

## 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](mailto: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



Heinrich-Schick-Haus  
Schmausengartenstr. 10  
90409 Nürnberg

Einfach mal  
Abwechslung!

Café  
Martin

## 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