

Stadtteiltreffs

Kaffeeklatsch 60+

immer am ersten Montag im Monat um 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

Senioren-Stammtisch 14 bis 15.30 Uhr

- ▷ **Montag, 27.06.22:** „Besser hören, besser verstehen“ (Hörakustiker Christof Weber)
- ▷ **Montag, 25.07.22:** „Ausflugsfahrt in den Bambusgarten“ (Pflanzen Kölle)
- ▷ **Montag, 26.09.22:** „Weinfest“ mit „Die Sonatoren“
- ▷ **Montag, 31.10.22:** „Rund um den Kürbis“ (Reinhilde Haselmann)
- ▷ **Montag, 28.11.22:** „Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung“ (Rechtsanwältin Eva Schuh)
- ▷ **Montag, 19.12.22:** „Weihnachtsfeier“

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.

Eine kurze telefonische Anmeldung unter Telefon 30003-139 ist aufgrund der beschränkten Platzzahl nötig.

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

2022

Juni bis Dezember

SENIORENNETZWERK
NORDSTADT



Stadtteiltreffs

Café Martin

Informativer und offener Stadtteiltreff im Heinrich-Schick-Haus

- ▷ **Freitag, 17.06.22:** „Aus dem pharmazeutischen Nähkästchen“ (Uwe Dietze, Apotheker)
- ▷ **Freitag, 15.07.22:** „Sitz Tanz“ mit Barbara Reichelt
- ▷ **Freitag, 16.09.22:** „Café Martin unterwegs“ (Ausflug)
- ▷ **Freitag, 21.10.22:** „Drei Säulen für ein selbstbestimmtes Leben“ (Alexander Lederer, Johanniter-Unfallhilfe)
- ▷ **Freitag, 18.11.22:** „Gedächtnistraining konkret“ (zertifizierte Gedächtnistrainerin Angelika Löw)
- ▷ **Freitag, 09.12.22:** „Weihnachtsfeier“

Uhrzeit: jeweils 14 Uhr

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

Eine kurze telefonische Anmeldung unter Telefon 30003-139 ist aufgrund der beschränkten Platzzahl nötig.



Heinrich-Schick-Haus
Schmausengartenstr. 10
90409 Nürnberg

Einfach mal
Abwechslung!

Café 
Martin

Gesundheit und Prävention

Atemgymnastik für neue Energie

23.06., 30.06., 07.07., 14.07. und 21.07.22, 10 bis 11 Uhr
(die Herbsttermine können ab Ende August erfragt werden)
Ort: Heinrich-Schick-Haus (4.OG), Schmausengartenstr. 10
Kosten: 20 Euro für 5 Termine

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 und nähere Infos: Seniorennetzwerk Nordstadt

Veranstaltung in Kooperation mit der Kirchengemeinde Maxfeld

Gedächtnistraining Maxfeld

Montag, 27.06., 25.07., 19.09., 17.10., 14.11. und 12.12.2022, jeweils 14.30 bis 16 Uhr

Ort: Evang. Gemeindehaus Maxfeld, Clubraum, Berliner Platz 20
Kosten: 4 Euro pro Termin

Ganzheitliches Gedächtnistraining beeinflusst die Lernfähigkeit und Aufnahmebereitschaft des Gehirns deutlich positiv und führt zu einer höheren geistigen Effizienz.

Anmeldung: Pfarramt der Reformations-Gedächtnis-Kirche, Telefon 0911 / 586370

Veranstaltung in Kooperation mit der Kirchengemeinde Maxfeld

Sicher bewegen – Stürze vermeiden

jeden Mittwochvormittag, 10 bis 11.30 Uhr

Ort: Gymnastikraum im Heinrich-Schick-Haus, Schmausengartenstr. 10, Nürnberg
Kosten: 50 Euro für 10 Termine, Schnupperstunde 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.

Anmeldung: Seniorennetzwerk Nordstadt

Tanzkreis

Dienstagvormittags, 10 bis 12 Uhr (nicht in den Ferien)

Ort: Evang. Gemeindehaus Maxfeld, Berliner Platz 20, Nürnberg
Beschwingte Tänze aus aller Welt, bei denen jeder (auch ohne Tanzpartner) herzlich willkommen zum Mitmachen und Mittanzen ist.

Anmeldung: Susanne Hiemeyer, Telefon 09 11 / 240 24 45

Veranstaltung in Kooperation mit der Kirchengemeinde Maxfeld

Offene Veranstaltungen

Stricksonntag – für alle Generationen und Kulturen

Sonntagnachmittags, 14-tägig, jeweils 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. Geflüchtete können Nadel und Wolle auf Spendenbasis bekommen.

Nähere Infos: Seniorennetzwerk Nordstadt

Veranstaltung in Kooperation mit der Kirchengemeinde St. Matthäus

Digitale Hilfen

Dienstag- und Donnerstagnachmittag, jeweils 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.

Das Angebot ist kostenfrei, eine telefonische Anmeldung im Seniorennetzwerk oder in der Stadtbibliothek Maxfeld (Telefon 231 2460) unbedingt erforderlich.

iPad-Kurs mit Leihgeräten für die Generation 70 plus

Datum: 31.08., 07.09., 14.09., 28.09., 05.10., 19.10., 26.10., 02.11., 09.11., 23.11., 30.11. und 14.12.2022 von 16 bis 17 Uhr

Ort: Heinrich-Schick-Haus (4.OG), Schmausengartenstr. 10
Kosten: 60 Euro für 12 Termine

Das Internet entwickelt sich mehr und mehr zu einem wichtigen Teil unseres täglichen Lebens. Und bietet gerade für nicht mehr so mobile Menschen große Chancen, den Alltag zu erleichtern. Deshalb findet ab September erneut ein 12-teiliger Einsteigerkurs mit iPad-Leihgeräten in einer Kleingruppe statt.

Anmeldung und nähere Infos: Seniorennetzwerk Nordstadt

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