

Gesundheit und Prävention

Sturzvorsorge 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 langsamem, 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 Aufnahmefähigkeit 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



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 Veranstaltungsort 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 beschichtet, 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

NEU!

