

Termine und Veranstaltungen
für Menschen

ab 60 Jahre

Dezember 2018
Januar 2019



Veranstaltungsinformationen
Seniorennetzwerk Südstadt West
für die Stadtteile

Galgenhof, Lichtenhof, Hummelstein, Tafelhof,
Steinbühl, Gibitzenhof und Rabus

Vorweihnachtlicher Malkurs

„Der Natur auf der Spur“

Leitung: Klemens Wuttke

Malereistudium, 36 Jahre in der Erwachsenenbildung
(Malen, Zeichnen, Kunstgeschichte), Leiter atelier eins, Farb-
berater-Diplom 1986, Teilnahme an internationalen Kunst-
symposien, viele Ausstellungen und Seminare (u.a. für
Faber-Castell)

Mittwoch 05., 12., 19.12.2018
von 10:00 - 11:30 Uhr



max. 8 Personen, Voranmeldung erforderlich unter
Tel.: 0911 - 810097-83
E-Mail: manfred_muenster@noa.nuernberg.de

Gefördert durch den Rotary Club
Nürnberg Neumarkt



Südstadtforum: Siebenkeesstraße 4, 90459 Nürnberg

„Mach mit - bleib fit“

Effektive Übungen für
Ihre Kraft und Ihr Gleichgewicht
mit **Dagmar Treis**



- ◆ Physiotherapeutin
- ◆ Präventions- und Gesundheitstrainerin
- ◆ Rückenschullehrerin
- ◆ QiGong-Kursleiterin
- ◆ Nordic Walking Instructor
- ◆ Kursgebühr: 30 Euro pro
10 Einheiten

Immer freitags

Gefördert durch den Rotary
Club Nürnberg Neumarkt



Südstadtforum: Siebenkeesstraße 4 , 90459 Nürnberg

Lust auf ...

Canasta, Scrabble, Rummy Cup, Rommé oder Skat? Sie können auch Ihre eigenen Spiele mitbringen oder einfach nur eine Tasse Kaffee trinken, sich unterhalten, neue Menschen kennenlernen ...



Offener Seniorentreff

Mittwoch, 12.12., 19.12.18
Mittwoch, 16.01., 23.01., 30.01.19
von 14:00 bis 17:00 Uhr

Südstadtforum: Siebenkeesstraße 4, 90459 Nürnberg

Seniorenstammtisch

Mittwoch, 05.12.2018 und 09.01.2019

von 14:30 bis 16:30 Uhr

Kaffee und Kuchen
Geburtstagsgrüßen
Sekt statt Selters

Thema
Vorweihnachtsfeier
Winterreigen

Musikalische Untermalung
Roland Dietz & Rudi Herzner
Margit Schausberger



Südstadtforum: Siebenkeesstraße 4, 90459 Nürnberg

Guttempler in Nürnberg

Seniorentreff Jeden Mittwoch

Beginn 14:00 Uhr

Ort: Pillenreuther Str. 46 (Vorderhaus / Eingang Laden)

Wir sind ein Kreis älterer Menschen, die in lockerer Runde bei Kaffee und Kuchen ins Gespräch kommen.
Wir tauschen uns aus, teilen gemeinsam unsere Freuden, Sorgen und Nöte.
Wir haben Freude an Gesellschaftsspielen: Phase 10, Mensch ärgere dich nicht – oder wonach uns gerade ist.
Manchmal sind wir in der Region unterwegs.
Filmabend und Ausflugsfahrt.

Außerdem besteht Gelegenheit, sich unter vier Augen über Fragen und Probleme austauschen, die durch Alkohol und/oder eine andere Droge entstanden sind; dies kann auch ein Familienproblem sein.
Dazu besteht beispielweise ferner am **Montag** um **15:00 Uhr** Gelegenheit; dann allerdings im Rückgebäude im **1.Stock**.

Näheres unter nachfolgender Rufnummer.
Tel.: 0911 45 79 39 (nur während der Gruppentreffen)

Georg-Schönweiß-Heim

Alten- und Pflegeheim

Frankenstr. 25, 90443 Nürnberg

08.12.2018 Singen mit Sylvia **15:30 Uhr**

20.12.2018 Offener Spielenachmittag **15:00 Uhr**
Mensch ärgere Dich nicht, Halma, Schach

11.01.2019 Singen mit Sylvia **15:30 Uhr**

17.01.2019 Offener Spielenachmittag **15:00 Uhr**
Mensch ärgere Dich nicht, Halma, Schach

Info

Telefon: 0911 41103-0

Fax: 0911 41103-12

E-Mail: gsh@cag-nuernberg.de



**Mehr
Generationen
Haus**
Wir leben Zukunft vor

**MGH
AWO^{thek}
in der
Südstadt**



**Mehr
Generationen
Haus**
Wir leben Zukunft vor

**MGH
AWO^{thek}
in der
Südstadt**

Das MGH AWOthek in der Karl-Bröger-Str. 9, ist
Di. - Do. von 13:00 bis 17:00 Uhr und Fr. von 9:00 bis 17:00 Uhr geöffnet.

Angebote für Seniorinnen und Senioren im Monat Dezember:

Jeden Montag: Kino am Nachmittag

ein Programm speziell für SeniorInnen und alle, die auch mal gerne nachmittags ins Kino gehen: wir zeigen im Casablanca-Kino, Brosamer Straße 12, Filme aus den aktuellen Kinoprogramm.
jeden Montag ab 13:00 Uhr; Kinoeintritt 5,- €, Kaffee samt Kuchen 1,50 €

Jeden Donnerstag: Sitztanz

Beginn: 11:00 -12:00 Uhr,
Anmeldung und weitere Info unter: 0911 - 45060172
„Wenn die Füße nicht mehr flitzen, tanzen wir mit Freude im Sitzen!“



Jeden Freitag: Freitagsfrühstück

Freitags zwischen 10:00 Uhr und 13:00 Uhr laden wir Bewohnerinnen und Bewohner der Südstadt zum "Freitagsfrühstück". Wir bieten warme und kalte Getränke sowie Brötchen und Brezen und was sonst noch zum Frühstück gehört. Daneben stehen Ihnen Bücher und das Internet kostenlos zu Verfügung. Einmal monatlich kommt zudem eine Ernährungsberaterin und gibt Ihnen wichtige Tipps. Wir wollen mit diesem Angebot die Nachbarschaftskontakte in der Südstadt stärken.

Jeden Freitag ab 10:00 Uhr; Kostenlos - kleine Spende erbeten;
Vor Anmeldung nicht erforderlich.

Jeden Freitag: Formularausfüllhilfe

Stehen auch Sie mit Formularen auf Kriegsfuß? Nicht wenigen älteren Menschen geht es so.

Jeden Freitag ab 15:00 Uhr; Kostenlos;
Vor Anmeldung unter 45 06 0167 erforderlich.

01.12.2018: "Tanz mit. bleib fit"...

...Seniorentanz nach den Richtlinien des Bundesverbandes für Seniorentanz.
ab 14:30 Uhr; Kostenlos; Teilnahmegebühr 3,- €, Voranmeldung nicht nötig.

03.12.2018: Austauschtreff SeniorenClubs

Beginn: 14:00 Uhr

08.12.2018 Seniorenwandergruppe:

Die Wanderung dauern etwa 1,5 - 2 Stunden.
Kontakt über Frau Ostermeier, 45 95 11.

08.12.2018 Am Ludwigskanal nach Worzeldorf mit Weihnachtsfeier

Treffpunkt: 10:00 Uhr Bushaltestelle Ludwigskanal, Dauer: ca. 1 ¼ Std.

Einkehr: „Ambiente bei Emmi“ Worzeldorf.

Nachmittags beschließen wir unser Wanderjahr 2018 wie immer mit einer kleinen vorweihnachtlichen Feier bei Kaffee und Kuchen u. manchem mehr.
(Ende: ca. 16:00 Uhr)

Unkostenbeitrag 2.00 € pro Wanderung. Voranmeldung nicht nötig.

15.12.2018: FilmCafe: „Auf den Spuren der stillen Nacht“

Weihnachten rückt näher und wir fragen uns: Warum heißt es eigentlich „stille Nacht“? Wir versuchen, diesem weihnachtlichen Evergreen auf die Spur zu kommen. Tja, eines ist sicher: Dieser Adventsnachmittag wird alles andere als still. Aber dennoch besinnlich.

Jeden letzten Samstag ab 13:00 Uhr, Progr. 14:00 Uhr.

Eintritt ist frei - moderate Preise für Bewirtung.

17.12.2018 Cafe Digital:

Internet, Smart-Phone, Apps... Womit die jüngste Generation heute aufwächst, ist besonders für ältere Menschen oft nicht einfach. Und dennoch lohnt sich eine Beschäftigung mit der digitalen Welt, bietet sie doch zahlreiche Möglichkeiten: Von der Kontaktpflege mit Kindern und Enkelkindern, bis hin zum Einkaufen im Internet. In einem ersten Treffen nähern wir uns dem Thema und klären, wo die individuellen Bedarfe liegen. Bringen Sie gerne Ihre Tablettts oder Smart-Phones mit!

Beginn: 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Anmeldung unter: 0911/ 45 06 0167.

26. Januar: Filmcafe: „Entspannt wie Buddha im Tor“

Die Fußball-Asienmeisterschaften sorgen gerade auf der anderen Seite der Erde für Freudentaumel und Jubel. Ja da geht es bei uns heute sehr viel entspannter zu – wenn auch nicht mit weniger Begeisterung für das Runde und Eckige. Wie das zusammenpasst? Finden wir's einfach raus!

Jeden letzten Samstag ab 13.00 Uhr, Progr. 14:00 Uhr. Der Eintritt ist frei – moderate Preise für Bewirtung.

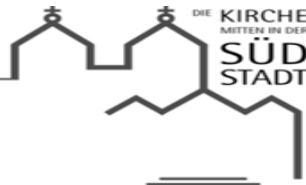
30. Januar 2018: Handy- und Internetberatung

Individuelle Beratung durch Auszubildende der Sparkasse für alle Menschen, die Fragen zur Nutzung von Handys oder Internet haben
Ab 15:00 Uhr - Voranmeldung unter 45 06 0167 nötig

Mehr Informationen erhalten Sie unter 0911 – 45 06 0167,

sowie unter mgh-awothek@awo-nbg.de

Und unter www.awo-nuernberg.de/ Mehrgenerationenhaus Awothek in der Südstadt



Allersberger Str. 116
90461 Nürnberg

Eingang Annastraße -barrierefrei

Termine
Veranstaltungen für
Menschen ab 60 Jahren

Tanzen

Erlebnistanz

„Tanzen bringt Geist und Kreislauf in Schwung“

Donnerstag, 06.12.18, 20.12.18, 15:00 Uhr,
Gemeindesaal

Donnerstag, 17.01.19, 24.01.19, 31.01.19, 15:00 Uhr,
Kleiner Saal (beim Pfarramt)

Tanzträume

Meditative und beschwingte Kreistänze
„von der Dunkelheit zum Licht“

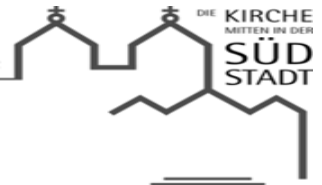
Donnerstag, 13.12.18, 19:00 Uhr
Gemeindesaal

Informationen zum Programm und den Tänzen bekommen
Sie bei Dagmar Stadelmeyer, 0911 - 21 53 02 07

Gymnastik

Fit für den Alltag bleiben
Mittwochs, 9:30 Uhr - 10:15 Uhr
18:15 Uhr und 19:00 Uhr
Kleiner Saal (beim Pfarramt)

Informationen bei Rosi Plött, 0911 - 14 80 42
und Sabine Höning, 0911 - 6 89 68 33



Allersberger Str. 116
90461 Nürnberg

Eingang Annastraße - barrierefrei

Termine
Veranstaltungen für
Menschen ab 60 Jahren

Altenclub

„Fränkischer Advent“

Dienstag, 11.12.19, 14:30 Uhr

„mit Schwung ins neue Jahr“

Dienstag, 08.01.19, 14:30 Uhr

Elly-Heuss-Knapp-Raum

Christa Schmeißer, 0911 - 9 92 82 00
Paul Diemer, 0911 - 4 33 49 90

Silberdistel

Gedächtnistraining

Mittwoch, 05.12.18, 02.01.19, 14:00 Uhr

Elly-Heuss-Knapp-Raum

Ideenbörse

Donnerstag, 06.12.18, 03.01.19, 17:00 Uhr

Elly-Heuss-Knapp-Raum

Weihnachtliche Feier

Mittwoch, 12.12.18, 14:00 Uhr

Lichtbilder

Mittwoch, 09.01.19, 14:00 Uhr

Plenarraum

Helga Bühling, Kontakt über das Pfarramt, 0911 – 44 60 06

Programm SIGENA Gibitzenhof - Dezember 2018 bis Januar 2019

Offener-SIGENA-Treff: Mittwochs 14.00-16.00 Uhr;

Kaffeetrinken, zusammen sitzen und plaudern, ab und zu auch rätseln, Geschichten vorlesen, miteinander kochen oder ähnliches.

Offener-Spiele-Treff: Freitags 15.00-17.00 Uhr,

Mensch-ärgere-Dich-nicht, Rommé, Schach, Rummy-Cup, Bingo u.ä. oder Sie bringen eigene Spiele mit.

| | | | |
|------------|-----------------------|---|-----------------|
| Mittwoch | 05.12.18 | Offener-SIGENA-Treff | 14:00-16:00 Uhr |
| Freitag | 07.12.18 | Gibitzenhofer Winter in St. Ludwig mit tollem Programm; wir sind dort, SIGENA bleibt geschlossen | 15:00-18:00 Uhr |
| Mittwoch | 12.12.18 | Offener-SIGENA-Treff Wir backen Plätzchen gemeinsam mit Kindern vom Familienzentrum St. Ludwig | 14:00-16:00 Uhr |
| Donnerstag | 13.12.18 | Veranstaltung „Fränkischer Adventstreff mit „Däi Schbillradzn“ | 17:00-20:00 Uhr |
| Freitag | 14.12.18 | Offener-Spiele-Treff | 15:00-17:00 Uhr |
| Mittwoch | 19.12.18 | Offener-SIGENA-Treff | 14:00-16:00 Uhr |
| | 20.12.18 bis 01.01.19 | Weihnachtsferien SIGENA bleibt geschlossen | |
| Mittwoch | 02.01.19 | Offener-SIGENA-Treff Wir begrüßen das Neue Jahr mit einem leckeren, gemeinsamen Mittagessen. Anmeldung bis 19.12.18 !! | 13:00-15:00 Uhr |
| Freitag | 04.01.19 | Entfällt: Offener Spieletreff | |
| Mittwoch | 09.01.19 | Offener-SIGENA-Treff | 14:00-16:00 Uhr |
| Freitag | 11.01.19 | Offener-Spiele-Treff | 15:00-17:00 Uhr |
| Mittwoch | 16.01.19 | Offener-SIGENA-Treff „Information zum Umzugsmanagement-Plus“ der WBG | 14:00-16:00 Uhr |
| Freitag | 18.01.19 | Offener-Spiele-Treff | 15:00-17:00 Uhr |
| Mittwoch | 30.01.19 | Offener-SIGENA-Treff | 14:00-16:00 Uhr |

Beim „Fränkischen Adventstreff“ am 13.12.18 spielt die Gruppe „Däi Schbillradzn“ bluesisch-swingisch und fränggisch“ Bei Plätzchen und Co. lassen wir es uns gut gehen. Der Eintritt ist frei, Spenden werden gerne angenommen.

Für unseren Neujahrs-Treff melden Sie sich bitte bis zum 19.12.18 an. Mittwochs während dem Offenen SIGENA Treff können Sie Frau Schneider von der Diakoniestation persönlich antreffen und Ihre **Fragen rund um die Pflege** beantwortet bekommen.

Auch die **Spielounge** ist in SIGENA zuhause. Schauen Sie doch vorbei. Fabian Schlegel und Johanna Winkler beantworten gerne Ihre Fragen. Wir freuen uns, wenn sich weitere **Baumpaten** aus Gibitzenhof und Umgebung mit uns treffen. Ideenaustausch, Pflanzentipps usw. sind unsere Themen. Näheres erfragen Sie bei Cornelia Tischer (Kordinatorin von SIGENA Gibitzenhof).

Kommen Sie vorbei, wenn Sie **Fragen haben oder Unterstützung** z.B. bei Formularen brauchen. Bürozeit Mo & Mi 10.00-15.00 Uhr und Freitag 13.00-17.00 Uhr oder einfach reinkommen, wenn die Fahne vor der Tür steht. Ich freue mich auf Sie, **herzlich Ihre Cornelia Tischer**

SIGENA Gibitzenhof, Speyerer Str. 2a, 90443 Nürnberg
Telefon 0911 / 393634272

Sicher unterwegs mit dem Rollator

Freitag, 18.01.2019

Freitag, 08.02.2019

Von 12:30 bis 14:30 Uhr

Vesperkirche in der Gustav-Adolf-Gedächtniskirche
Allersberger Straße 116

Der Eintritt ist frei, Beratung und Information kostenlos. Die Veranstaltungen finden bei jedem Wetter statt.

Wie nutze ich den Rollator richtig?

Diese und weitere Fragen beantwortet Ihnen Riedel & Pfeuffer und das Reha-Team Nürnberg gerne an unseren zwei Gesundheitstagen! Neben dem Fahrtraining auf dem „Rollatorparcours“, bieten wir Ihnen auch eine große Auswahl an verschiedenen Rollatoren zum testen an. Hierbei wird die richtige Handhabung und der sichere Umgang mit den Hilfsmitteln erklärt und Ihr Rollator für Sie richtig eingestellt.

KUCHEN
KARTELN
KERZENSCHNEIDEN
VESPERKIRCHE
NÜRNBERG



Haus der Gesundheit
Riedel & Pfeuffer
Reha Team Nürnberg

**Christuskirche
Siemensplatz
90489 Nürnberg
Telefon: 446200**



**Stadtteilladen
Dianastraße 46/48
90441 Nürnberg, Tel.: 0911 / 42 55 77**



Seniorentreff jeweils Dienstags (14 tägig, außer Ferien):

Kaffee, Tee, Kuchen, Themen, Gott und die Welt.

Termine: 04.12.2018, 18.12.2018, 08.01.2019 und 22.01.2019

Treffpunkt ist hier das gemütliche Café direkt in der **Christuskirche**. Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Immer wieder Samstag: Klöppeln (außer in den Ferien)

Der fränkische Klöppelverband bietet Samstags von 13 -15 Uhr einen Klöppeltreff im Café der Christuskirche an. Willkommen sind alle Interessierten unabhängig davon, ob sie wenig oder viel Klöppelerfahrung haben.

Ansprechpartnerinnen

Gabi Kolb Tel.: 0175 85279189
Sandra Tischhöfer Tel.: 0179 9713966

Gedächtnistraining für Senioren/-innen

| | | |
|-----------------|------------|-----------------|
| Termine: | 05.12.2018 | 11:00-12:30 Uhr |
| | 12.12.2018 | 11:00-12:30 Uhr |
| | 09.01.2019 | 11:00-12.30 Uhr |
| | 16.01.2019 | 11:00-12.30 Uhr |
| | 23.01.2019 | 11:00-12.30 Uhr |

Voranmeldung direkt im Stadtteilladen Dianastraße 46/48 oder unter der Telefonnummer: 42 55 77

**Gefördert durch den Rotary Club
Nürnberg Neumarkt**



Termine:

**Mittwoch, 19.12.2018, 18:00 Uhr
Mittwoch, 30.01.2019, 19:00 Uhr**

Zielgruppe: Menschen so um den Beginn des Ruhestands. Es gibt aber auch welche, die erst 50 und einige die schon über 80 Jahre alt sind.

Unsere Ziele: Wir möchten, dass die Menschen aus Ihren Wohnungen herausgehen und neue Eindrücke sammeln, mit anderen kommunizieren, selbst aktiv werden, sich in die Gemeinschaft einbringen und so ihre Lebensqualität verbessern.

Was geschieht bei uns:

Wir wandern, hören Vorträge, haben Besuch von der Polizei (z.B. über Sicherheitsfragen), eine Bundestagsabgeordnete hat von ihrem Werdegang berichtet, Vertreter vom Hospiz und anderen Organisatoren berichteten von Ihrer Arbeit, besuchen Museen, und Ausstellungen und und und ... Dabei ist uns wichtig, dass die Vorbereitung und Organisation der Veranstaltungen von den Mitgliedern der Gruppe gestaltet werden.



Seniorennetzwerk Südstadt West
Ansprechpartner: **Manfred Münster**
Siebenkeesstraße 4, 90459 Nürnberg
Tel.: 0911/810097-83

Mail: manfred_muenster@noa.nuernberg

