

Gesundheit und Prävention

Sturzvorsorge mit TaiChi und Qigong

Donnerstag, wöchentlich ab 16. Januar 2025

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 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

Gedächtnistraining Maxfeld

Kurs 1: Montag, 13.01., 27.01., 10.02., 24.02., 10.03., 24.03., 07.04.2025

Kurs 2: Montag, 28.04., 12.05., 26.05., 23.06., 07.07., 21.07. und 28.07.2025

Uhrzeit: jeweils von 14.30 bis 16.00 Uhr

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.

Kosten: 49 Euro für die jeweils 7 Termine eines 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: 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

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, 21.01., 18.02., 18.03., 15.04., 20.05., 17.06. und 15.07.2025, 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



Modellverantwortung für das
Seniorennetzwerk Nordstadt:



Stand 01/2025

Termine, Kurse, Treffs
und Veranstaltungen
in der Nordstadt

Veranstaltungskalender

2025

Januar bis Juli

SENIORENNETZWERK
NORDSTADT



Stadtteiltreffs

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

Informativer Stadtteiltreff für Senior*innen im Stift St. Martin

- ▷ **Freitag, 17.01.2025: „Bildervortrag** „Nürnberg und die Hesperidengärten – Gärten der Patrizier“ mit Dr. Annette Scherer
- ▷ **Freitag, 21.02.2025: Filmmachmittag** „Monsieur Claude und sein großes Fest“
- ▷ **Freitag, 21.03.2025: Autorenlesung** im Rahmen der Frankenslese: Karl-Hans Graf „Spuren der Langsamkeit“
- ▷ **Freitag, 25.04.2025: InfoLounge** „Vorgesorgt statt fremdbestimmt – die Patientenverfügung“ mit Marit Hamer (LIV)
- ▷ **Freitag, 16.05.2025: Autobiografische Sommergeschichten** mit Isolde Kohler-Kress
- ▷ **Freitag, 13.06.2025: Kunstgespräch** zu „Welt am Draht“ von und mit der bekannten Künstlerin Liz Beyerlein
- ▷ **Freitag, 18.07.2025: Ausflug** „Rosenblüte im Fürther Stadtpark“ (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, 27.01.2025: „Camino de Francés“** – Sechs Wochen zu Fuß von den französischen Pyrenäen bis nach Santiago de Compostela – ein Erfahrungsbericht zur Pilgerwanderung von Gisela Geller
- ▷ **Montag, 24.02.2025: „Die heilsame Kraft des Lachens“** mit Lachtrainerin Inge Zink
- ▷ **Montag, 31.03.2025: InfoLounge** – „Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmachten“, Referentin Marit Hamer, Leben in Verantwortung e.V.
- ▷ **Montag, 28.04.2025: „Das große Franken-Quiz“**
- ▷ **Montag, 26.05.2025: Wir spielen BINGO**
- ▷ **Montag, 30.06.2025: Exkursion** zum Wohnstift am Tiergarten e.V. (nähere Informationen werden noch bekannt gegeben)

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 März ausnahmsweise am Montag, 10.03.2025)**

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

InfoLounge plus

Die InfoLounge plus ist der ideale Ort für alle, die sich kurz vor oder nach dem Ruhestand befinden und gut informiert diesen neuen Lebensabschnitt gestalten möchten. Mit einem abwechslungsreichen Programm und in entspannter Atmosphäre bei Getränken und Snacks bieten wir monatlich relevante Vorträge zu wichtigen Themen:

- ▷ **„Die Rente kommt“** – Welche Schritte vor dem Ruhestand wichtig sind
- ▷ **„Leben mit kleiner Rente“** – Tipps für finanzielle Sicherheit
- ▷ **„Kontakte knüpfen“** – Neue Leute kennenlernen durch unser „Nachbarschafts-Slow-Dating“

Neben wertvollen Informationen steht auch der persönliche Austausch im Vordergrund: Treffen Sie Gleichgesinnte, teilen Sie Ihre Erfahrungen und knüpfen Sie neue Kontakte.

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem ausliegenden Programm zur InfoLounge.



Einfach mal wieder zusammen essen gehen...

Dienstag, 13. Mai 2025 ab 12 Uhr

Gemeinsam genießen wie früher in der Mittagspause im Beruf – das ist die Idee hinter diesem Angebot.

Nach Anmeldungen werden Tische im PARKS (Stadtpark) reserviert und zu Mittag gegessen (Tageskarte). In dieser lockeren Atmosphäre können neue Kontakte geknüpft und bestehende vertieft werden. Eben wie früher, als der gemeinsame Lunch fester Bestandteil des Berufsalltags war.

Anmeldung und nähere Info unter: 0911/30003-139

Frankenlese 2025 „Begegnung“

vom 10. bis 27. März 2025

Autorenlesungsreihe an fünf verschiedenen Orten der Nordstadt mit Hannes Schott & Moritz Metzner (10.03.), Johanna Koppmann (12.03.), Manfred Schwab (17.03.), Karl-Heinz Graf (21.03.) und Heike Duken (27.03.)

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem ausliegenden Programm zur Frankenlese 2025.

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

Offene Veranstaltungen

Stricksonntag – für alle Generationen und Kulturen

Sonntag, 12.01., 26.01., 09.02., 23.02., 23.03., 06.04., 04.05., 18.05., 01.06., 29.06., 13.07. und 27.07.2025

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, 19. Januar 2025

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

Ausflug

Ausflugsfahrt zum romantischen Fichtelsee und zur Eremitage in Bayreuth

Dienstag, 20. Mai 2025

Gemeinsam von den Seniorennetzwerken Nürnberg Nordstadt, Weststadt und Thon wird eine Bus-Tagesfahrt zum romantischen Fichtelsee und in die Eremitage nach Bayreuth (mit Führung „Altes Schloß“) angeboten. Nähere Informationen bei den jeweiligen Seniorennetzwerken.



Foto © Tilman2007