

**Was ist los in der Südstadt?**

**Für Menschen**



*plus*  
**60**



**Februar - Juni 2025**

**Veranstaltungsinformationen der Seniorennetzwerke  
Südstadt Ost und West**

**Bleiweiß + Gleißhammer + Glockenhof + St. Peter +  
Galgenhof + Lichtenhof + Hummelstein + Tafelhof + Steinbühl +  
Gibitzenhof + Rabus**



Information bei Pavlos Chatziliadis:

0911/810097-83 @: [Pavlos\\_Chatziliadis@noa.nuernberg.de](mailto:Pavlos_Chatziliadis@noa.nuernberg.de)

## Seniorenstammtisch im Südstadttforum

In der Cafeteria im Südstadttforum,  
Siebenkeesstraße 4, 90459 Nürnberg

- mit Kaffee und Kuchen
- Sekt statt Selters
- **Jeden ersten Mittwoch im Monat von 14:00 bis 16:00 Uhr**



### Termine:

- 05. Februar (Faschingsfeier)
- 05. März
- 02. April
- 07. Mai
- 04. Juni

## Seniorentreff im Südstadttforum

Lust auf Canasta, Rummy Cup oder einfach dabei sein ?! Und wenn Sie nicht mit-spielen wollen, treffen Sie sich auf eine Tasse Kaffee, lernen neue Menschen kennen und unterhalten sich einfach.

**Mittwochs von 14:00 bis 16:30 Uhr außer an den Stammtischen**

**„Mach mit – bleib fit“ im Südstadttforum:** Effektive Übungen für Ihre Kraft & Ihr Gleichgewicht mit **Annegret Burkert (Physiotherapeutin)**

**Kurs A:** Freitag, von 09:00 bis 10:00 Uhr; **Kurs B:** Freitag, von 10:00 bis 11:00 Uhr

**Februar: 07.02.,14.02.,21.02.,28.02.**

**März: 07.03.,14.03.,21.03.,28.03.**

**April: 04.04.,11.04.25.04**

**Mai: 02.05.,13.05.,20.05.,27.05**

**Juni:06.06., 13.06., 20.06., 27.06.**

**Kursgebühr:** 35,- € für 10 Übungseinheiten;

Information bei Pavlos Chatziliadis:

0911/810097-83 @: [Pavlos\\_Chatziliadis@noa.nuernberg.de](mailto:Pavlos_Chatziliadis@noa.nuernberg.de)

## Qi Gong mit Dagmar Treis im Südstadtforum

Qi Gong kombiniert den Atem mit ruhigen und fließenden Bewegungen und bietet die Möglichkeit zur persönlichen Entfaltung. Genießen Sie die wohltuende Entspannung! Für Anfänger geeignet.

**Fortgeschrittenenkurs:** Dienstags, 14-15:15 Uhr, **Kursstart:** 18.02.25,

**Kursgebühr:** Jeweils 8 Einheiten : 90.- €; Bezuschusst durch die gesetzlichen Krankenkassen. Bitte bei Krankenkasse nachfragen.

**Einstiegskurs:** Dienstags, 15.30-16.30, **Kursstart:** 18.02.25

**Kursgebühr:** Jeweils 8 Einheiten: 75.- €; Bezuschusst durch die gesetzlichen Krankenkassen. Bitte bei Krankenkasse nachfragen.

**Information** bei Pavlos Chatziliadis Tel. 0911-81 00 97 83.

## Außerdem im Freiraum St. Markus (Frankenstr. 31 in Nürnberg)

- Jeden 1-ten Donnerstag im Monat, 15 Uhr: Digitalcafé
- Jeden 2-ten Donnerstag im Monat, 15 Uhr: Gemütliche Kaffeerunde
- Jeden 3-ten Donnerstag im Monat, 15 Uhr: Offener Spieletreff
- Jeden 4-ten Donnerstag im Monat, 15 Uhr: Wechseln

Information: Pavlos Chatziliadis Tel: 0911-81 00 97 83.

Ich lade dich ganz närrisch ein,  
an Fasching bei mir zu sein,  
mit Kostüm und ganz viel Spaß,  
geben wir so richtig Gas.

Am **Mittwoch** den **26.02.2025** geht es um **13:30 Uhr** im **SI-GENA-Gibitzenhof** los,  
da feiern wir ganz **riesengroß**.

**Für alle maskierten Gäste gibt es ein  
Glas Sekt kostenlos.**



Info: Bettina Jurkat: 0911 39 36 34 272, [Jurkat.Bettina@rummelsberger.net](mailto:Jurkat.Bettina@rummelsberger.net)  
Pavlos Chatziliadis: 810097-83 @: [Pavlos\\_Chatziliadis@noa.nuernberg.de](mailto:Pavlos_Chatziliadis@noa.nuernberg.de)

## Therapiebegleithund Lija im Südstadtforum

*in Kooperation mit SNW Südstadt West und SNW Südstadt Ost*



Lija ist ein für die therapeutische Arbeit ausgebildeter und geprüfter Hund, der durch gezielten Einsatz positive Auswirkungen auf das Erleben und Verhalten von Menschen jeden Alters erzielt. Die Halterin von Lija heißt Bettina Jurkat ist Sozialpädagogin und absolvierte mit ihrem Hund die Ausbildung zur Fachkraft für hundegestützte Pädagogik. LIJA ZAUBERT EIN LÄCHELN :-)

**Termine:** Dienstags, 18.02.; 15.04., 17.06. von 11 Uhr bis 12 Uhr.

**Im Südstadtforum,** Siebenkeesstraße 4, 90459 Nürnberg

**Infos und Anmeldung:** Pavlos Chatziliadis 0911 81 00 9783

### Spazieren Sie mit! 3.000 Schritte am Dutzendteich

**Wann:** Immer wöchentlich **Montags um 10 Uhr.**

**Treffpunkt:** Haltestelle DokuZentrum um 10.00 Uhr (Straßenbahnlinien 6 & 8)  
Miteinander in Bewegung hält fit und gesund. Im gemächlichen Tempo sind Sie gemeinsam mit einem Ehrenamtlichen etwa eine Stunde unterwegs. Eine Teilnahme ist auch mit Rollator möglich. Spaziergänge finden bei jedem Wetter statt.

**Anmeldung.** Keine erforderlich, einfach vorbeikommen. **Teilnahme kostenfrei.**

**Infos:** Nina Aigner (Zentrum Aktiver Bürger):

Tel.: 0911-929 717 18 und an: aigner@iska-nuernberg.de.

Informationen: Anna Storm (Mo-Mi):  
0911 - 37 67 85 85 - [Anna\\_Storm@noa.nuernberg.de](mailto:Anna_Storm@noa.nuernberg.de)

## Seniorenstammtisch im Treff Bleiweiß

Hintere Bleiweißstr. 15, 90461 Nürnberg

**Neue Teilnehmende bitte mit Anmeldung**

- mit Kaffee und selbstgebackenen Kuchen,
- Infoveranstaltungen, Quiz, Spiele,
- gemeinsames Singen

**Termine: Jeden vierten Mittwoch im Monat von 14 bis 16 Uhr.**

- ♥ 26.2. Diverse Themen
- ♥ 26.3. Diverse Themen
- ♥ 23.4. (Thema Hausnotruf)
- ♥ 28.5. (Thema Schlaf)
- ♥ 25.6. Diverse Themen

## „Manpower – Fit und Stark in jedem Alter“

in Kooperation mit Post S.V.

Männersport nur für Männer: Aktiv sein und aktiv bleiben. Im Kurs wird der gesamte Körper trainiert, die Mobilität und Koordination gesteigert.

**Wann:** Montags 12 - 13 Uhr , nicht in den Schließzeiten des Treff Bleiweiß

**Start:** Kurs I. 10. Februar—28. April (8 Einheiten)

**Einzelne Termine:** 10.2.,17.2., 24.2., 10.3., 24.3., 31.3., 7.4., 28.4.

**Kurs II. 05. Mai - 07. Juli (8 Einheiten)**

**Einzelne Termine:** 5.5., 12.5., 19.5., 26.5., 2.6., 23.6., 30.6. 7.7.

**Kursgebühr:** 8 Einheiten: 80 €; Bezuschusst durch die gesetzlichen Krankenkassen. Bitte bei Ihrer Krankenkasse nachfragen.

Anmeldung unter [Anna\\_Storm@noa.nuernberg.de](mailto:Anna_Storm@noa.nuernberg.de) oder [grimm@post-sv.de](mailto:grimm@post-sv.de).

**Infos unter 0911- 37 67 85 85.**

Informationen: Anna Storm (Mo-Mi):

0911 - 37 67 85 85 -

[Anna\\_Storm@noa.nuernberg.de](mailto:Anna_Storm@noa.nuernberg.de)

## Spielenachmittag im Treff Bleiweiß, Werkraum

Immer **Montags 14 - 16 Uhr** (außer am **3.3., 14.4., 21.4., 9.6., 16.6.**) im **Werkraum, Treff Bleiweiß**. Spielklassiker stehen zur Verfügung, es können aber auch gerne eigene Spiele mitgebracht werden. Wir freuen uns auf Sie!

## Vernissage „Natur vor der Haustür“

**Dienstag, 25. März 2025, 14.30 bis 15.30 Uhr im Treff Bleiweiß, Cafeteria.**  
Eintritt frei, Keine Anmeldung erforderlich.



Lan Herzov, Mitbegründer des Gang e.V. (Gesellschaft für Achtung der Natur in der Gesellschaft e.V.), präsentiert in „Natur vor der Haustür“ eine bemerkenswerte Bildersammlung, die uns die Schönheit und Feinheit der Natur in der Stadt näherbringt. Lassen Sie sich von der Magie der Natur begeistern und genießen Sie den Austausch über Kunst, Umwelt und unser aller Verantwortung. Die Ausstellung ist während der Öffnungszeiten des Treff Bleiweiß von 12. März bis 30. April 2025 zu sehen. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

## Wahlcafé „Wahlentinstag“ am Freitag, den 14.02. um 12 -14 Uhr.

Wir laden Sie herzlich zu unserem Wahlcafé im Café Bleiweiß ein, wo wir uns in gemütlicher Atmosphäre über Demokratie, Wahlverfahren und die Bedeutung der Wahlen austauschen möchten. Haben Sie Fragen zum Wahlvorgang oder zur Gültigkeit Ihrer Stimme? Nutzen Sie die Gelegenheit, um sich zu informieren und Ihre Gedanken zu teilen. Außerdem stellen wir Ihnen den Wahl-O-Mat vor, ein nützliches Tool zur Information über die verschiedenen Parteien.

Wir möchten betonen: Niemand soll und darf in seiner Wahlentscheidung beeinflusst werden. Ihr Recht auf eine freie und unvoreingenommene Wahl steht an oberster Stelle!

Wir freuen uns auf eine schöne gemeinsame Zeit und einen offenen Dialog miteinander.  
Ihr Café Bleiweiß, Treff Bleiweiß und Seniorennetzwerk Südstadt Ost.

Informationen: Anna Storm (Mo-Mi):

0911 - 37 67 85 85 -

[Anna\\_Storm@noa.nuernberg.de](mailto:Anna_Storm@noa.nuernberg.de)

## Tanz in den Mai im Treff Bleiweiß

**SNW Südstadt Ost mit Treff Bleiweiß und Alten-Akademie Nürnberg e.V.**

**Linedance am Montag, 28. April 2025, 17.15 bis 19.15 Uhr im Saal, Eintritt frei**

Tauchen Sie ein in die Welt des Linedances – eine belebende Tanzform, die nicht nur Freude bereitet, sondern auch die Beweglichkeit und Koordination fördert! Entdecken Sie in einer entspannten und freundlichen Atmosphäre die Freude am Tanzen und erleben Sie Gemeinschaft. Ob mit oder ohne Vorerfahrung – jede und jeder ist herzlich willkommen! Bringen Sie bequeme Kleidung und gute Laune mit!

**Tanzen im Sitzen am Dienstag, 29. April 2025, 14 bis 15.30 Uhr im Clubraum, Eintritt frei**

Tanzen im Sitzen hat dieselben positiven Auswirkungen wie Tanzen allgemein: Die rhythmischen Bewegungsabfolgen halten Körper und Geist fit, Konzentration und Koordination sowie das soziale Miteinander werden gefördert, und der Einsatz von Handgeräten (wie z.B. Tücher, Bälle oder Klangstäbe) bringt zusätzliche Motivation.

**Tanz in den Mai – am Mittwoch, 30. April 2025, 16.30 bis 19 Uhr im Saal, Eintritt frei**

Der Alleinunterhalter Peter Staude sorgt für gute Stimmung und vor allem tanzbare Musik. Das Café Bleiweiß verwöhnt mit Kaffee, Kuchen und vielem mehr. Viel Spaß beim Tanz in den Mai!

**Tanztag im Frühling am Samstag, 10. Mai 2025, 10 bis 16 Uhr im Saal, Beitrag: 6 Euro**

Mit Tanzleiterin Christa Frohse genießen Sie beschwingte Musik und einfache Bewegungsabläufe bei Tänzen aus Europa und Amerika. Getanzt wird zu zweit oder in der Runde. Vorkenntnisse sind von Vorteil.

**Beschwingt im Mai – am Montag, 26. Mai 2025, 10 bis 11.30 Uhr im Clubraum-**

**Beitrag: 5 Euro. Anmeldung erforderlich.**

Lernen Sie unterschiedliche Tänze im Sitzen kennen und trainieren Sie Körper und Geist. Konzentration und Koordination werden gefördert und der Spaß kommt auch nicht zu kurz bei Walzer-, Samba- und Folklorerhythmen.

Informationen: Anna Storm (Mo-Mi):  
0911 - 37 67 85 85

## Gemeinsamer Mittagstisch

### Zusammen is(s)t man weniger allein



Gemeinsam zu Mittag essen und dabei neue Bekanntschaften schließen oder sich einfach nett unterhalten. Das Café Bleiweiß serviert ein warmes Essen und ein alkoholfreies Getränk für zusammen 10 Euro. Wir freuen uns auf Ihr Kommen. Bitte mit Voranmeldung bis jeweils Mittwoch vor der Veranstaltung.

**Wann?:** Montags, den 10.02., 10.03., 07.04., 12.05., 02.06. jeweils um 12 Uhr

**Wo?:** Treff Bleiweiß, Hintere Bleiweißstr. 15, 90461 Nürnberg

VA: SNW Südstadt-Ost, Treff Bleiweiß, Stadt Nürnberg und Café Bleiweiß.

Info/Reservierungen:

Anna Storm, Tel.: 0911 37 67 85 85; [Anna\\_Storm@noa.nuernberg.de](mailto:Anna_Storm@noa.nuernberg.de) oder  
Treff Bleiweiß, 0911 231-82 32 oder -82 24; [seniorentreffs@stadt.nuernberg.de](mailto:seniorentreffs@stadt.nuernberg.de)

**Informationen: Anna Storm (Mo-Mi):**

**0911 - 37 67 85 85**

[Anna\\_Storm@noa.nuernberg.de](mailto:Anna_Storm@noa.nuernberg.de)



## Nachmittags im Zeltner

**In Kooperation mit dem Kulturladen Zeltnerschloss**

### **Mit offenen Ohren und Herzen: Die Magie der Wildtierbeobachtung Dienstag, 18. 03., 14 Uhr, Eintritt: frei**

Lesung mit Bildern und Tierstimmen: Tauchen Sie ein in die Welt der heimischen Wildtiere! In dieser Lesung für Augen und Ohren nimmt Sie Dr. Cathérine Conradty mit auf eine Reise durch unsere heimische Natur. Begleitet von Bildern und lebendigen Tierstimmen erzählt sie von magischen Momenten. Sie werden überrascht sein, wie viele Vogelstimmen Sie wiedererkennen! Diese Lesung lässt Sie Natur erleben!

VA: Kulturladen Zeltnerschloss in Kooperation mit dem SNW Südstadt Ost

Referentin: Dr. Cathérine Conradty, Vorsitzende der LBV-Kreisgruppe Nürnberg

Info/Anmeldung: 0911 / 472945, [kulturladen-zeltnerschloss@stadt.nuernberg.de](mailto:kulturladen-zeltnerschloss@stadt.nuernberg.de)

### **Erfrischende Frühlingslieder mit Gottfried Rimmele Dienstag, 08. 04., 14 Uhr, Eintritt: frei**

Gemeinsames Singen mit Gottfried Rimmele: Rechtzeitig im April bringt Gottfried Rimmele einen bunten Strauß traditioneller Lieder zum gemeinsamen Singen mit. Zusammen singen fördert die Gemeinschaft, die Gesundheit und macht glücklich.

VA: Kulturladen Zeltnerschloss in Kooperation mit dem Seniorennetzwerk Südstadt Ost und der Alten Akademie Nürnberg e.V.

Info/Anmeldung: 0911 / 472945, [kulturladen-zeltnerschloss@stadt.nuernberg.de](mailto:kulturladen-zeltnerschloss@stadt.nuernberg.de)

### **Von der Tullnau zum Zeltnerschloss, Dienstag, 29.04., 14 Uhr, Eintritt: Auf Spendenbasis**

Ein Spaziergang mit Rainer Eck: Das Ende des Goldbachs war Standort der drittgrößten Brauerei, des ersten Elektrizitätswerks und des Milchhofs Nürnberg. Auch die ehemalige Gärtnerei am Baggerloch und eine Radiofabrik, die wir passieren, sind Teil der Geschichte.

VA: Kulturladen Zeltnerschloss

**Treffpunkt: Parkplatz vor dem Norikus-Hochhaus am Wöhrdersee**

**Entfällt bei Regen**

**Informationen: Anna Storm (Mo-Mi):**

**0911 - 37 67 85 85**

[Anna\\_Storm@noa.nuernberg.de](mailto:Anna_Storm@noa.nuernberg.de)



## Nachmittags im Zeltner

### **Speed Dating - für Freizeit und Freundschaft**

**Dienstag, 06. 05., 14 - 16 Uhr, Eintritt frei**

Sie suchen neue Freunde oder Gleichgesinnte, mit denen Sie gemeinsam etwas unternehmen können? Kommen Sie zum „Speed Dating“ für Freundschaft und Freizeit! Hier können Sie in einer vertrauensvollen Atmosphäre neue Menschen kennenlernen und Freizeit-Freundschaften schließen. Die Veranstaltung selbst dauert ca. 2 h inkl. 30 Min Pause (mit der Möglichkeit für Kaffee und Kuchen im Café ). Anmeldung **erforderlich** bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung; bitte melden Sie sich ZUVERLÄSSIG ab, falls Sie verhindert sind, um, Wartepplätze nachzubersetzen.

Info/Anmeldung: 0911 / 472945, [kulturladen-zeltnerschloss@stadt.nuernberg.de](mailto:kulturladen-zeltnerschloss@stadt.nuernberg.de)

### **Kräuterspaziergang am Valznerweiher**

**Dienstag, 24.06., 14 Uhr, kostenlos**

**Entdecken Sie die Welt der Wildkräuter und Heilpflanzen!** Gisela Viktorin, eine erfahrene Kennerin von Heilpflanzen und Wildkräutern, nimmt Sie mit auf eine spannende Entdeckungsreise in die Natur am Valznerweiher. Gemeinsam entdecken sie sowohl bekannte als auch weniger bekannte Heilpflanzen, wecken Erinnerungen an die eigene Kindheit und beleben altes Kräuterwissen neu. Der Kräuterspaziergang dauert ca. 90 Minuten. Während dieser Zeit werden Heilkräuter am Wegesrand vorgestellt, ihre Erkennungsmerkmale und medizinischen Wirkungen erklärt sowie interessante Legenden über die Pflanzen erzählt. Alle TeilnehmerInnen sind eingeladen, sich aktiv einzubringen und Fragen zu stellen. Das Interesse an den gesammelten Kräutrerfahrungen aus ihrem Leben ist herzlich willkommen!

Der Kräuterspaziergang ist kostenlos und Teil eines ehrenamtlichen Engagements. Wir freuen uns auf eine lehrreiche und unterhaltsame Zeit in der Natur!

**Treffpunkt beim Spielplatz beim Valznerweiher, Dauer: ca. 90 Min.**

Info/Anmeldung: 0911 / 472945, [kulturladen-zeltnerschloss@stadt.nuernberg.de](mailto:kulturladen-zeltnerschloss@stadt.nuernberg.de)

# Seniorennetzwerke

## Mein Stadtteil-Mein Zuhause

Ihre Seniorennetzwerke\* unterstützen Sie gerne dabei!

- ♥ Information und Beratung wohnortnah
- ♥ Teilhabe am Leben in Ihrem Stadtteil
  - ♥ Neue Kontakte kennenlernen
  - ♥ Angebote zu Freizeitgestaltung
  - ♥ Angebote zur Gesundheitsförderung

## Ansprechpartner für Ihr Stadtteil:

### **Pavlos Chatziliadis - SNW Südstadt West**

Tafelhof, Steinbühl, Galgenhof, Lichtenhof, Hummelstein

Koordinationsstelle: Südstadtforum Service und Soziales,  
Siebenkeesstraße 4, 90459 Nürnberg

Tel. 09 11 / 81 00 97 83; E-Mail: [pavlos\\_chatziliadis@noa.nuernberg.de](mailto:pavlos_chatziliadis@noa.nuernberg.de)

### **Anna Storm Seniorennetzwerk Südstadt Ost**

Glockenhof, Bleiweiß, St. Peter, Gleißhammer

Koordinationsstelle: Treff Bleiweiß

Hintere Bleiweißstr. 15, 90461 Nürnberg

Telefon 09 11 / 37 67 85 85; E-Mail: [anna\\_storm@noa.nuernberg.de](mailto:anna_storm@noa.nuernberg.de)

\* Die Seniorennetzwerke werden gefördert durch  
die Stadt Nürnberg – Seniorenamt.

