

## Gesundheit und Prävention

### Atemgymnastik für neue Energie

ab Donnerstag, 07.03.2024 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

Neustart ab April 2024, Termine werden noch geklärt

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 11. Januar 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:



Termine, Kurse, Treffs  
und Veranstaltungen  
in der Nordstadt

Veranstaltungskalender

# 2024

## Januar bis Juli

SENIORENNETZWERK  
NORDSTADT



## Stadtteiltreffs

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

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

- ▷ **19.01.2024: „Sturzvorsorge mit TaiChi und Qigong“** Informations- und Einführungsveranstaltung mit Jobst Kalesse
- ▷ **16.02.2024: „Wenn einer eine Reise tut...“** Sonja Ritz nimmt uns mit auf ihre abenteuerliche Reise nach Bali
- ▷ **22.03.2024: „Hier kommt die Maus“** – Autorenlesung mit Anette Röckl (im Rahmen der Frankenlese 2024)
- ▷ **19.04.2024: Kreativnachmittag:** Frühlings-Kunstkarten in Collagentechnik gestalten mit Isolde Kohler-Kress
- ▷ **17.05.2024: Filmnachmittag**
- ▷ **21.06.2024: „Vollmacht und Betreuungsverfügung“** – Vortrag von Marit Hamer, Leben in Verantwortung e.V.
- ▷ **Freitag, 19.07.2024: „Frühstück am Dutzendteich“** – Ausflug am Vormittag (nähere Informationen werden noch bekannt gegeben)

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, 29.01.2024:** „Das große Schlagerquiz der 50er Jahre“
- ▷ **Montag, 26.02.2024:** „Literatur zum Lachen“ – Humoristische Kurzgeschichten mit Dekan i.R. Christopher Krieghoff
- ▷ **Montag, 25.03.2024:** „Wenn einer eine Reise tut...“ Sonja Ritz nimmt uns mit auf ihre abenteuerliche Reise nach Bali
- ▷ **Montag, 29.04.2024:** „Patientenverfügung“ – Vortrag von Marit Hamer, Leben in Verantwortung e.V.
- ▷ **Montag, 27.05.2024:** „Wohlbefinden im Alter“ – Impulsvortrag von Dipl. Psychogerontologin Ariane Engelhardt-Krahe
- ▷ **Montag, 24.06.2024:** Frühstückstreff „Leben und Leichtigkeit“ (Achtung, wir treffen uns morgens um 10 Uhr)

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 Sonntag,  
08.01.2024)**

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**

## Offene Veranstaltungen

### Stricksonntag – für alle Generationen und Kulturen

**Sonntag, 14.01., 28.01., 11.02., 25.02., 10.03., 24.03., 07.04., 21.04., 05.05., 02.06., 16.06. und 30.06.2024**

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, 14.01., 28.01., 11.02., 25.02., 10.03., 24.03., 07.04., 21.04., 05.05., 19.05. (Pfingstsonntag), 02.06., 16.06. und 30.06.2024**

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



2024 11. bis 22. März  
**Frankenlese**

Autorenlesungsreihe an fünf verschiedenen Orten der Nordstadt

## 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, 16.01., 20.02., 19.03., 16.04., 21.05., 18.06. und 16.07.2024**, 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“

### Ausflugsfahrt nach Würzburg – 28.05.2024

Gemeinsam von den Seniorennetzwerken Nürnberg Nordstadt, Weststadt und Thon wird eine Bus-Tagesfahrt nach Würzburg angeboten. Nähere Informationen bei den jeweiligen Seniorennetzwerken.

### „MUTIG IN DIE ZUKUNFT BLICKEN“

**Mit Lucas Fassnacht & Nicolas Schmidt (11.03.), Jo Seuss (14.03.), Gesa Will (18.03.), Kamali Bauer (20.03.) und Anette Röckl (22.03.)**

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem ausliegenden Programm zur Frankenlese 2024.