BASSD FEI SCHO

Das Seniorenmagazin für Gostenhof/Muggenhof/Eberhardshof

Nr.1/2019

Unser Leitartikel im Magazin:

Muggenhof vs. Gostenhof

Welcher Stadtteil ist besser?

Erfahren Sie alles Wichtige aus Ihrem Stadtgebiet. Kultur & Leben - was wird geboten? Bewegung und Vitalität - was kann ich für meine Gesundheit tun? Pflege, Hilfe und Beratung - wer hilft mir wann und wie? Dieses Magazin haben wir für Sie gemacht!

BASSD Fei SCHO

Wie nennt man ein neues Magazin, dass alle, sowohl Alteingesessene – Bayern, Franken, Nürnberger, Gostenhofer, Muggenhofer, Eberhardshofer - als auch „Zugereiste“ - aus anderen Bundesländern, aus anderen Ländern - ansprechen soll?

An „Bassd scho“ kommt man in Franken kaum vorbei. Laut Christine Kammerer ist „Bassd scho“ die in jeder Lebenslage korrekte Antwort auf die Frage: „Wie geht´s?“ und kann dabei eine Bandbreite von blendend bis hundsmiserabel bedeuten. Das „fei“ gibt es in weiten Teilen Frankens und Bayerns. Es ist nicht nur ein Füllwort. Wer „fei“ sagt, der meint es wirklich so, der unterstreicht das Gesagte.

Wie geht es Ihnen? Sind Sie zufrieden mit dem Leben im Stadtteil? Würden Sie mit „Bassd fei scho“ antworten? Und was würde das bedeuten?

Wir haben uns Mühe gegeben für Sie ein abwechslungsreiches, informatives Magazin zusammenzustellen Sind wir zufrieden damit? **Bassd fei scho!**

Service-Wohnen in zentraler Lage
Unabhängig und doch behütet sein!

Diakonie Neuendettelsau

Besuchen Sie uns!

Jeden Mittwoch um 14:30 Uhr und am 2. Samstag im Monat von 14–16 Uhr. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

info@wohnstift-hallerwiese.de
Praterstr. 3 · 90429 Nürnberg
Tel.: 0911 2721430
www.wohnstift-hallerwiese.de

Grußwort

Liebe Leserin, lieber Leser,
wie schön, dass Sie in Ihrer Hand das 1. Exemplar unseres Seniorenmagazins für die Stadtteile Gostenhof, Muggenhof und Eberhardshof halten. Ob Treffpunkte, Kulturveranstaltungen, Gesundheitskurse oder Beratungsmöglichkeiten - der Nürnberger Westen hat für Seniorinnen und Senioren einiges zu bieten!

Eine Übersicht über bestehende Organisationen und Angebote wäre schön? Dazu möchten wir mit diesem Magazin einen Beitrag leisten, wohlwissend, dass dieser nicht vollstädnig ist. Wir, das sind alle Partner im Seniorennetzwerk, wollten das Magazin so gestalten, dass es für Sie unterhalsam und informativ ist, dass Sie Neues aus Ihrer Nachbarschaft erfahren und Lust darauf bekommen selbst aktiv/er zu werden.

Sie sind zu allen Angeboten herzlich eingeladen! Wir freuen uns außerdem auch über Rückmeldungen zu diesem und Anregungen für ein nächstes Magazin, unter 0911/30003-119 oder seniorennetzwerk.west@diakonieneuendettelsau.de.

Viel Freude beim Lesen und Entdecken,
Ihr Redaktionsteam

Ein herzliches Dankeschön geht an alle Beteiligten für Ihre Unterstützung und Ihr Engagement, insbesondere dem Redaktionsteam für die vielen Stunden und der Stadtteilkoordination und Gesundheitskoordination für die Übernahme eines Großteils der Druckkosten.

Bild (v.l.n.r.) Anna Weiß, Seniorennetzwerk Eberhardshof/Muggenhof/Gostenhof - Kim-Nicole Retzlaff, Projekt Gesundheit für alle im Stadtteil - Nicholas Schmolke, Präventionswohnstift Vitalis - Kristina Holm, Helfende Hand International e.V. - Birgit Vietzke, Stadtteilkoordination Eberhardshof/Muggenhof/Gostenhof - Janina Barth, Gesundheitsamt/ Projekt Gesundheit für alle im Stadtteil

unterstützt durch:

NÜRNBERG

AOK Die Gesundheitskasse. BAYERN

Muggenhof vs. Gostenhof
Welcher Stadtteil ist besser?

Wenn man an Nürnberg denkt, fallen einem sofort die zauberhafte Altstadt, der Christkindlesmarkt, die St. Lorenzkirche oder die Kaiserburg ein – Und was ist mit den Stadtteilen Muggenhof oder Gostenhof – zwei Stadtgebiete durch Gewerbe geprägt, ohne große Sehenswürdigkeiten – langweilig und uninteressant? Wohl kaum, denn gerade jetzt gewinnen diese Stadtteile immer mehr an Aufmerksamkeit.

Was also ist die Geschichte von Muggenhof und Gostenhof, was macht sie aus? Ist es die Geschichte der Stadtteile, die die Menschen prägen oder sind es doch vielmehr die Menschen, die die Geschichte der Stadtteile ausmachen?

Wir haben uns mit zwei langjährigen Nürnbergern unterhalten – der eine aus Muggenhof und der andere aus Gostenhof – um mehr über die Besonderheiten und die Geschichte zu erfahren. Und um eventuell eine sehr interessante Frage zu beantworten, nämlich welcher Stadtteil ist eigentlich besser?

Wenn sie in Gostenhof leben, kennen sie auch bestimmt die kleine Weinhandlung Behringer, und die wird betrieben, natürlich von Herrn Behringer. Herr Behringer wurde 1946 in Treuchtlingen geboren und lebt seit seinem 18. Lebensjahr in Nürnberg, früher in der Nordstadt und jetzt in Gostenhof. Er war Postobersekretär und führt jetzt eine Bio-Weinhandlung in der Denisstraße. Schon zur frühen Zeit seines Fachabiturs verkaufte er hobbymäßig Weine.

„Schön, wild, lebendig, da ist richtig was los, Kneipen, Bars, spielende Kinder, Frauen sitzen draußen auf den Treppenstufen, Gostenhof ist wie ein Dorf, man kennt viele Leute“ – genauso beschreibt Herr Behringer sein Zuhause. Und wie ist das alles entstanden? Nachdem Gostenhof 1796 in preußischen Besitz übergegangen und 1806 bayerisch geworden war, einigte man sich 1825 auf die Eingemeindung nach Nürnberg. Daraufhin veränderte sich auch die äußere Erscheinungsform des Gebietes. Während zuvor vor allem freistehende Häuser und Äcker vorzufinden waren, entstanden nun zahlreiche Fabriken und Straßen sowie mehrstöckige Häuser für die ansteigende Bevölkerung. So entwickelte sich die Nürnberger Vorstadt zu einem gewerbereichen Gebiet.

Herr Behringer erzählt uns einiges mehr über die Geschichte von Gostenhof. Gostenhof war eben dieses Arbeiterviertel, wodurch auch die Kneipenkultur entstand – die großen Fabriken sind nicht mehr da, aber über die vielen kleinen Kneipen freut sich vor allem auch die jüngere Generation. Aber nicht nur die Kneipenkultur hat Künstler und Studenten angezogen. Aufgrund der Tatsache, dass Gostenhof im Zweiten Weltkrieg weitestgehend unzerstört geblieben war, wurden zunächst kaum Renovierungen an den vorhandenen Wohngebäuden vorgenommen. Im Laufe

Quelle: Stadtarchiv Nürnberg

der Jahre ließen sich wegen der günstigen Mietpreise zuerst sozial schwächere und ausländische Familien nieder – später dann in den 60ern viele Künstler und dann auch Studenten.

Und wie ist das Leben für Herrn Behringer selbst? „Gostenhof hat eine schöne Wirtshauskultur, ich bin oft im Palmengarten und alle halbe Jahre kommt da auch der Oberbürgermeister Maly zu Besuch. Ich spiele dort gerne Schafkopf und bin beim Stammtisch mit dem Herrn Pfarrer, dem Dr. Bess oder dem Musiker Ernst Schulz. Hier kann man sehr gut essen und es gibt gutes, fränkisches Bier. Im Nachbarschaftshaus leite ich eine Schreinereiwerkstatt, bin im Kirchenverband aktiv und mit meinem Weinstand auch auf der Kirchweih in Gostenhof."

Wenn sie mehr erfahren wollen, dann besuchen sie doch einfach mal Herrn Behringer in seiner Weinhandlung in der Denisstraße 54.

Genau wie Gostenhof war auch Muggenhof damals ein Arbeiterviertel mit viel Industrie. Doch wie genau war denn so das Leben damals in Muggenhof? Dies kann niemand besser beantworten als Herr Wolfrum. Herr Wolfrum wurde 1931 im Nürnberger Süden nahe der Christuskirche geboren und hat 60 Jahre lang in der Fahrradstraße gewohnt und lebt jetzt seit 3 Jahren im Wohnstift Vitalis. Und auch bei Herrn Wolfrum war es die Industrie, die ihn nach Muggenhof „lockte", denn er war Konstruktionsleiter bei der AEG im Bereich Maschinenbau von automatischen Fertigungsanlagen.

Die Fahrradstraße hat ihre Benennung übrigens durch die damals anliegenden Triumph-Werke erhalten, welche ursprünglich Fahrräder, Motorräder und Schreibmaschinen hergestellt haben. Nur noch wenige wissen davon, denn die großen Triumph-Adler-Werke mit ihren 47.000 Quadratmetern wurden 1993 geschlossen. Heute ist es das Mittelstandszentrum TA und bietet 50 mittelständischen Firmen ihren Sitz, und nur noch das Triumph-Logo an der alten Pforte erinnert an die frühere Zeit.

Im Jahre 1951 kaufte sich Herr Wolfrum für 200 DM eines der ersten Fahrräder mit 3-Gang-Schaltung von den MARS-Werken in Muggenhof. Das Fahrrad ist natürlich längst Geschichte, aber die Klingel hat er heute noch! Herr Wolfrum erzählt uns viel von der damaligen Zeit: „Früher war das große Volksfest z.B. auf dem späteren Quelle-Gelände und es kamen die Leute von nah und fern“, und weiter erzählt er: „Ich kannte auch Grete Schickedanz, welche damals das Versandhaus Quelle geleitet hat. Unsere Familiengräber waren nebeneinander.“

Aber richtig interessant wurde es dann, als wir Herrn Wolfrum nach besonderen Orten gefragt haben. „Der Pegnitzgrund natürlich, wir haben in der Pegnitz gebadet, Fußball gespielt, Fahrrad gefahren, etc. Eine besondere Attraktion war der sogenannte Schlagrahmdampfer.“ – Wir hätten jetzt mit einer spannenden Geschichte über die Eisenbahn gerechnet, schließlich führte durch Muggenhof seit 1835 die erste deutsche Eisenbahn, aber was bitte ist ein „Schlagrahmdampfer“?

Der legendäre „Schlagrahmdampfer“ pendelte auf dem alten Kanal von 1906 an zwischen der Schleuse 80 in Doos und Schleuse 81 in Kronach. So bescheiden das Vergnügen auch war, die Fahrt war beliebt bei den kleinen wie bei den großen Bürgern. Sie war die einzige Möglichkeit, auf dem eigenen Stadtgebiet eine Wasserbootsfahrt zu machen. Man genoss dabei das wundersame Erlebnis, auf dem Wasser dahinzugleiten und bekannte Gegenden vorbeiziehen zu sehen. Höhepunkt des Unternehmens war und blieb aber die Ankunft in Kronach und der Besuch der Gaststätte Weigel.

Je nach Jahreszeit und Wetter nahmen die ankommenden Fahrgäste im Garten, auf der Glasveranda oder in der Gaststätte Platz und spähten nach den Angeboten des Hauses. Glanz und Fülle der frisch geschlagenen Sahne, die auf allen Gebäckstücken serviert wurde, müssen im Kopf eines Betrachters einmal die gedankliche Verbindung geknüpft haben zu dem Gefährt, das ihn in dieses Paradies gebracht hatte. So entstand das Wort vom „Schlagrahmdampfer“.

Doch das Vergnügen war nicht von allzu langer Dauer. Bereits 1932 kursierten erste Pläne für eine Autostraße auf der Trasse des alten Wasserwegs und für den Bau eines neuen Kanals. Nach dem Zweiten Weltkrieg wurden die Pläne schließlich umgesetzt und 1969 begann der Rückbau des Kanals.

„Auf dem alten Kanal fuhr man mit dem Schiff nach Kronach, um dort Kuchen mit Sahne zu essen. Das war Luxus“, erinnert sich Herr Wolfrum.

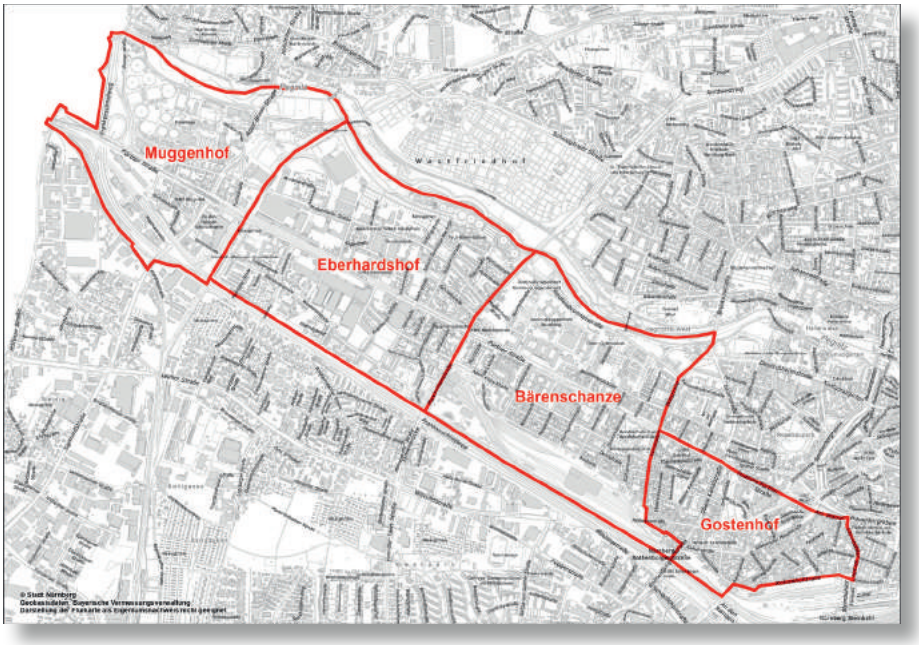
Den alten Kanal gibt es nicht mehr und auch viel von der Industrie ist nicht mehr übrig. So hat sich auch das 17 Hektar große Industrieareal AEG in einen modernen

Büro- und Gewerbepark verwandelt, wo unter anderem auch die Kulturwerkstatt „Auf AEG“ mit Räumen für Theater, Musik und Kunst zu finden ist. Und so verändern sich die Stadtteile über die Zeit und Herr Behringer und Herr Wolfrum erinnern sich und erinnern uns an das längst Vergangene.

Aber es bleibt doch noch die Frage offen, welcher Stadtteil ist denn nun besser? Die Antwort von beiden: „Das kann man so nicht sagen“. Die Wahrheit ist, dass jeder Stadtteil für sich einzigartig und aufregend ist, denn sie sind und werden geprägt von den Menschen, die da leben!

Zahlen, Daten und Fakten zum Nürnberger Westen und dessen Bewohnerinnen und Bewohnern...

Die im Folgenden dargestellten Zahlen beziehen sich auf die vier statistischen Bezirke Gostenhof, Bärenschanze, Eberhardshof sowie Muggenhof im Nürnberger Westen. Das Gebiet ist im Norden durch die Pegnitz begrenzt, im Süden und Westen bildet jeweils der Frankenschnellweg die Grenze. Im statistischen Bezirk Gostenhof ist im Norden die Grenze die Südliche Fürther Straße sowie im Osten die Steinbühler Straße und die Kohlenhofstraße.



Im Gebiet leben insgesamt **31.399 Menschen**.

1. Was schätzen Sie – wie viele Menschen davon sind 65 Jahre oder älter?
a) 12.865 Menschen **b)** 1.988 Menschen **c)** 3.980 Menschen

Das Gebiet hat eine Fläche von **377 Hektar**.

2. Was denken Sie – welcher Stadtteil ist flächenmäßig am größten?
a) Eberhardshof **b)** Bärenschanze **c)** Muggenhof

Pro Hektar leben hier durchschnittlich **83,3 Bewohnerinnen und Bewohner**.

3. Raten Sie - welcher Stadtteil ist der am dichtesten (3.1.) und welcher der am wenigsten dichtbesiedelte (3.2.) Stadtteil im Westen?
a) Eberhardshof **b)** Gostenhof **c)** Muggenhof **d)** Bärenschanze

Quelle: Amt für Stadtforschung und Statistik für Nürnberg und Fürth, Stand: 31.12.2017

Zahlen aus der Wohnungs- und Haushaltsbefragung 2015

Wie bewerten befragte Stadtteilbewohner/-innen den Stadtteil?

I. Über die Hälfte bewertet die allgemeine Wohnsituation im Stadtteil als „gut“.

II. Sowohl Einkaufsmöglichkeiten als auch das Angebot an öffentlichen Verkehrsmitteln im Stadtteil werden von mehr als 80% der Befragten als „gut“ bewertet.

III. Die über 65-Jährigen haben eine stärkere Wohnbindung und geringere Umzugsabsichten als Befragte unter 65 Jahren.

IV. 62% der befragten Stadtteilbewohner/-innen bewerten ihren allgemeinen Gesundheitszustand als „sehr gut“ oder „gut“.

V. Hinsichtlich gesundheitlicher Einschränkungen, wie Schwierigkeiten beim Treppensteigen, Gehen, Sehen, Hören, haben die befragten Stadtteilbewohner/-innen am wenigsten Probleme beim Hören.

VI. Auf die Frage „Sollte sich Ihr Gesundheitszustand einmal verschlechtern oder Sie sich nicht mehr ausreichend um Ihren Haushalt kümmern können, von wem würden Sie Hilfe erwarten?“ wurde in der Gruppe der über 65-Jährigen am häufigsten „Hilfe durch ihre Kinder“ genannt.

Quelle: Sonderauswertung
Wohn- und Haushaltsbefragung 2015,
Amt für Stadtforschung und Statistik für Nürnberg und Fürth

Lösungen:
1. c
2. a
3.1. b (mit 184 Bewohnern pro ha)
3.2. c (mit 29 Bewohnern pro ha)

Hallo Nachbar, erzähl doch mal!

Vom eigenen Leben erzählen, Erfahrungen teilen, Neuigkeiten austauschen: in der Interkulturellen Erzählwerkstatt ist das möglich. Das Angebot richtet sich an ältere Menschen mit und ohne Migrationshintergrund. Die Gastgeberin Brigitte Riemann sorgt nicht nur für eine gemütliche Atmosphäre sondern auch dafür, dass jeder zu Wort kommt. Besonders wichtig ist die Wertschätzung in der Gruppe, die sich sowohl mit den Wurzeln aller Teilnehmenden wie auch dem gemeinsamen Zuhause – der Nürnberger Westen – auseinandersetzt.

Möchten Sie mitmachen? Die Interkulturelle Erzählwerkstatt trifft sich immer dienstags von 14:30 bis 16:30 im Quartiersbüro West, Fürther Str. 194. Wir freuen uns auf Sie!

Margarete
„In der Erzählwerkstatt erzähle ich gerne von früher und von aktuellen Dingen. Ich bin immer noch sehr am Alltag interessiert. Ich hoffe, dass ich noch lange kommen kann. Es geht eben von Tag zu Tag schwerer. Ich war fünfunddreißig Jahre für meinen Mann und die Kinder da. Jetzt möchte ich noch etwas erleben.“

Helga
„Ich wünsche mir, dass es hier so locker bleibt, wie es aktuell läuft. Wir akzeptieren uns hier so, wie wir sind. Es gibt noch viele Themen zu besprechen, darauf freue ich mich.“

Weitere Informationen:
bfz Nürnberg,
Fürther Str. 212, 90429 Nürnberg
Kontakt: Lena Pechar,
0911/93197-940

Café Mugg – bunte Oase im Nürnberger Westen

„Freundlich wurde ich begrüßt und sofort gab es einen Kaffee und einen leckeren, selbstgebackenen Kuchen“, so berichtet eine Seniorin aus Eberhardshof von ihrem ersten Besuch im Café Mugg.

Bereits seit Juni 2016 laden Liane Gleason und Christa Schiller, zwei Muggenhoferinnen, zum offenen Café in den Räumen der Schutzengelgemeinde ein. Bis zu 30 Seniorinnen und Senioren treffen sich hier. Bei Kaffee und Kuchen können sie sich in lockerer Atmosphäre entspannt unterhalten. Es wird gemeinsam gesungen, gespielt, gefeiert und auch Ausflüge werden unternommen, z.B. zum Brombachsee, zum Schloß Thurn oder zum Seniorennachmittag am Volksfest. „Wir sind wie eine Familie“, sagt Christa Schiller.

Was als Modellprojekt des Seniorenamtes der Stadt Nürnberg mit den beiden Frauen gemeinsam entstand, wird seit Juli 2018 von ihnen als ein eigenständig geführter Treffpunkt fortgesetzt. Da das Café weiterhin finanziell vom Seniorenamt gefördert wird, richtet es sich auch an Besucher, die stark auf ihr Geld achten müssen. Durch eine freiwillige Spende je nach Portemonnaie können auch mal Events veranstaltet werden. „Wir wollen, dass die Leute rausgehen und nicht immer nur zu Hause sitzen“, sag Liane Gleason. Beide Frauen möchten, dass sich die Menschen im Café Mugg kennenlernen und auch darüber hinaus mal treffen und ja, wenn nötig, unter die Arme greifen. Auf ein buntes Programm legen sie sehr viel Wert. Schauen Sie doch mal vorbei!

Das Café Mugg ist jeweils am zweiten und vierten Montag im Monat von
14:00 bis 16:00 Uhr in der Sigmundstr. 11a

Das Café Eberhard- mehr als ein Frühstückstreff

„Am Freitag, den 08.05.2015, habe ich mich ganz schüchtern dort eingefunden. Ganz allein! Aber Frau Chase und eine weitere Frau haben mich ganz lieb aufgenommen. Das tat schon sehr gut. Beim nächsten Mal waren wir schon 9 Leute, dann 12, dann 13 usw.“ berichtet Hanna Dörfler, die eigentlich seit Beginn dabei ist. Der Beginn war vor gut drei Jahren, auf Initiative des Seniorenamtes der Stadt Nürnberg hin. Seit dem lädt Frau Chase, Leiterin des Cafés, jeden Freitag von 10-12 Uhr zu einem gesunden und abwechslungsreichen Frühstück, anschließender Bewegung, Spielen und Singen ein. „Es müsste schon was ganz Besonderes sein, wenn ich einen Freitag ausfallen ließe. Frau Chase macht mit uns Spiele und alles Mögliche.“

Frau Dörfler findet: „Es ist schön, dass im Stadtteil auch etwas für Fußkranke gemacht wird. Auch Museumsbesuche, Fahrt zum Brombachsee und solche Aktivitäten sind gerade im Alter einfach SUPER.“ Das Café Eberhard ist ein Angebot des Seniorennetzwerkes Eberhardshof/Muggenhof/Gostenhof und wird finanziell gefördert, aktuell durch das Seniorenamt der Stadt Nürnberg. So kann das Angebot für die Seniorinnen und Senioren kostenfrei stattfinden. „Wir freuen uns alle immer auf den nächsten Freitag.“

Café Eberhard, Fürther Str. 194,
im Quartiersbüro, jeden Freitag,
von 10-12 Uhr
Weitere Informationen bei A. Miller,
Koordinatorin Seniorennetzwerk,
Tel. 0911/30003-119

„So jung kommer nimmer zamm“

- Stammtisch für Seniorinnen und Senioren in der Kulturwerkstatt Auf AEG

Was macht, deiner Meinung nach, den Stammtisch hier besonders?
Inge: Das besondere ist zum einen, dass Hochbetagte auch dazu kommen können. Durch den ehrenamtlichen Fahrdienst kann man sich Zuhause abholen lassen und auch wieder nach Hause gebracht werden. Zum anderen ist es für einen älteren Menschen ja auch ganz schön, am kulturellen Leben teil zu haben, und zwar in einem Kulturzentrum und nicht in einer kirchlichen Organisation.
Marion: Mir ist aufgefallen, dass die Leute hier sehr offen sind. Das ist hier nicht so eine Cliquengeschichte, wo man sieht, da gehen jetzt diese und jene zusammen hin und besetzen Plätze, sondern hier kann man sich überall hinsetzen und man kann sich überall gut unterhalten, also, die sind hier alle offen und das gefällt mir gut!

Was ist dein persönlicher Favorit gewesen, wenn du an die kulturellen Beiträge denkst? Was hat dir besonders gut gefallen?
Inge: Also, die „Hockergymnastik“ (Anmerkung: Sitzgymnastik) fand ich ganz doll, aber auch das Singen, das hat mir sehr gut gefallen! Lieder von früher, das war schön, weil, sonst kann man ja heutzutage nur noch in der Kirche mitsingen, und da kennt man ja oft die Lieder gar net.
Marion: Schön und unterhaltsam ist eigentlich alles, aber, es war mal eine Bauchtänzerin da und die Art von Bauchtanz, die die gemacht hat, hat mir sehr gefallen, das war ganz anders!

Würdest du den Stammtisch weiterempfehlen und wenn ja, warum?
Inge: Ja, weil man Kontakte schließen kann, rauskommt und damit auch aktiv bleibt!
Marion: Also, wenn ich nach Hause komm, dann hab ich immer das Gefühl, das war jetzt ein schöner Nachmittag. Die Leute waren nett, auch diejenigen, die das initiieren, mag ich alle gerne, weil sie unglaublich offen und freundlich sind und da ist einfach eine gute Stimmung!

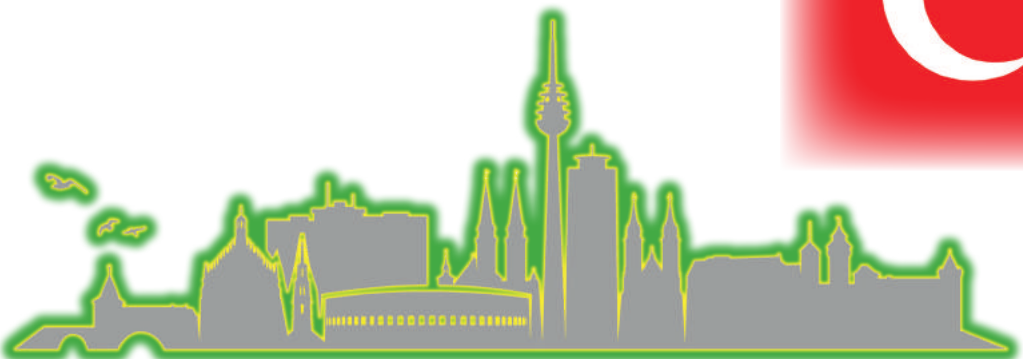
Der Stammtisch Auf AEG wird seit Februar 2018 gemeinsam vom Kulturbüro Muggenhof und dem Seniorennetzwerk Eberhardshof/Muggenhof/Gostenhof angeboten.
Er findet in der Regel am **1. Montag im Monat** statt, in der Kulturwerkstatt auf AEG, Fürther Str. 244d, im kleinen Saal, EG, **14:00 - 16:00 Uhr** - barrierefrei.
Kostenloser Fahrdienst und weitere Informationen unter 0911/30003-119.

AKTIF KAL – BLEIB AKTIV

In einer geselligen Runde erhalten Sie Antworten auf Ihre Fragen rund um das Thema Älterwerden in Deutschland. Auch sind gemeinsame Ausflüge und Aktionen geplant. Das Angebot findet auf Deutsch und Türkisch statt, die Leitung erfolgt durch die ausgebildete Altenpflegerin Frau Zehra Yapici.

Gefördert durch die Stadt Nürnberg
- Amt für Senioren und
Generationenfragen - Seniorenamt

Zeit:	Freitags, 10.00 - 12.00 (14-tägig, nicht in den Schulferien)
Ort:	IFMZ e.V., Denisstr. 25, 90429 Nürnberg (Das Internationale Frauen-und Mädchenzentrum e.V. ist ein Bildungs-, Beratungs-und Freizeitzentrum für Familien mit und ohne Migrationshintergrund)
Gebühr:	keine
Ansprechpartnerin:	Zehra Yapici



Chor „Sing ein Lied …!“ der Angehörigenberatung e. V.

Nürnberg-Gostenhof im Oktober 2018: Seit nunmehr fünf Jahren singt das Ehepaar K. im Chor „Sing ein Lied …!“ der Angehörigenberatung e. V. Sie freuen sich auf die Proben im 2-Wochen-Rhythmus und sind richtig gerne im Chor, der sich hervorragend entwickelt. 2013 hat die Musiktherapeutin Anette Mahlberg mit neun Sängerinnen und Sängern begonnen, heute müssen zum dritten Mal neue Räume gefunden werden.

Der Chor ist mittlerweile im Stadtgebiet Nürnberg gut bekannt, wird zu Auftritten eingeladen und zieht immer wieder neue singfreudige Menschen mit und ohne Demenzerkrankung an. Im Sommer fragte eine ältere Dame telefonisch an, ob sie denn auch kommen dürfe, aber Demenz hätte sie nicht, „nur“ eine Depression…. Ja, natürlich ist sie herzlich eingeladen, hat sie von Antje Jones gehört, der Geschäftsführerin der Angehörigenberatung, die ebenfalls mitsingt. Der Chor wächst und wächst.

Fast immer verbinden ältere Menschen mit dem Singen positive Erlebnisse. Singen fördert auch heute in besonderer Weise das warme Gefühl von Zugehörigkeit und Geborgenheit. Gerade musikalische Erinnerungen halten sehr lange an. So kommt es vor, dass selbst bei erheblichen Erinnerungslücken infolge einer dementiellen Erkrankung, die Melodie und die Texte von alten Volksliedern und Schlagern erinnert und mitgesungen werden können. Aber Chorleitung und Musiktherapeutin Anette Mahlberg übt auch neue Lieder mit dem Chor ein.

Neben der Freude am gemeinsamen Singen mag das Ehepaar K. das nette Miteinander in der Gruppe besonders gerne. Gemeinsam alle 14 Tage etwas Schönes zu erleben, ist für sie ein Glanzlicht im manchmal doch auch anstrengenden Alltag – gerade für Frau K. als pflegende Angehörige. Zwischen den Demenzkranken, den Angehörigen und den ehrenamtlich Tätigen ist eine große Herzlichkeit entstanden.

Wer Lust hat mitzusingen ist herzlich willkommen. Wir treffen uns in der Regel alle 14 Tage montags von 10 bis 11 Uhr im Gemeindesaal der Dreieinigkeitskirche in der Müllnerstr. 29, 90429 Nürnberg. Bitte rufen Sie wegen der Termine an unter **0911/ 26 61 26** oder schicken Sie eine Mail an info@angehoerigenberatung-nbg.de

Erlebniswohnstift VITALIS

Ich, der Berichter, bin selbst seit 8 Jahren unabhängiger Bewohner des Hauses. Und aus meiner Sicht berichte ich über das Leben und Miterleben.

Ja, Wohnstift Vitalis ist wirklich und wahrhaftig ein Haus voller Leben und Erleben. Und das, obwohl wir, die ca. 140 Bewohner hier im entsprechenden Alter unseren Lebensabend erleben. Wirklich erleben in dieser großen Gemeinschaft. Dafür sorgt diese seltene und besondere Eigenheit des Hauses Vitalis, die von den Begründern ersonnen und nun schon über zwei Jahrzehnte ein einmaliges „Präventions-Wohnstift“ in Deutschland ist. Und jeden der Bewohner hat das Schicksal seines Lebens hierhergeführt. Für jeden von uns ist auch hier die Hoffnung der ständige Begleiter. So ist das Leben hier im Vitalis am Lebensabend für jeden eine wichtige Station geworden. Vielfach war es nicht einfach, aus wichtigen Gründen, sein bisheriges Leben mit dem Einzug ins Haus Vitalis sehr wesentlich zu verändern. Verständlich, dass manchmal das Gefühl „Heimweh“ aufkommt, wenn die Erinnerung stark wird. Aber nun beginnt Vitalis mit all seinen Möglichkeiten. Am Anfang steht die Hausmeisterei mit dem „Alleskönner“ Tekin und seiner rechten Hand Martin. Beide haben die Wohnung der jeweils Neueinziehenden so hergerichtet, dass sie sich mit der Ausstattung mit ihren Möbeln gewohnt wohlfühlen können. Ich, der Berichter, habe das mit meiner an Demenz erkrankten Frau selbst erlebt. Wir haben uns relativ schnell vom Haus mit angenehmer, nicht übertriebener Herzlichkeit, aufgenommen gefühlt. Die besten ausgebildeten Angestellten der Pflege-Station, aber auch die Verwaltung, einschließlich der Chefetage, helfen jederzeit vorbildlich. Wir konnten schon bald sagen: „Ja, wir leben im Haus Vitalis.“

Ihr Berichter Horst - im 94. Lebensjahr

Erlebniswohnstift Vitalis
Fahrradstraße 19, 90429 Nürnberg
Tel. 0911/32020
www.wohnstift-vitalis.de

Vitanas Senioren Centrum Patricia

Nur 100 Meter von der U-Bahnhaltestelle Bärenschanze entfernt, liegt das Vitanas Senioren Centrum Patricia. Das Senioren Centrum ist eine Pflegeeinrichtung, in der 174 Menschen mit unterschiedlichem Bedarf an Pflege und Betreuung leben. Wir bieten Kurzzeit- und Verhinderungspflege sowie stationäre Pflege an. Die Einrichtung verfügt über eine öffentliche Cafeteria mit einer großen Terrasse.

Wir möchten, dass die Bewohner sich hier wohl und aufgehoben fühlen. Durch die eigene Möblierung, die Begleitung in der Eingewöhnungsphase, dem Engagement aller Mitarbeiter, den vielfältigen Angeboten der psychosozialen Betreuung und dem wertschätzenden Umgang aller, fühlen sich die Bewohner zuhause.

Nachdem den Mitarbeitern im Senioren Centrum Patricia aufgefallen war, dass an den klassischen Angeboten der psychosozialen Betreuung, wie dem Singen, der Gymnastik oder dem Gedächtnistraining überwiegend die weiblichen Bewohnerinnen der Einrichtung teilgenommen haben, überlegten sich die Mitarbeiter, ein adäquates Angebot für die männlichen Bewohner im Haus.

Sie hatten die Idee, einen Stammtisch nur für Männer zu initiieren. Diese treffen sich inzwischen seit 10 Jahren alle 14 Tage in der Cafeteria oder auf der Terrasse. Es gibt verschiedene regionale Biere, speist gemeinsam ein deftiges Abendessen und kommt vor allem ins Reden.

Vitanas Senioren Centrum Patricia,
Bärenschanzstraße 44, 90429 Nürnberg
Telefon: 0911 928 82 09
www.vitanas.de

Beratung zum Thema Pflege und Hilfen im Alter

Pflegebedürftige oder pflegende Angehörige benötigen oft schnelle Hilfe, doch das System ist komplex. Der Pflegestützpunkt Nürnberg ist eine zentrale Anlaufstelle, bei der eine unabhängige, kostenlose und umfassende Beratung möglich ist. Erkundigen Sie sich per Telefon oder in einem persönlichen Gespräch am Hans-Sachs-Platz, also mitten in der Stadt. Auch wenn Sie sich damit beschäftigen, wie Sie möglichst lange zuhause wohnen bleiben können, erhalten Sie Rat von Wohnberaterinnen und Wohnberatern. Bei einem kostenlosen Hausbesuch bekommen sie Informationen über mögliche Umbaumaßnahmen, Fördermöglichkeiten und Handwerksbetriebe.

Sie finden uns im Heilig Geist Haus am
Hans-Sachs-Platz 2, 90403 Nürnberg
Telefon **0911 53 989 53**
Mail: info@pflegestützpunkt.nuernberg.de
www.pflegestuetzpunkt.nuernberg.de

Unsere Öffnungszeiten:
Mo, Di, Do von 8:30-15:30 Uhr
Mi von 8:30-18:00 Uhr
Fr von 8:30-12:30 Uhr

Pflegestützpunkt Nürnberg

KOWAB Kompetenznetzwerk Wohnungsanpassungsberatung

Beratungsstellen zu Themen wie Pflege, Demenz, Wohnen, Finanzen, …	**Ambulante Pflegedienste**	**Anbieter von sog. 24-Stunden-Betreuung im eigenen Haushalt**	**Mahlzeitendienste, auch bekannt als „Essen auf Rädern“**
Mittagstische + Hausnotrufdienste	**Hospiz-Dienste ambulant und stationär**	**Fahrdienste für Menschen mit Behinderung oder besonderer Erkrankung**	**Tagespflege und Kurzzeitpflege**

Informationen zu all diesen Angeboten finden Sie in einem umfangreichen Verzeichnis, herausgegeben vom Pflegestützpunkt Nürnberg, ausgelegt im Heilig-Geist-Haus, Hans-Sachs-Platz 2 und online verfügbar unter www.pflegestuetzpunkt.nuernberg.de, Stichwort: Informationsmaterial und Verzeichnis ambulanter Hilfsangebote in Nürnberg.

Wer kann mir im Stadtteil helfen?

Im Seniorennetzwerk arbeiten verschiedene Organisationen sowie Ehrenamtliche aus dem Stadtteil zusammen. Sie gestalten Angebote, die ältere Menschen brauchen, um möglichst lang und zufrieden in ihrer Wohnung bleiben und am Leben in ihrem Stadtteil teilnehmen zu können, z.B. Information und Beratung, die Ermöglichung sozialer Teilhabe sowie präventiv wirkende Gesundheitsangebote. Im Stadtteil können Sie sich gern an die Koordinatorin des Seniorennetzwerkes wenden. Sie erhalten kostenlos, unabhängig und trägerübergreifend Informati-onen zu Angeboten und eine Beratung zu allen Fragen des Alterns und der Pflege:

in der Sprechstunde, jeden Mittwoch, 14 – 16 Uhr
im Quartiersbüro Weststadt (Fürther Str. 194)
telefonisch unter 0911 30003-119, per E-Mail unter
seniorennetzwerk.west@diakonieneuendettelsau.de
oder bei Bedarf bei Ihnen zu Hause.

Modellverantwortung für das Seniorennetzwerk:

Alles rund ums Thema rechtliche Betreuung:

Viele Menschen fragen sich, wer ihre Angelegenheiten einmal regelt, wenn sie das selbst aufgrund von Krankheit, Unfall oder Alter nicht mehr tun können. Die Mitarbeiterinnen des Betreuungsvereins **Sozialdienst katholischer Frauen** beraten zu allen Fragen rund um die Themen Vorsorgevollmacht und rechtliche Betreuung.

Die Beratung ist kostenfrei, Ihre Anfrage wird vertraulich behandelt.
Betreuungsverein Sozialdienst katholischer Frauen Nürnberg-Fürth e.V.,
Leyherstraße 31-33, 90431 Nürnberg, Telefon 0911/310 78 – 0

Arbeitskreis Gesetzliche Betreuung Nürnberg

Der Betreuungsverein Sozialdienst katholischer Frauen ist Mitglied im Arbeitskreis Gesetzliche Betreuung Nürnberg. In ihm haben sich sechs Nürnberger Betreuungsvereine und die Betreuungsstelle der Stadt Nürnberg zusammengeschlossen. Trägerübergreifend wollen sie gemeinsam: ehrenamtliche Betreuerinnen und Betreuer gewinnen, qualifizieren und beraten, zur gesetzlichen Betreuung informieren und zu den Vorsorgemöglichkeiten Betreuungsverfügung, Vollmacht und Patientenverfügung informieren.
Aktuelle Informationsveranstaltungen finden Sie unter:
www.projekt-geben.de/

Diakonie NordWest gGmbH Nürnberg - Station St. Johannis -

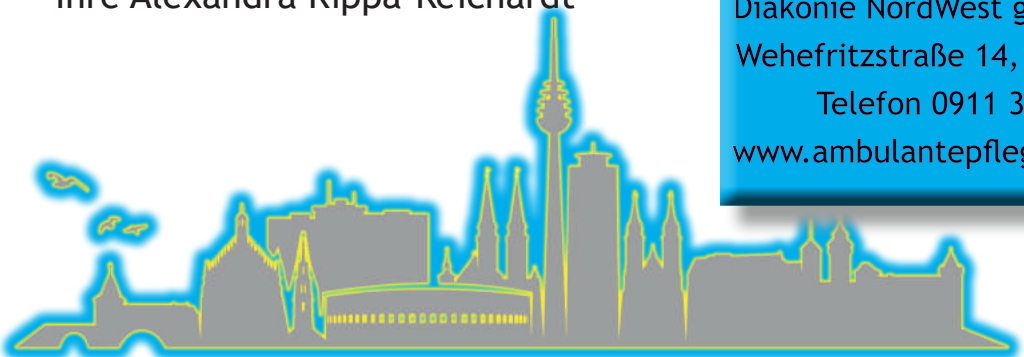
Immer wenn ich mit dem Auto über die Jansenbrücke fahre, denke ich an einen älteren Herren, den wir hier in der Nähe betreut haben.
Mein Hausarzt fragte mich damals, ob ich eine schwierige Wundversorgung von einem seiner Patienten übernehmen würde, da ich ja als Krankenschwester in der Diakoniestation arbeite. So begann eine über Jahre andauernde Versorgung bei ihm zuhause. Er wurde von seiner Frau liebevoll gepflegt. Sein Zustand veränderte sich stetig, mal besser mal schlechter. Wir von der Diakoniestation unterstützten ihn und seine Frau stets bei seiner Versorgung: Von einmal in der Woche Baden, bis zu dreimal täglicher Hilfe. Bei dieser intensiven Unterstützung blieben mir viele persönliche Geschichten und vor allem Urlaubsberichte in lebendiger Erinnerung. Nichtsdestotrotz verschlechterte sich sein Zustand zunehmend. Da es sein größter Wunsch war, zuhause bleiben zu können, bauten wir das Pflegebett im Schlafzimmer auf, damit er auch nachts in der Nähe seiner Frau sein konnte. Kurz vor Weihnachten verschlechterte sich sein Zustand so dramatisch, dass eine Einweisung ins Krankenhaus unvermeidbar war und er dort auch kurz darauf verstarb. Gemeinsam mit der Familie und den Freunden konnten wir auf dem Friedhof Abschied von ihm nehmen. Mit Dankbarkeit und in Erinnerung an viele schöne Momente denke ich an die vielen Jahre, die wir das Ehepaar in dieser Zeit begleiten und unterstützen konnten.

Wir von der Diakonie NordWest gGmbH Nürnberg – Station St. Johannis sind für Sie da, damit sie trotz Erkrankung oder Pflegebedürftigkeit lange und mit guter Lebensqualität in Ihrem lebenswerten Zuhause bleiben können.

Bei Fragen rund um Betreuung und Pflege, rufen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne!

Ihre Alexandra Rippa-Reichardt

Diakonie NordWest gGmbH Nürnberg
Wehefritzstraße 14, 90419 Nürnberg
Telefon 0911 30 00 3-140
www.ambulantepflege-nuernberg.de



Früher wurden hier Waschmaschinen produziert, heute wird hier Kultur gelebt.
Von AEG zur Kulturwerkstatt Auf AEG.

Von außen sieht man gar nicht so einen großen Unterschied. Aber nicht nur die Beschriftung auf dem „Langen Dallmann“ (die ehemalige Förderbrücke der Firma AEG) hat sich verwandelt, auch der Inhalt ist mit der 2016 eröffneten Kulturwerkstatt Auf AEG ein anderer. Die Lichtinstallation steht für die gemeinsamen Werte der Europäischen Gemeinschaft und verweist auf die Bewerbung Nürnbergs als Kulturhauptstadt Europas 2025. Sie wurde anlässlich des Kulturwochenendes „Offen Auf AEG“ vom Architektur Büro „morePlatz“ (Berlin/Rotterdam) initiiert. Und auch sonst passiert in der Kulturwerkstatt Auf AEG sehr viel: Konzerte, Tanzveranstaltungen, Theater spielen und sehen, Gruppen, Kurse, Malen, Werkeln, Musizieren, und noch vieles mehr. Auf über 4800 qm sind das Kulturbüro Muggenhof, die Musikschule Nürnberg, der KinderKunstRaum, die Akademie für Schultheater und performative Kunst und das Centro Espanol beheimatet.

Alle Infos über das aktuelle Programm finden Sie unter:
https://kuf-kultur.nuernberg.de/weitere-kuf-einrichtungen/kulturwerkstatt-auf-aeg/
Oder auf Facebook: Kulturbüro Muggenhof/Kulturwerkstatt Auf AEG

Das Quartiersbüro Weststadt

Möchten Sie Informationen über aktuelle Planungen und Entwicklungen, über die vielfältigen Einrichtungen, Neuigkeiten und Veranstaltungen in der Weststadt? Unser Büro vor Ort ist Treffpunkt, Veranstaltungs- und Ausstellungsort und vermittelt Kontakte zu den verschiedenen Akteuren im Stadterneuerungsgebiet Weststadt. Als „offenes Fenster in den Stadtteil“ steht es allen Menschen im Gebiet, die sich für die Entwicklung ihres Stadtteils interessieren, bereit. Sie sind sehr herzlich dazu eingeladen, bei uns in der Fürther Straße 194 vorbeizuschauen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch und hoffen, mit Ihnen in einen regen Austausch über Ideen, Wünsche, Inspirationen und Anregungen treten zu können.

Ihre Quartiersmanagerinnen
Rita von Frantzky und Alexandra Schwab

„Neues Grün für Eberhardshof“ Errichtung eines Quartiersparks auf dem ehemaligen Quelleparkplatz

Mit einem umfassenden Beteiligungsprozess hat die Stadt Nürnberg von April bis September 2017 in einem mehrstufigen Verfahren Bürgerinnen und Bürgern die Möglichkeit geboten, sich aktiv an der Entwicklung des neuen Quartiersparks einzubringen und Vorschläge und Wünsche, aber auch Kritikpunkte zu äußern. Insgesamt wurden über 1.500 Hinweise eingebracht, die als Ideen und Anregungen die Grundlage für die weitere Planung des Quartiersparks bilden.

Gewünscht ist ein grüner Quartierspark mit Wasser, Sitzgelegenheiten, Platz zum Spielen und Bewegen, Gelegenheit zum sozialen Miteinander und zur Ruhe und Erholung!

Mit dem geplanten Baubeginn Ende 2019 mussten auch die Stadtgärtner umziehen. Der Stadtgarten befindet sich nun in der Wandererstraße 44 auf einem Parkplatz beim alten Quelle Heizhaus.

Obstbaumpatenschaften

Neben vielen anderen Anregungen und Hinweisen wurde der Wunsch nach einem „Nutzgarten“ bzw. „essbarem Park“ geäußert. Die Planungen sehen nunmehr für den nördlichen Bereich des Parks, in der sogenannten „Gemeinschaftsscholle“ die Pflanzung von Obstgehölzen vor.

Dazu sind eine „Obstwiese“ mit 16-17 Obstbäumen sowie ein Pflanzstreifen entlang der Garagen für Obststräucher und Spalierobst mit einem Rankgerüst vorgesehen. Um die Verwertung der Früchte sicherzustellen werden Einrichungen und Vereine Patenschaften für Obstbäume und Sträucher übernehmen.

Präsentation Vorentwurf am 20.02.2018

Umgriff Flohmarktgebiet

Hofflohmarkt Seeleinsbühl / Muggenhof

Ob im Hinterhof, im Vorgarten, in der Hauseinfahrt oder in der Garage, beim Hofflohmarkt wird Trödelware verkauft und man kommt mit Besuchern und den eigenen Nachbarn ins Gespräch. In mittlerweile 18 Stadtteilen haben auch heuer wieder unzählige Hausgemeinschaften von Mai bis September, mit Ausnahme der Ferien, ihre Türen und Tore geöffnet und so Interessierten neue Einblicke in unbekannte Oasen ermöglicht.

Das erste Mal fand am 23.06.2018 auch in Seeleinsbühl/ Muggenhof ein Hofflohmarkt statt, bei dem sich insgesamt 29 Höfe beteiligten. Das Quartiersbüro nutzte die Gelegenheit ebenso und verkaufte im Innenhof nicht nur alte Trödelware, sondern informierte zudem über die in der Weststadt geplanten und laufenden Projekte. Auch im Jahr 2019, am 13. Juli genau, soll wieder ein Hofflohmarkt stattfinden. Wenn Sie einen vollen Keller haben, Ihre Schränke überquellen und Ihre Sachen zu schade zum Wegwerfen sind, oder aber wenn Sie ein Schnäppchen machen wollen, dann schauen Sie vorbei in unserem Büro Fürther Straße 194 oder besuchen Sie unsere Internetseite, wir informieren Sie über die geplanten Termine und das Gebiet. Wir freuen uns über noch mehr Teilnehmer und Besucher.

Kontakt Quartiersmanagement Weststadt: Rita von Frantzky und Alexandra Schwab
Fürther Straße 194, 90429 Nürnberg - Telefon 0911/ 891961-80 Telefax 0911/ 50739241
quartiersbuero@weststadt.nuernberg.de - www.weststadt.nuernberg.de
Öffnungszeiten Quartiersbüro
Montag, 16:00 – 18:00 Uhr - Donnerstag, 9:00 – 11:00 Uhr und nach telefonischer Vereinbarung

3000 Schritte-Treff

3000 Schritte für die Gesundheit

Bewegung ist gesund, das weiß heute jeder. Aber was ist zu tun, wenn aufgrund von Alter oder Krankheit die Bewegung nicht mehr so leicht fällt? Hier helfen die ehrenamtlich geleiteten „3000 Schritte-Treffs“ des Zentrums Aktiver Bürger. Eine Stunde in gemächlichem Tempo gehen - das können auch Menschen bewältigen, die nicht mehr so gut zu Fuß unterwegs sind. Bewegung an der frischen Luft und angenehme Gespräche in der Gruppe machen Spaß.

Die Teilnahme an den Spaziergängen ist kostenlos und an keine Mitgliedschaft in einem Verein gebunden. Die Teilnehmenden gehen gemeinsam, jedoch auf eigene Gefahr und eigenes Risiko. Interessierte kommen zu den wöchentlichen Terminen einfach dazu und melden sich vor Ort bei dem ehrenamtlichen Leiter. Wir sind inzwischen eine relativ feste gemischte Gruppe, die seit Januar 2018 zusammen läuft.

Unsere Lieblingslaufstrecke ist der Pegnitzgrund, trotzdem erkunden wir auch angrenzende Wege z.B. Richtung Hauptmarkt, Johannis, Rosenaupark, Kettensteg usw.

Das gemeinsame Gehen findet bei jedem Wetter statt! Vielleicht haben Sie ja Lust künftig mit uns zu laufen. Wir freuen uns über weitere Teilnehmer/Teilnehmerinnen.
Bis bald.
Andreas Trendel

Wann: Mittwoch, 10-11 Uhr
Treffpunkt:
Wohnstift Hallerwiese, Praterstraße 3
Leitung: Andreas Trendel,
Tel. 01575/286 93 29

Informationen:
Zentrum Aktiver Bürger
Gostenhofer Hauptstr. 63, 90443 Nbg
Tel: 0911/92971718

Lust auf Bewegung

Die Gymnastikgruppe für Senioren trifft sich seit Anfang November 2018 immer mittwochs von 10-11 Uhr im Kinder- und Jugendhaus Tetrix in der Muggenhofer Straße. Wir sind momentan eine bunte Gruppe von Menschen, die sich gerne fit halten wollen. Dabei steht neben der Bewegung natürlich auch das soziale Miteinander im Vordergrund. Seniorinnen und Senioren, die sich gerne in Gemeinschaft bewegen, sind herzlich willkommen daran teilzunehmen.

Wie allgemein bekannt, ist Bewegung die Grundlage des Lebens. Sie ist eine biologische Notwendigkeit und der Grundstein für ein hohes Maß an Gesundheit, Lebensenergie, Wohlbefinden und Widerstandsfähigkeit sowie an Glück und Zufriedenheit.

Um die Bewegungsabläufe der Übungen allmählich zu verinnerlichen und auch gut im Alltag anwenden zu können, sind die Übungsstunden immer ähnlich aufgebaut. Zum Kennenlernen und Aufwärmen machen wir Ballspiele. Dabei wird auch das Gedächtnis sowie unsere Koordination angesprochen. Danach trainieren wir das Gleichgewicht und die Muskelkraft. Ganz nebenbei verbessern wir unsere Körperhaltung und steigern damit auch unser Selbstbewusstsein. Zum Schluss dehnen und strecken wir uns und halten uns dadurch elastisch und fit. Unsere heutigen körperlichen Aktivitäten sind sehr reduziert, deswegen ist mein Programm, angelehnt an das Otago-Übungsprogramm das funktionelle, praxisnahe Bewegungen anbietet, so wirkungsvoll. Otago wird weltweit im Seniorensport angewendet und die

Wirksamkeit ist wissenschaftlich belegt.
Dr. Röttges, Kursleiterin

INFO: Bewegungsangebote gibt es im Nürnberger Westen einige, z.B. auch einen Sturzvorsorgekurs. In Kooperation mit dem Projekt Gesundheit für alle im Stadtteil werden auch weitere Angebote entstehen. Haben Sie eine Idee oder einen Wunsch, oder interessieren sich für Informationen, wann und wo etwas stattfindet, bekommen Sie bei Anna Miller, Koordinatorin des Seniorennetzwerkes Eberhardshof, Muggenhof, Gostenhof, unter der Telefonnummer: **0911/30003-119** Auskunft.

„Heute bewege ich mich wieder sicher und festen Schrittes angstfrei an der frischen Luft.“

„Eigentlich habe ich doch alles richtig gemacht: Ich habe meine Knochen geschont, bin nicht zu viel spazieren gegangen, habe mich vorsichtig bewegt und schon frühzeitig eine Gehhilfe angeschafft.“ So dachte Frau Schulze, bis sie sich durch einen Sturz die Hüfte brach. In der anschließenden langen REHA erfuhr sie dann, dass all dies gar nicht nötig gewesen wäre. Und sie erfuhr hier, dass es gar nicht erst zu einem Sturz hätte kommen müssen. Die Grundlage für möglichst sicheres

Stehen und Gehen, so weiß sie inzwischen, ist eine gute Körperkoordination, also die Möglichkeit, sich der jeweiligen Situation entsprechend halten und bewegen zu können. Die Kommandozentrale dafür ist unser Gehirn, welches die Informationen aller Sinnesorgane dann schnell und präzise verarbeitet, wenn diese verschiedenen Sinnesorgane die Information vollständig liefern. So informieren die Augen darüber, was wir sehen, die Ohren vermelden das, was wir hören und das fundamentale Tastorgan, nämlich unsere Fußsohlen, informieren uns darüber, worauf wir gehen und stehen. Um nun auf das Erspürte, das Gesehene oder das Gehörte richtig und sicher zu reagieren, benötigen wir unsere Muskulatur, die die richtigen Befehle vom Gehirn erhält und somit situationsgerecht arbeiten kann. Wir reagieren zum Beispiel mit dem Öffnen der Hände, wenn uns jemand einen Ball zuwirft, oder wir werden durch eine offene Tür gehen, weil wir sie vorher gesehen haben. Wir überqueren die Straße dann nicht, wenn wir hinter uns ein Auto hören. Wie selbstverständlich, nämlich reflexartig, bleiben wir vorsichtig auf dem Gehweg. Genauso selbstverständlich versuchen wir eben auch nicht, durch eine geschlossene Tür zu gehen, wenn wir sie sichtbar geschlossen vorfinden. Unsere Haltung und Bewegung funktioniert also genau der jeweiligen Notwendigkeit angepasst – nämlich dann situationsgerecht, wenn die Informationen aus den Sinnesorganen an das Gehirn richtig und vollständig übermittelt werden und wenn die Muskulatur daraufhin in der Lage ist, ihre Arbeit zu leisten. Ohne die Steuerung durch das Gehirn kann die Muskulatur das nicht tun. Gefahr tritt immer dann ein, wenn in dem großen Zusammenspiel von dem Gefühlten aus den Sinnesorganen, der Verarbeitung dieser Informationen im Gehirn und dem ausführenden Organ Muskulatur Unzulänglichkeiten bestehen: Wenn also die Sinnesorgane das Gehirn unzureichend informieren, wird dieses die Muskeln auch nur unzureichend für ihre Tätigkeit der sicheren Haltung und Bewegung anweisen können. Es entstehen dann fehlerhafte Haltung und Bewegung und Unsicherheit. Langfristig ist Körperfehlhaltung fast immer die Ursache für Beschwerden, Verschleiß und meist auch für Arthrose. Gefährlich wird es, wenn die Körperkoordination so sehr gestört ist, dass die Körperhaltung bzw. die situationsgerechte Bewegung gar nicht mehr ausreichend schnell und rechtzeitig geleistet werden kann und so ein Sturz nahezu vorprogrammiert ist, mit all seinen möglichen Folgen.

So wird man zum Beispiel stolpern, wenn die Augen zwar die offene Tür sehen, aber nicht mehr die Türschwelle erkennen. Ist die Muskulatur dann auch noch unzureichend trainiert, um schnell zu reagieren und den Körper abzufangen, ist ein Sturz unvermeidlich.

Die gute Nachricht: Dieses Dilemma ist nicht naturgegeben, der Mensch ist eigentlich bis ins hohe Alter fähig, sich sicher und aufrecht zu halten. Es ist bei bestehenden Unsicherheiten leicht möglich, die Koordination auf einfache Weise zu untersuchen, um die Schwachstellen für die Körpersicherheit herauszufinden. In den allermeisten Fällen lassen sich die Probleme dann auf einfache Weise beseitigen, sodass wieder eine gute Körperkoordination und damit eine gute Stand- und Gangsicherheit entstehen. Ein einfacher Zugang zur Körperkoordination und damit zum Problem ist generell am Fuß, der ja das Fundament unseres Körpers ist. Die Fußsohle ist unser unterstes Sinnesorgan und die Basis unseres Körpers. Sie ertastet mit jedem Schritt, worauf wir stehen und gehen und gibt diese Meldung ans Gehirn weiter. Mit unserer zivilisatorischen Lebensweise nehmen wir dem Fuß jedoch weitgehend die Möglichkeit, etwas zu tasten: Wir laufen auf harten Straßenbelägen und Fußböden, unser Kontakt zum Boden ist durch Schuhe unterbrochen. Das Gehirn bekommt die notwendigen Informationen nicht mehr. Mittels einer weichen Schuheinlegesohle mit zarten Pölsterchen kann man dem Fuß an den richtigen Stellen etwas zu spüren geben, sodass sich der ganze Körper wieder aufrichten und somit besser halten kann. Dieses Wissen um die Zusammenhänge hat Frau Schulze zu einer neuen Lebensweise verholfen. Durch das Tragen dieser weichen Schuheinlegesohle hat sich ihre Körperaufrichtung verbessert, der Körper kann sich wieder halten. Durch mäßigen Sport wurden ihre Muskeln gestärkt. Sie kann sich wieder sicher und festen Schrittes und ohne Gehhilfen angstfrei an der frischen Luft bewegen. Kurzum: Ihre Lebensqualität ist viel besser geworden und – die Sturzgefahr ist deutlich reduziert.

Text: Dr. Thomas Stumptner
Facharzt für Orthopädie, Phlebologie, Chirotherapie
Fürther Str. 244a (Auf AEG),
90429 Nürnberg,
Telefon +49 911 2375470

Kennen Sie ihn auch, den alltäglichen Stress?

Wir alle haben viele Aufgaben, die wir täglich bewältigen müssen. Es zieht sich durch unser gesamtes Leben: Immer wieder ploppt eine Herausforderung auf, die unseren Weg wie eine Schranke blockiert. Eine Lösung, um diese Schranke zu umgehen, fällt uns meist nicht sofort ein - es gibt ja noch so viele andere Dinge, die wir erledigen müssen... Die Folge: Stress und Unruhe machen sich in uns breit, unser Wohlbefinden schwindet dahin.

Was können wir tun, um ausgeglichen durch unseren Alltag zu gehen?
Diese Frage hat sich jeder schon gestellt, wenn er in einer solchen Situation steckt. Und sie ist berechtigt: Viel Stress und wenige Ruhepausen können sich negativ auf unsere Gesundheit auswirken.

Unter dem Motto „Gesund leben - gesund bleiben“ bietet der Verein Helfende Hand International - HeHanl e.V. in Kooperation mit „Gesundheit für alle im Stadtteil“ drei Kurse zum Stressabbau im Alltag an. Jede Kurseinheit steht unter einem anderen Thema. Die erfahrenen Kursleiterinnen bereiten eine interessante Kombination aus Theorie, alltagsnahen Tipps und Übungen für Sie vor:
Vom Umgang mit Stress im Alltag und unterstützenden Hilfen, über Teilhabemöglichkeiten am sozialen und kulturellen Leben, zu Besonderheiten der Gesundheitsvorsorge in Nürnberg ist alles dabei.
Auch praktische Übungen zu Achtsamkeit und Entspannung, wie Qi-Gong, finden im Kurs ihren Platz und zeigen Ihnen, wie Sie die „Schranken“ des täglichen Lebens gelassen bewältigen können.
Das Besondere:

- In den drei Kursen ist jeweils eine einfühlsame Sprach- und Kulturvermittlerin dabei, die Sie versteht.
- Kurssprache ist neben deutsch ebenso arabisch, tamilisch und türkisch.
- Es wird besonders auf das Leben im Alter zu Hause eingegangen.
- Einstieg jederzeit und kostenlos.

Ein Haus in Gostenhof erzählt...

...ich bin jetzt 115 Jahre alt, na ja - für ein Haus ist das ja noch gar nicht soo alt. Aber ich habe schon ganz schön viel erlebt. Ich bin ja als Jungendwohnheim im Stil dies Historismus - auch Gründerzeitstil genannt - gebaut worden. Über 70 Jahre haben viele Jungen bei mir gewohnt. Am Anfang kamen die Jungs alle vom Land und haben hier in Nürnberg eine Lehre gemacht. Da haben meine Wände nachts viele Tränen gesehen, weil die Jungs doch ganz schön einsam waren. Dann kam ja auch schon ein Krieg. Am Anfang waren sie alle begeistert, die Jungs. Und dann hatten sie nur noch Hunger. Kaum hatte es sich wieder beruhigt, kam der nächste Krieg. Meine Nachbarn und ich hatten ja noch Glück, uns ist kaum was passiert, aber um uns rum war fast alles kaputt. Nach dieser schrecklichen und unruhigen Zeit haben dann nicht nur die Lehrlinge bei mir gewohnt, sondern auch immer ein paar Jungs, die nicht so gut klar gekommen sind und hier von den anderen lernen konnten, wie es besser funktioniert. Und da waren auch sogenannte „Erzieher“ hier, die sich um die Jungs gekümmert haben. Irgendwann in den siebziger Jahren war dann keiner mehr da und ich war ganz leer. Das war ganz schön langweilig.

Aber plötzlich kamen wieder viele Menschen. Die haben mich innen ziemlich grob behandelt, meine Wände eingerissen und neue hochgezogen, meine Böden und Decken mit Eisenträgern schwer gemacht und so weiter. Aber seitdem ist wieder richtig was los bei mir. Ich heiße jetzt „Nachbarschaftshaus Gostenhof“ und sorge dafür, dass ganz viele unterschiedliche Menschen einen Platz haben und ihre Ideen verwirklichen können. Am Anfang bin ich manchmal ein bisschen erschrocken, weil da Menschen gekommen sind, die ganz anders aussahen, als die, die ich kannte. Aber inzwischen finde ich es immer spannend, neue Leute kennen zu lernen und zu sehen, was die so machen.

Nachbarschaftshaus Gostenhof, Adam-Klein-Str. 6, 90429 Nürnberg, Telefon 09 11 / 2 31 70 80

Ein Griechisches Gedicht...

ein Beitrag vom Griechischen Thessalien-Verein Nürnberg „METEORA“ e.V.

Ο παππούς

Στην καρέκλα την παλιά
με κατάσπρα τα μαλλιά
ο γερο-παππούς κοιμάται:
Μη μιλάτε! Μη μιλάτε!

Μουρμουρίζει σιγανά
μες στον ύπνο και γελά.
Μη μιλάτε και ξυπνήσει
γιατί τ΄ όνειρο θα σβήσει.

Κι είναι τ΄ όνειρο γλυκό
κι είναι τόσο μαγικό!
Ο παππούς βλέπει λιγάκι
πως ξανάγινε παιδάκι!

Τι χαρά του! Που και που
βλέπει ακόμα έναν παππού
που τον εκρατά στα στήθια
και του λέει παραμύθια ...

Παραδοσιακό
παιδικό ποίημα

Der Opa

Auf dem alten Stuhl,
weißhaarig und weise,
schläft der alte Opa.
Seid leise! Seid leise!

Er murmelt ständig leise
im Schlaf und fröhlich lacht.
Seid leise, weil er sonst
aus dem Traum aufwacht.

Und der Traum ist so süß,
er ist so zauberhaft.
Der Opa träumte ein Weilchen
er wäre wieder ein Kindchen!

Was für eine Freude! Ab und zu
träumt er selbst von seinem Opa.
Der hält ihn in den Händchen
und erzählt ihm Märchen.

Traditionelles Kindergedicht

Freie Übertragung
aus dem Griechischen:
Dr. Evthymios Papachristos
(2018)

Η γιαγιά μας

Η γιαγιά μας η καλή
έχει κότες στην αυλή,
κότες και κοτόπουλα,
χήνες και χηνόπουλα.

Άσπρη πάπια με παπιά,
γάιδαρο με τόσα αυτιά,
προβατίνα με τ΄ αρνάκι,
αγελάδα, μοσχαράκι.

Γάτα με το σκύλο,
του σπιτιού το φίλο,
γαλοπούλες κι ένα γάλο
φουσκωμένο και μεγάλο.

Και τον πρώτο πετεινό
μέσα σ΄ όλο το χωριό
που λαλεί τη χαραυγή
στης γιαγιάς μας την αυλή.

Παραδοσιακό
παιδικό ποίημα

Unsere Oma

Unsere gute Oma
hat Hennen im Hof,
Hennen und Hühner,
Gänse und Gansküken.

Eine weiße Ente mit Entenküken,
einen Esel mit solchen Ohren,
eine Schafsmutter mit dem Lämmchen,
eine Kuh und ein Kälbchen.

Eine Katze mit dem Hund,
des Hauses Wächter ,
eine Pute und ´nen Truthahn,
aufgeblasen und groß.

Sie hat auch den größten Hahn
im ganzen Dorf;
der kräht im Morgengrauen
im Hof unserer Oma.

Traditionelles Kindergedicht

Freie Übertragung
aus dem Griechischen:
Dr. Evthymios Papachristos
(2018)

Die interkulturelle bfz-Kunstwerkstatt findet im Rahmen der bfz-Initiative „Wir im Quartier“ statt. Sie findet montags von 10:00 bis 12:00 Uhr statt, wechselweise im Quartiersbüro West oder in Form einer Exkursion in Museen oder in umliegende Kindergärten, um dort gemeinsam mit Kindern Kunst zu machen. Der Treffpunkt ist dabei immer das Quartiersbüro, von dort ziehen wir gemeinsam los. Die Gruppe wird vom Nürnberger Künstler Andreas Görner geleitet. Wer sich für Acrylmalerei, Papierveredelung, Sternbasteln, Serviettentechnik und Vieles mehr interessiert ist eingeladen, einfach mal vorbeizukommen. Künstlerisch Erfahrene, aber auch neugierige Anfänger jeden Alters sind herzlich willkommen. Die Teilnahme ist kostenlos. Ansprechpartnerin im bfz: Bettina Feder unter 0911 93197 944 oder unter wirimquartier@n.bfz.de

Das sagt eine Teilnehmerin zur interkulturellen bfz-Kunstwerkstatt:

„Ich komme in die Kunstwerkstatt, weil ich es liebe, kreativ zu arbeiten. Hier kann ich Techniken lernen, die ich vorher noch gar nicht kannte. Neulich haben wir mit Frischhaltefolie gearbeitet, dabei entstanden tolle Bilder. Auch das Malen mit Acrylfarben gefällt mir gut. Bisher haben wir auf Papier gemalt, auf einer Leinwand zu malen stelle ich mir aber auch schön vor...“

„Yaratıcı olmayı sevdiğim için atölyeye geliyorum. Burada şimdiye kadar sahip olmadığım teknikleri öğreniyorum. Kısa süre önce selofan ile çalıştık ve harika tablolar oluştu. Akril boyalar ile çalışmakta çok zevk veriyor bana. Şimdiye kadar kağıt üzerinde çalışmalarımız oldu, tuval üzerinde boyamayında ayrıca güzel olabileceğini düşünüyorum.”

Gostenhof // Sie können sich kreativ gern auch in dem Aquarellkurs der Kirchengemeinde Dreieinigkeit einbringen. Diese findet jeden Donnerstag, von 9.15 bis 12.00 Uhr, im Gemeindehaus Dreieinigkeit, Müllnerstr. 29, statt. Kontakt: Frau Dickopp, Tel: 0911/267012.

TIM e.V. – Vielfalt leben

Der Türkisch-Deutsche Verein zur Integration behinderter Menschen (TIM e.V.) ist vor über 30 Jahren aus einer Selbsthilfegruppe entstanden und zu einer rege besuchten Beratungsstelle und einem Treffpunkt für Menschen mit Behinderung, ältere Menschen und deren Familien aus verschiedenen Ländern gewachsen. Im Folgenden erzählen drei langjährige Mitglieder, wie sie zu TIM gekommen sind, was sie aktuell mit TIM verbindet und was der Verein für sie ausmacht.

Seit wann seid ihr bei TIM und was macht ihr aktuell bei dem Verein?

Sehnaz: … 2003 lernte ich Frau Erdemir (1.Vorsitzende) kennen. Sie hat mich in der schweren Anfangszeit mit meiner kleinen Tochter mit körperlicher Beeinträchtigung sehr unterstützt. Seitdem bin ich regelmäßig bei TIM. Es gibt spannende Veranstaltungen wie Feste, Exkursionen oder Vorträge und Kurse. Außerdem möchte ich selbst andere Menschen in schwierigen Lagen unterstützen und diese Gelegenheit habe ich in meiner ehrenamtlichen Tätigkeit als internationale Helferin und Angehörigentutorin bei TIM gefunden.

Türkan: … 2007 fand ich einen Flyer von TIM e.V. im Briefkasten. „Möchten Sie mit uns arbeiten?“, stand darauf. Ich habe damals sofort angerufen und bin bis heute beim Verein geblieben. Die letzten sieben Jahren leite ich die Selbsthilfegruppe TAFI. Die Gruppe besteht hauptsächlich aus Frauen, die hilfebedürftige Familienmitglieder versorgen. Die Frauen treffen sich wöchentlich zum Frühstücken, tauschen sich aus, unterstützen sich gegenseitig, planen gemeinsame Unternehmungen und genießen einfach das Zusammensein.

Frau Poyraz: … seit 2009 bin ich jede Woche bei TIM. Mir wird immer geholfen und ich erhalte Informationen, z.B. über die aktuellen Änderungen in der Pflegeversicherung. Gern bin ich am Dienstag bei der Frauengruppe dabei. Und in den Wintermonaten treffen wir uns mittwochs, um was Kreatives zu tun. Wir stricken, häkeln, basteln zusammen, tauschen Ideen aus, haben eine schöne Zeit miteinander.

Was macht TIM e.V. so besonders für Euch?
TIM e.V. ist wie ein zweites Zuhause, wie eine Familie. Man kann mit allen reden und von allen etwas Neues lernen. Wir wussten Vieles nicht über Themen wie Behinderung, Pflege, Demenz, Versicherungen und Formulare. Bei TIM wurde uns immer weitergeholfen… Es ist einfach schön, mit Leuten zusammen zu sein, sich auszutauschen, in schwierigen Momenten Halt bei den andren zu finden und die schönen Momente zu teilen.

Türkisch-Deutscher Verein zur Integration behinderter Menschen e.V. (TIM),
Adam-Klein-Straße 6, 90429 Nürnberg, Tel. 0911/260420 www.timev.de

Beratung in der Not

Friiiiiiieren im Dunkeln
- kalte Heizung?
- kein warmes Essen, dafür verdorbene Lebensmittel im warmen Kühlschrank?
- bleibt der Kerzenschein lange romantisch?

Geringes Einkommen muss bei hohen Strom- und Heizungskosten nicht zur Sperre führen!

Mit der N-ERGIE können bei Energieschulden häufig Ratenpläne vereinbart werden (teilweise auch mit anderen Energielieferanten) – hierbei kann Ihnen der Sozialpädagogische Fachdienst behilflich sein. Ratenpläne über uns sind kostenfrei. Wir klären für Sie ab, verhandeln und beantragen schriftliche Ratenvereinbarungen – je nach Situation können wir Sie auch mit finanziellen Zuschüssen unterstützen. So kann eine Sperre meistens verhindert und zur Not auch wieder aufgehoben werden!

Sind besonders hohe Kosten entstanden bietet die Stadt Nürnberg auch kostenfreie Energieberatung bei Ihnen zu Hause an.

Dies klären wir alles mit Ihnen im Beratungsgespräch - mit Termin, damit wir auch Zeit für Ihre Probleme haben.

Raus aus der Wohnung!!!!!!

Alt - arm - wohnungslos?

Anträge auf Leistungen zu spät gestellt oder sehr lange Bearbeitungszeiten - kein oder zu wenig Einkommen? Oder auch aus anderen Gründen - kein Geld für die Mietzahlung übrig?

Auch durch den Tod des Partners kann die Einkommensklärung und die weiterhin anfallende Mietzahlung zu einem Riesenproblem werden. Jedoch können auch eine Wohnungssanierung, mit darauffolgender Mieterhöhung, oder der Auszug der Kinder zu Mietschulden, Kündigung und drohendem Wohnungsverlust führen – wenn natürlich auch das Wohnen durch die Sanierung (hoffentlich) angenehmer werden und die Kinder (selbstverständlich) in ihr eigenes Leben starten sollten….

Beratung in der Not

Beratung und Unterstützung zum Wohnungserhalt bekommen Sie über den Sozialpädagogischen Fachdienst, in enger Zusammenarbeit mit der Fachstelle für Wohnungsfragen und Obdachlosigkeit.

Formulare ausfüllen
Briefe lesen und begreifen
Bescheide verstehen

Hier gibt es häufig Probleme - nicht nur aufgrund sprachlicher Barrieren, sondern auch aus schlechter Erfahrung - aus Angst, was drinstehen könnte – aus Sorge etwas tun zu müssen…..

Briefe bleiben dann ungeöffnet liegen - rauf auf den Stapel

oder sie verschwinden - ab in die Schublade - ab in die Tüte - oder gleich in die Tonne?!

Post öffnen – JA BITTE!
Kontoauszüge aufbewahren – ebenfalls JA BITTE

- und sich bei Bedarf Hilfe holen beim Lesen, Erklären, Ausfüllen der Formulare und evtl. bei Nachfragen/Anschreiben.

Helfer dafür finden Sie im Stadtteil und auch durch den Sozialpädagogischen Fachdienst der Stadt Nürnberg.

Kontaktmöglichkeit

WER: Amt für Existenzsicherung und soziale Integration **(= Sozialamt)**
Sozialpädagogischer Fachdienst
WIE: Erfragung der Zuständigkeiten über Tel: 231 8103 ab 8:30 – 16:00 Uhr
WO: Kirchenweg 56, 90419 Nürnberg
WANN: offene Sprechzeit 8:30 – 10:00 Uhr, ansonsten Termine, auch Hausbesuche

Gemeindeclub der Dreieinigkeitskirche Gostenhof
Findet jeden zweiten Dienstag im Monat, um 14.30 Uhr, im Gemeindesaal der Dreieinigkeitskirche, Müllnerstraße 29, statt. Die Themen sind kultureller Art wie z. B. ein Musikvortrag über Verdis Werke. Selbstgebackener Kuchen bereichert den Nachmittag. Kontakt: Tel.: 0911/263296

Senioren Centrum Patricia
Wir bieten einen Mittagstisch für Senioren, ein Menü kostet 5 Euro. Wir sind immer auf der Suche nach Leuten, die sich ehrenamtlich engagieren möchten und bieten dazu kompetente Begleitung. Unsere Räume, wie der Veranstaltungsraum, können von Externen für Vorträge oder Kurse genutzt werden. Die Cafeteria im Erdgeschoss kann öffentlich genutzt werden. Wir vermieten seniorengerechte und barrierefreie Wohnungen.
Kontakt: Bärenschanzstraße 44, Tel.: 0911/928 82 480, c.wagner@vitanas.de

Deutsch-Konversation für Zuwander*innen
Jeden Mittwoch haben Sie von 14 bis 16 Uhr die Möglichkeit, sich in kleiner Runde einfache Deutschkenntnisse zur Bewältigung Ihres Alltags anzueignen. Mit verschiedenen Methoden und Materialien erlernen Sie die deutsche Sprache auch ohne Schriftsprachkenntnisse. Die Kurssprache ist deutsch. Jede*r ist willkommen!
Infos zu Terminen & Anmeldung: info@hehani.de & Tel.: 0911/50739242

Kurs zur Sturzvorsorge
Mit einfachen Mitteln und Spaß in der Gruppe können Sie Ihr Gleichgewicht und Ihre Muskulatur trainieren. Sommer- und Herbstkurs in der Kulturwerkstatt auf AEG, Fürther Str. 244d. Kurstrainerin ausgebildet nach dem OTAGO-Programm.
Kontakt: Tel.: 0911/30003119 Seniorennetzwerk.west@diakonieneuendettelsau.de

Gemeinsam kochen und essen
Hier gibt es immer wieder tolle Angebote (für nur 1-2 €). Fragen Sie bei der Kulturwerkstatt Auf AEG - Kulturbüro Muggenhof, Fürther Straße 244d, unter Tel.: 0911/23179555, nach dem Angebot „Gerda kocht auf“ oder beim Nachbarschaftshaus Gostenhof, Adam-Klein-Str. 6, unter der Tel.: 0911/2317084 nach dem Angebot „Kochen am Sonntag“.

Tagesfahrten
Informieren Sie sich zum Beispiel beim AWO-Ortsverein Muggenhof und Gostenhof, Tel.: 0911/3236354, oder der Evangelischen Kirchengemeinde Seeleinsbühl-Leyh und Gostenhof Dreieinigkeit, Tel.: 0911/267012.

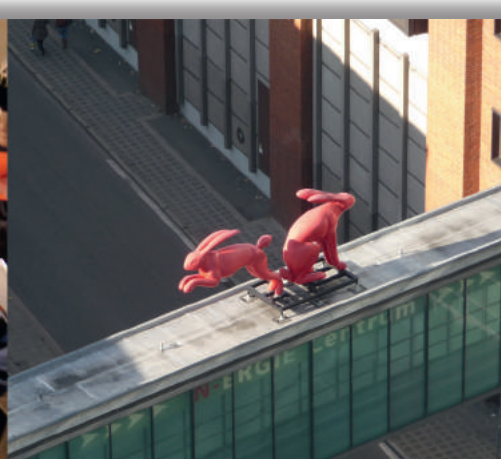
Wochenmarkt Gostenhof
Donnerstag 10 bis 18 Uhr
vor der Dreieinigkeitskirche, Adam-Klein-Straße, Ecke Müllnerstraße

Mach dich stark!
Unter diesem Motto sucht das Seniorennetzwerk Eberhardshof/ Muggenhof/ Gostenhof Menschen, die sich für Seniorinnen und Senioren engagieren, für mehr Nachbarschaft und gegen Einsamkeit einsetzen. Es gibt vielfältige Einsatzmöglichkeiten. Melden Sie sich gern unter: Tel.: 0911/30003119 Seniorennetzwerk.west@diakonieneuendettelsau.de

Wenig Geld im Alter
(K)ein Grund, sich zu schämen!? Viele ältere Menschen müssen mit sehr wenig Geld auskommen. Eine Situation, die meistens nicht selbst verschuldet ist und kein Grund sich zu schämen. Es gibt verschiedenste günstige Angebote zu Essen, Wohnen, Kleidung, Mobilität, Alltagshilfen usw. Beratung und Informationen erhalten Sie u.a. von den Beratungsstellen auf S. 18/19 , beim Sozialamt, Dietzstraße 4, unter Tel.: 09 11/2315519 und im Internet unter https://www.nuernberg.de/internet/sozialamt/armutspraevention.html

Männerstammtisch
Ein Angebot für Männer jeden Alters, die Freude am Weggehen sowie an Gemeinschaft und Gesprächen unter Männern haben. 1. Mittwoch im Monat, 18-20 Uhr in der Schankwirtschaft Schanzenbräu. Kontakt: CVJM Nürnberg-Gostenhof e.V. unter Tel.: 0911/262032

Ihre Anliegen im Stadtteil
können Sie beim Bürgerverein Gostenhof-Kleinweidenmühle-Muggenhof und Doos e.V. einbringen: z.B. unter 0911/95340371 oder bei offenen monatlichen Treffen, Termine unter: www.buergerverein-gostenhof.de



Ein Geschichte der Demenz...

Angehörigenberatung e.V.: Fachstelle für pflegende Angehörige

Frau M. ist irritiert: Ihr 75 jähriger Mann erkennt auf seiner Geburtstagsfeier einen alten Schulkameraden nicht mehr und siezt ihn den ganzen Abend. Der habe sich ja sehr verändert, erklärt er auf Rückfragen. Der vormals sehr aktive Tennisspieler hat plötzlich keine Lust mehr, seinen geliebten Sport auszuüben. Sein Knie mache nicht mehr mit, erklärt Herr M., Frau M. wundert sich: Ihr ist nichts von Knieproblemen bekannt. Daheim sucht er seit einiger Zeit immer häufiger seine Sachen und wirft seiner Frau vor, in diesem Chaos- Haushalt sei ja nichts zu finden. Was wiederum die sehr ordentliche Frau M. empört und kränkt und zu Streitereien und schlechter Stimmung führt. An Termine muss Frau M. ihren Mann schon seit längerem erinnern und sie versteht nicht, warum er Post einfach liegen lässt....Zum Arzt will er nicht, ihm fehlt ja nichts.

So oder so ähnlich fangen viele Geschichten an, mit denen Angehörige zu uns kommen. Wie überzeuge ich mein Familienmitglied, dass es bereit ist, zum Arzt zu gehen? Könnte es eine Demenz sein? Wie bekomme ich eine Pflegstufe? Was kann ich fördernd und unterstützend tun? Was kommt in der Pflege noch auf mich zu? Was gibt es für mich als pflegenden Angehörigen, um Kraft für den Altag und die Pflege zu sammeln? Darf ich auch an mich denken? Kann und will ich als Tochter oder Sohn pflegen? Wo sind meine Grenzen? Gibt es Menschen mit ähnlichen Erfahrungen? Ich kann nicht mehr - was nun?

Die Mitarbeiterinnen der „Fachstelle für pflegende Angehörige“ des gemeinnützigen Vereins **Angehörigenberatung e.V.** haben ein offenes Ohr für Ihre Fragen zu Pflege und zu Demenz. Wir beraten je nach Wunsch am Telefon, im Büro oder zu Hause.

Sie finden uns im Nachbarschaftshaus Gostenhof in der
Adam-Klein-Str. 6, Tel. 0911 26 61 26 www.angehoerigenberatung-nbg.de

ANGEHÖRIGENBERATUNG
e.V. Nürnberg

Hier fühlen wir uns zuhause!

- Kurzzeit- und Verhinderungspflege in allen Pflegegraden
- Stationäre Pflege
- Beschützender Wohnbereich
- Eigene Möblierung ist gerne möglich
- Eigene Möblierung ist auf Wunsch gerne möglich
- Öffentliche Cafeteria
- Schöner Garten mit großer Terrasse
- Alle Mahlzeiten werden frisch in der hauseigenen Küche zubereitet

Vitanas Senioren Centrum Patricia

Bärenschanzstr. 44 | 90429 Nürnberg | ☎ (0911) 928 82 - 09 | www.vitanas.de/patricia