

Gesundheit und Prävention

Atemgymnastik für neue Energie

ab **Donnerstag, 19.01.2023** wöchentlich
von **10:00 bis 11:00 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

Montag, 09.01., 06.02., 06.03., 05.06. und 10.07.2023

Uhrzeit: 14:30 bis 16:00 Uhr

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

Kosten: Schnuppertermin kostenfrei, 40 Euro für 8 Termine
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: 10:00 bis 12:00 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, 12.01., 19.01., 26.01., 02.02., 09.02., 16.02., 23.02., 02.03., 09.03. und 16.03.2023

Uhrzeit: 14:00 bis 15:15 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:



Termine, Kurse, Treffs
und Veranstaltungen
in der Nordstadt

Veranstaltungskalender

2023

Januar bis Juni

SENIORENNETZWERK
NORDSTADT



Stadtteiltreffs

Café Martin

Informativer Stadtteiltreff für Senior*innen
im Heinrich-Schick-Haus

- ▷ **Freitag, 20.01.23: „Buongiorno Italia: die Abruzzen“**
- ▷ **Freitag, 17.02.23: „Brunnen in Nürnberg – ein zeitgeschichtlicher Streifzug“** – Dr. Annette Scherer
- ▷ **Freitag, 17.03.23: Frankenlese „Mer red ja ned, mer sachd ja bloas“** – Nobert Autenrieth
- ▷ **Freitag, 21.04.23: „Welche Möglichkeiten der Wohnraumanpassung gibt es?“** – Pflegestützpunkt Nürnberg
- ▷ **Freitag, 12.05.23: „Wie erhalte ich einen Pflegegrad?“** – Pflegestützpunkt Nürnberg
- ▷ **Freitag, 16.06.23: Kreativwerkstatt** – Karten gestalten mit Kalligraphie

Uhrzeit: 14:00 Uhr

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

Schmausengartenstr. 10, 90409 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 im 4.OG ist barrierefrei (Fahrstuhl) zugänglich, Anmeldung beim Seniorennetzwerk Nordstadt



Stadtteiltreffs

Senioren-Stammtisch

- ▷ **Montag, 30.01.23:** „Clever durch den Winter – Energie-sparen gewusst wie!“ – Energieberatung Nürnberg
- ▷ **Montag, 27.02.23:** „Betreutes Wohnen – eine sinnvolle Alternative?“ – Martin Wiedenbauer
- ▷ **Montag, 27.03.23:** „Natur-Quiz“ zum Rätseln und Mitmachen
- ▷ **Montag, 24.04.23:** „Was uns stark macht – Krisen überstehen!“ – Dipl. Psychogerontologin Ariane Engelhardt-Krahe
- ▷ **Montag, 22.05.23:** „Sing & Swing – Evergreens zum Mitsingen“ mit Max Marcus Stadler
- ▷ **Montag, 26.06.23:** BINGO

Uhrzeit: 14:00 Uhr bis 15:30 Uhr

Ort: Heinrich-Schick-Haus,
Schmausengartenstr. 10, Nürnberg

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: 14:00 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

Stricksonntag – für alle Generationen und Kulturen

Datum: Sonntag, 29.01., 12.02., 26.02., 12.03., 26.03., 23.04., 07.05., 21.05., 04.06. und 18.06.2023

Uhrzeit: 14:00 bis 16:00 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 (Tel. 0911-30003 139).

Veranstaltung in Kooperation mit der Kirchengemeinde St. Matthäus

Spieletreff

Sonntag, 08.01., 22.01., 05.02., 19.02., 05.03., 19.03., 02.04., 16.04., 07.05., 21.05., 04.06., 18.06., 02.07., 16.07. und 30.07.2023

Uhrzeit: 14:00 Uhr bis 16:00 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

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

2023 06. bis 23. März
Frankenlese

Autorenlesungen in der Nordstadt

„WORTWÄRME“

Mit Dirk Kruse & Heinrich Hartl (06.03.),
Anika Gräbner (08.03.), Monika Martin (13.03.),
Norbert Autenrieth (17.03.) und Pauline Füg (23.03.).

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem ausliegenden Programm zur Frankenlese 2023.

Digitale Hilfen

Digitale Hilfen

jeden Dienstag- und Donnerstagnachmittag

Uhrzeit: 15:00 bis 16:00 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 (Tel. 30003 139) oder in der Stadtbibliothek Maxfeld (Tel. 231-2460)
Veranstaltung in Kooperation mit der Stadtbibliothek Maxfeld

Digitalcafé im Kulturzentrum KUNO

17.01., 21.02., 21.03., 18.04., 16.05., 20.06. und 18.07.2023

Uhrzeit: 15:00 bis 16:00 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“

iPad-Kurs mit Leihgeräten für die Generation 70 plus

**ab März 2023, jeweils Mittwochnachmittag
von 16:00 bis 17:00 Uhr**

Kosten: 60 Euro für 12 Termine

(bei geringer Rente ist Ermäßigung möglich)

Sie besitzen noch kein iPad und tragen sich mit dem Gedanken, sich eines zu beschaffen. Oder Sie besitzen ein iPad und Ihnen fehlt noch der Zugang und die Kenntnis dazu. Dann ist dieser Einsteigerkurs mit Leihgeräten in Kleinstgruppe (5 Teilnehmer*innen) ideal für Sie.

Nähere Informationen: Seniorennetzwerk Nordstadt