

Gesundheit und Prävention

Atemgymnastik für neue Energie

ab Donnerstag, 12.09.2024 wöchentlich von 10 bis 11 Uhr

Ort: Heinrich-Schick-Haus (4.OG), Schmausengartenstr. 10, Nürnberg

Kosten: 20 Euro für 5 Termine (bei geringer Rente ist Ermäßigung möglich)

Fühlen Sie sich manchmal müde und antriebslos? Gezielte Atemgymnastik kann helfen: das Atembewusstsein wird geschult und dabei Achtsamkeit eingeübt. So werden Verspannungen und Blockaden im Körper aufgelöst, die Lebensenergie kann wieder in Fluss kommen und neue Erfahrungen wie spürbare Leichtigkeit, Wachheit und Antriebskraft erlebt werden.

Anmeldung: Seniorennetzwerk Nordstadt

Veranstaltung in Kooperation mit der Kirchengemeinde Maxfeld

Gedächtnistraining Maxfeld

ab September 2024, jeweils montags 14.30 Uhr

Leitung: Sylke Neumann

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.

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: 3 Euro

Beschwingte Tänze aus aller Welt, bei denen jede (auch ohne Tanzpartnerin) herzlich willkommen ist zum Mitmachen und Mittanzen.

Anmeldung: Susanne Hiemeyer, Telefon 2402441

Veranstaltung in Kooperation mit der Kirchengemeinde Maxfeld

Gesundheit und Prävention

Sturzvorsorge mit TaiChi und Qigong

Donnerstag, wöchentlich ab 10. Oktober 2024

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)

Fühlen Sie sich manchmal unsicher auf den Beinen, beim Gehen oder Stehen? Oder sind Sie in letzter Zeit einmal gestürzt? Dann werden Sie aktiv, denn Bewegung hilft! Mit einfachen Hilfsmitteln und Spaß in der Gruppe trainieren Sie ihr Gleichgewicht und Ihre Muskulatur.

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 Nürnberg Nordstadt

Veranstaltung in Kooperation mit dem Seniorennetzwerk Wöhrd und der Kirchengemeinde Maxfeld



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 06/2024

Termine, Kurse, Treffs
und Veranstaltungen
in der Nordstadt

Veranstaltungskalender

2024

Juli bis Dezember

SENIORENNETZWERK
NORDSTADT



Stadtteiltreffs

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

Informativer Stadtteiltreff für Senior*innen im Stift St. Martin

▷ Freitag, 19.07.2024: „Frühstück am Dutzendteich“ – Ausflug am Vormittag (nähere Informationen unter 30003-139)

▷ Freitag, 20.09.2024: „Beschwingt in den Herbst“ – Dagmar Stadelmeyer, zertifizierte Trainerin und Referentin im Bundesverband ErlebniSTanz nimmt uns mit in eine Erfahrung von Musik und Rhythmus (im Sitzen), welche Lebensgeister weckt.

▷ Freitag, 18.10.2024: „Literatur zum Herbst“ – Lesung mit Bibliothekarin i.R. Christiane Rumpf, bekannt von den „Nürnberger Mittagslesungen“.

▷ Freitag, 15.11.2024: „Schlagerquiz der 50/60er Jahre“ – testen Sie Ihr Wissen und lassen Sie schöne Erinnerungen lebendig werden.

▷ Freitag, 20.12.2024: Weihnachtsfeier

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 beim Seniorennetzwerk Nordstadt



Stadtteiltreffs

Senioren-Stammtisch

- ▷ **Montag, 26.08.2024: „Ausflug zum Dutzensteich“** (nähere Informationen unter 30003-139).
- ▷ **Montag, 23.09.2024: Weinfest mit Federweißen, Zwiebelkuchen und „Silversound“**
- ▷ **Montag, 28.10.2024: „Von Hamburg nach Spanien“** – Reisebericht einer Kreuzfahrt mit Reinhilde Haselmann
- ▷ **Montag, 25.11.2024: „Tanzen im Sitzen“** mit Barbara Reichelt
- ▷ **Montag, 09.12.2024: Weihnachtsfeier**

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

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

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

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 im Seniorennetzwerk Nordstadt.

Veranstaltung in Kooperation mit der Stadtbibliothek Maxfeld

Digitalcafé im Kulturzentrum KUNO

Dienstag, 16.07., 17.09., 15.10., 19.11. und 17.12.2024,

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“

Ausflüge

Frühstück am Dutzensteich

Freitag, 19. Juli 2024, 9.50 Uhr

Einkehr im Café Gutmann und Spaziergang

Ausflug in den Fürther Stadtpark

Montag, 26. August, 13.40 Uhr

Einkehr im Stadtpark-Café und Rundgang durch den Park



Offene Veranstaltungen

Stricksonntag – für alle Generationen und Kulturen

vierzehntägig, ab Sonntag, 22. September 2024

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

Sonntag, 15.09., 29.09., 13.10., 27.10., 10.11., 24.11. und 08.12.2024

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



Die Fahrten finden mit öffentlichen Verkehrsmitteln statt. Für mobilitätseingeschränkte Menschen gibt es die Möglichkeit, in einem Kleinbus ab Maxfeld mitzufahren.

Nähere Informationen und Anmeldung:

Seniorennetzwerk Nordstadt, Tel. 30003-139

