

## **Beratung und Vorträge**

Letzte Hilfe – am Ende wissen wie es geht

15.10., 16 – 20 Uhr – kostenfrei, Spende für die Hospizarbeit willkommen

SIGENA St. Johannis, Johannisstr. 165, 90419 Nürnberg

Das Lebensende und Sterben unserer Angehörigen, Freunde und Nachbarn macht uns oft hilflos. In diesem Letzte Hilfe Kurs lernen Interessierte, was sie für die ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können, sozusagen das "Kleine 1×1 der Sterbebegleitung". Grundwissen, Orientierungen und einfache Handgriffe werden Ihnen von der Akademie für Hospizarbeit vermittelt.

VA: Seniorennetzwerk St. Johannis

Anmeldung: 0911 / 21759-25 o -23 – begrenzte Teilnehmerzahl

Wenn ich einmal ins Heim soll...

3.11.2025, 15:30 – 16:30 Uhr

kostenfrei

Tabea-Haus, Kölner Str. 33, 90425 Nürnberg

Wann ist der Zeitpunkt, in ein Pflegeheim umzuziehen? Welche Überlegungen stellen sich dabei?

Fr. Volz (Fachstelle für pflegende Angehörige) gibt einen Überblick und nimmt sich Ihrer Fragen an.

VA: Seniorennetzwerk St. Johannis

Info/Anmeldung: 0911 / 21759-25 o -23

Sprechstunde für digitale Medien für Seniorinnen und Senioren

Mo, vierzehntägig

Kosten: 10,- für 40 Minuten

Gemeindehaus der Melancthonkirche, Gumbinner Straße 10 (1. Stock)

Bei Fragen zu Ihrem Laptop, Handy, Smartphone oder Tablet hilft Herr Jörg Fleischmann gerne weiter. Bitte Gerät mitbringen.

VA: Seniorennetzwerk Ziegelstein/Buchenbühl

Anmeldung: 0911 / 21759-25 o -23

Sprechstunde für digitale Medien für Seniorinnen und Senioren

Jeden Dienstag 10 - 12:55 Uhr

Kosten: 10,- für 40 Minuten

Seniorenzentrum am Tiergärtnertor der Stadtmission e. V., Burgschmietstr. 4

Bei Fragen zu Ihrem Laptop, Handy, Smartphone oder Tablet hilft Herr Jörg Fleischmann gerne weiter. Bitte Gerät mitbringen.

VA: Seniorennetzwerk St. Johannis

Anmeldung: 0911 / 21759-25 o -23

Digitalcafé St. Johannis

14.10., 11.11., 9.12., je 14 – 15:30 Uhr

Seniorenzentrum am Tiergärtnertor der Stadtmission e. V., Burgschmietstr. 4

Ihr Smartphone oder Tablet gehört in Ihrem Alltag schon dazu. Sich mit anderen Älteren z. B. über neue Apps, über die Bearbeitung von Fotos auszutauschen und Neues kennenzulernen, dafür sind die Nachmittage in Begleitung von ehrenamtlichen Digitallotsen gedacht (kostenfrei).

VA: Seniorennetzwerk St. Johannis

Info: 0911 / 21759-25 o -23

Verhaltenstraining – Gewalt im öffentlichen Raum

Mi, 22.10., 15 – 17:30 Uhr

Die Veranstaltung in Kooperation mit der Präventionsstelle der Polizei (Hr. Sporrer) soll das persönliche Gefahrenbewusstsein der Teilnehmenden, auch im Zusammenhang mit öffentlichen Verkehrsmitteln, schärfen. Dabei werden potentielle Gefahrenquellen beleuchtet und Wege aufgezeigt, diese mit einfachen Maßnahmen einzudämmen.

VA: Seniorennetzwerk Ziegelstein/Buchenbühl

Anmeldung: 0911 / 21759-25 o -23

## **Führungen & Wanderungen**

Stadtteilrundgang mit Erika Faul

Mi, 17.09., 15 - 16:30 Uhr

kostenfrei

Treffpunkt am Kulturladen Ziegelstein, Ziegelsteinstr. 104

Verschiedene Gegenden in Ziegelstein werden gemeinsam erkundet.

VA: Seniorennetzwerk Ziegelstein/Buchenbühl

Info: 0911 / 21759-25 o -23

Hausführung in der Tagespflege Webersgasse (Stadtmission) und im neuen Lebenszentrum in der Geisseestraße (AWO)

1.10., 10 – ca. 14 Uhr

Treffpunkt bitte bei Anmeldung erfragen

Entdecken Sie die Tagespflege Webersgasse und das neue Lebenszentrum bei einer gemeinsamen Hausführung und erfahren Sie mehr über die Angebote, Räume und Möglichkeiten vor Ort.

VA: Seniorennetzwerk St. Johannis

Info/Anmeldung: 0911 / 21759-25 o -23

## **Musik & Unterhaltung**

Singkreis mit Gitarrenbegleitung

Mi, 24.09., 29.10., 26.11., 17.12., 15 – 16 Uhr

Kulturladen Ziegelstein, Ziegelsteinstr. 104

VA: Seniorennetzwerk Ziegelstein/Buchenbühl

Info: 0911 / 21759-25 o -23

Café V

Do, 18.09., 16.10., 20.11., 18.12., 14 – 16 Uhr

St. Ulrich, Kölner Str. 31, 90425 Nürnberg

Das neue ökumenische Café V lädt ein zu Begegnung und Gesprächen zu unterschiedlichen Themen bei Kaffee und Kuchen. Ein herzliches Willkommen an die Nachbarschaft.

VA: katholische und evangelische Kirchengemeinde St. Michael mit St. Ulrich und St. Johannis

Info: 0911 / 330880 o -37 83 0

Kino – Kino – kostenfrei mit Knabberei  
Mi, 8.10., 12.11., 10.12., 15 – 16:30 Uhr  
Kulturladen Ziegelstein, Ziegelsteinstr. 104

Freuen Sie sich auf einen Überraschungsfilm des Seniorenfilmprojekts der Landesmediendienste Bayern.

VA: Seniorennetzwerk Ziegelstein/Buchenbühl

Info: 0911 / 21759-25 o -23

## **Gesundheit & Sport**

Standfest bleiben - Krafttraining in der Gruppe zur Sturzprävention

Mi, 10.09. – 10 Termine, 9:30-10:30 Uhr

Gemeindesaal der Himmelfahrtskirche, Baiersdorfer Str. 8-10, 90411 Nürnberg – Buchenbühl

Trainieren Sie mit Diana Hentschel mit Kleingeräten und Gewichtsmanschetten Kraft und Balance zur Sturzprävention.

VA: Seniorennetzwerk Ziegelstein/Buchenbühl

Info/Anmeldung: 0911 / 21759-25 o -23