Gesundheit und Prävention

Gedächtnistraining Maxfeld

Montag, 23. September, 21. Oktober, 18. November und 16. Dezember 2019 jeweils von 14.30 bis 16 Uhr
Evang. Gemeindehaus Maxfeld, Clubraum, Berliner Platz 20

Kursleitung: Kathrin Dirkes, Unkostenbeitrag: 4,- Euro

Veranstaltung in Kooperation mit der Kirchengemeinde Maxfeld und unterstützt durch die Parcside-Apotheke, Nürnberg

Sicher bewegen – Stürze vermeiden

Mittwochvormittags, 10 bis 11.30 Uhr
Gymnastikraum Heinrich-Schick-Haus, Schmausengartenstr. 10

Mit einfachen Hilfsmitteln und Spaß in der Gruppe trainieren Sie ihr Gleichgewicht und Ihre Muskulatur.

Kosten: 50,- Euro für 10 Termine, Schnupperstunde auf Anfrage
Anmeldung: Seniorennetzwerk Nordstadt, Tel. 30 00 3-139

Tai Chi Chuan-Kurs zur Sturzvorsorge

ab Montag, 30. September 2019 jeweils von 15 bis 16.15 Uhr
Speiseraum im Stift St. Martin, Grolandstr. 67, Nürnberg

Sie würden die ruhigen, fließenden Bewegungen von Tai Chi Chuan gerne einmal ausprobieren und gleichzeitig Ihre Gangsicherheit trainieren? Dann sind Sie bei diesem Kurs richtig.

Kosten: 50,- Euro für 10 Termine
Anmeldung: Tai Chi & Qi Gong Institut, Rüdiger Schramm, Telefon 09 11 / 81 71 41 3

Veranstaltung in Kooperation mit dem Klinikum Nürnberg (Zentrum für Altersmedizin) und dem Senioren- und Pflegeheim Stift St. Martin

Tanzkreis im Maxfeld

Dienstagvormittags, 10 bis 12 Uhr (nicht in den Ferien)
Evang. Gemeindehaus Maxfeld, Berliner Platz 20, Nürnberg

Beschwingte Tänze aus aller Welt, bei denen jede(auch ohne Tanzpartnerin) herzlich willkommen zum Mitmachen und Mittanzen ist.

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

Veranstaltung in Kooperation mit der Kirchengemeinde Maxfeld

Englische Kontratänze

Montagnachmittags, 14.30 bis 16.30 Uhr (nicht in den Ferien)
Evang. Gemeindehaus Maxfeld, Berliner Platz 20, Nürnberg

Kontratänze (Gruppentanz) für alle Tanzbegeisterten zum fröhlichen Mittanzen.

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

Veranstaltung in Kooperation mit der Kirchengemeinde Maxfeld

Termine, Kurse, Treffs und Veranstaltungen in der Nordstadt

Veranstaltungskalender

2019

Juli bis Dezember

SeniorenNetzwerk Nordstadt

Stadtteiltreffs

Café Martin

Informativer und offener Stadtteiltreff in der Grolandstraße

- **Freitag, 05.07.19: „Sommer-Grillfest“** mit Freiwilligen der uniVersa-Lebensversicherung a.G. – **Beginn um 16.00 Uhr!**
- **Freitag, 06.09.19: „Auf den Spuren von Rosamunde Pilcher“** Reisebericht von Maria Mauser
- **Freitag, 04.10.19: „Heinrich Heine und Wilhelm Busch“** Gitarre (Erwin Siebert) und Lyrik (Eva Homrighausen)
- **Freitag, 08.11.19: „Musik & Bewegung im Sitztanz“** mit Barbara Reichelt
- **Freitag, 06.12.19: „Nikolausfeier mit Märchen“** mit Heide Werner

jeweils ab 14 Uhr

Ort: Cafeteria im Stift St. Martin, Grolandstr. 67, Nürnberg

Im offenen Stadtteiltreff Café Martin trifft man Bekannte von früher und schließt neue Kontakte. Zudem bietet sich die Gelegenheit, unbekannte Seiten der Nürnberger Nordstadt kennenzulernen und Interessantes zu erfahren.

Die Räume sind barrierefrei zugänglich. Auf Anfrage kann ein Hol- und Bringdienst organisiert werden.

Stadtteiltreffs

Kaffeeklatsch 60+

immer am ersten Dienstag 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.

Infos & Anmeldung: Familie Lange, Telefon 09 11 / 53 67 06

Senioren-Stammtisch

- **Montag, 29.07.19: Ausflugsfahrt zum „Steinbrüchlein“**
  Anmeldung erforderlich
- **Montag, 23.09.19: Weinfest**
- **Montag, 28.10.19: „Musik & Bewegung im Sitztanz“**
  mit Barbara Reichelt
- **Montag, 25.11.19: „Kleine Helfer im Alltag“**
  Martin Wiedenbauer vom Stadtseniorenrat stellt praktische Hilfsmittel vor
- **Montag, 16.12.19: Weihnachtsfeier**

Uhrzeit: 14:00 Uhr - 16:00 Uhr

Ort: Heinrich-Schick-Haus, Schmausengartenstr. 10, Nürnberg

Beim Seniorenstammtisch ist immer für gute Unterhaltung gesorgt - der Alltag gerät in Vergessenheit! Für das leibliche Wohl sorgen hausgemachter Kuchen und Kaffee.

Falls Sie einen Hol- und Bringdienst benötigen, wenden Sie sich bitte telefonisch an Frau Grunow, Telefon 09 11 / 70 46 303.

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
monika.ittner@diakoneo.de

Modellverantwortung für das Seniorennetzwerk Nordstadt:
diakoneo weil wir das Leben lieben.
NÜRNBERG Seniorenamt

Offene Veranstaltungen

Spieletreff

Sonntag, 8.September, 22. September, 6. Oktober, 20. Oktober, 3. November, 17. November, 1. Dezember und 15. Dezember jeweils um 14 Uhr

Ort: Cafeteria im Stift St. Martin, Grolandstr. 67, Nürnberg

Von Gesellschafts- bis Kartenspielen, von Rommé bis Monopoly – hier findet sicher jeder etwas, was ihm Spaß macht.

Infos: Seniorennetzwerk Nordstadt, Telefon 09 11 / 30 00 3-139

„Darf ich bitten“ – Tanznachmittag

Freitag, 19.07., 20.09., 25.10., 15.11. und 20.12.2019, jeweils von 14 bis 16 Uhr

Ort: Cafeteria im Stift St. Martin, Grolandstr. 67, Nürnberg

Für beste Unterhaltung und gute Tanzmusik sorgt Richard Müller. **Der Eintritt ist frei!**

Tagesausflüge mit dem Reisebus

- **Donnerstag, 11.07.2019: Oberpfälzer Seenland**
- **Donnerstag, 08.08.2019: Fichtelgebirge mit Fichtelsee**

Treffpunkt: 9 Uhr, Bushaltestelle Friedenstraße

Kosten: ca. 25 Euro pro Ausflug

Infos, Anmeldung und Bezahlung: SWZ _max_am Stadtpark, Am Stadtpark 67, Frau Neß (Büro im EG neben dem Café), Tel. 09 11 / 350 85-241

Fränkischer Sommerabend

Mittwoch, 07. August 2019, 18 Uhr

Ort: Innenhof im Stift St. Martin, Grolandstr. 67, Nürnberg

Fränkische Lieder und Geschichten mit **Jürgen Leuchauer**, dem Frankenbarden aus Nürnberg, aus seinem neuen Kabarettprogramm „Dou di ned ooh“. **Der Eintritt ist frei!**

KUNST mit Plätzchen

Donnerstag, 21. November 2019, 14 Uhr

Ort: Café Zeitlos im KUNO, Wurzelbauerstr. 29, Nürnberg

Kekse schön dekorieren – wie das ganz einfach und kinderleicht mit Fondant möglich ist, zeigt Edith Paska vom „Kuchenschmuck-Laden“ an diesem Nachmittag zum Mitmachen. Die bereits gebackenen Plätzchen und das benötigte Material werden von ihr zur Verfügung gestellt.

Infos: Seniorennetzwerk Nordstadt, Telefon 09 11 / 30 00 3-139