadt.

Veranstaltung in Kooperation mit der Kirchengemeinde St. Matthäus

### Spieletreff

**14-tägig ab Sonntag, 11. Januar 2026**

Uhrzeit: 14 Uhr bis 16 Uhr

**Ort: Heinrich-Schick-Haus**, Schmausengartenstr. 10, Nürnberg (4. OG Veranstaltungsraum, Aufzug vorhanden)

„Mensch ärgere dich nicht!“ – denn jeden zweiten Sonntag gibt es die Möglichkeit einen geselligen Nachmittag mit Spielen zu verbringen. Von Gesellschafts- bis Kartenspielen, von Rommé bis Monopoly findet sich hier für jeden etwas.

Anmeldung: Seniorennetzwerk Nordstadt

