

# Tagaktiv

kultur infos bewegung 60+



Weihnachtskonzert  
der Musikschule

**Oktober - Dezember 2022**

**Senioren  
Rat** der Stadt Fürth

**f ü b s**  
Stadt Fürth  
Fürther Fachstelle für  
Seniorinnen und Senioren  
und die Belange von  
Menschen mit Behinderung

Liebe Tagaktiven,

auch in diesem Quartal hat unser `tagaktiv´ ganze 16-Seiten! Die derzeit noch bestehenden groß-flächigen Lockerungen der Corona-Maßnahmen haben wir und der Seniorenrat Fürth noch einmal genutzt, um Ihnen ein umfangreiches Veranstaltungsprogramm über den Winter zu bieten. Wir hoffen, dass alle Angebote wie geplant durchgeführt werden können und wünschen Ihnen viel Freude beim Besuch dieser Veranstaltungen!

### **Wichtige Information:**

Da zur Erstellung und Veröffentlichung des tagaktivs noch nicht absehbar war, ob und in welchem Umfang uns im Winter Maßnahmen und Beschränkungen zur Eindämmung der Corona-Pandemie erwarten, bitten wir Sie sich vorab über die derzeit geltenden Regelungen für Veranstaltungen im Kulturbereich zu informieren.

Selbstverständlich erhalten Sie Informationen zu unseren Veranstaltungen auch telefonisch bei uns in der Fachstelle.

Weiter Informationen erhalten Sie über:



fübs, Alexanderstraße 9 (1. OG)

Telefon 974-1785

Öffnungszeiten:     Di     9:00 - 12:00 Uhr  
                              Do     9:00 - 12:00 Uhr und 13:30 - 16:00 Uhr



Königstraße 86 (im Rathaus hinter den Bushaltestellen)

Telefon 974-1839

Öffnungszeiten: Di und Do 9:00 - 12:00 Uhr

# Oktober, November, Dezember

## FIMO - der fitte Montag an der vhs

Ab Oktober werden wieder an jedem ersten Montag im Monat interessante Vorträge und Gesprächsrunden zum Thema 'Gesundheit in der zweiten Lebenshälfte' geboten.

Veranstalter: GesundheitsregionPlus, AOK, fübs, Seniorenrat und vhs.

**Montag 10.10.2022**

**14:00 - 16:30 Uhr**

### **Entspanntes Herz - gesund und leistungsfähig bleiben**

Referenten:

Benedikt Hofmeister (vhs) und Dorothea Willberg (AOK)

**Montag 07.11.2022**

**14:00 - 16:30 Uhr**

### **Ohrengesundheit - gutes Hören unterstützen**

Referent:

André Fiedler (Hörakustikmeister, Pädakustiker, Audiotherapeut, uvm.)

**Montag 05.12.2022**

**14:00 - 16:30 Uhr**

### **Gesunder Darm - gesunder Mensch**

Referentin:

Maria-Gabriele Ott (Naturheilpraktikerin)

vhs Bistro, Hirschenstraße 27  Rathaus (Busse, U1)

**Anmeldung ab vier Wochen vor der Veranstaltung** bei der fübs (974-1785)

Weitere Informationen erhalten Sie im dazugehörigen Flyer oder bei der fübs.

# Oktober, November, Dezember

Montags: 17.10., 24.10., 07.11.2022

14:00 - 17:00 Uhr

## Dabei sein – Umgang mit dem Tablet

Kooperationsangebot von vhs, fübs und Volksbücherei Fürth

Bankgeschäfte, Einkaufsmöglichkeiten, Post - Vieles verändert sich derzeit grundlegend und immer mehr Geschäfte schließen und verweisen auf ihr Online-Angebot. Aber wie funktioniert das?

An drei kostenlosen Nachmittagen bringen wir Ihnen den Umgang mit der digitalen Welt näher. Sie lernen gemeinsam mit Gleichgesinnten und mit Hilfe erfahrener Dozent\*innen moderne Endgeräte wie z.B. Tablets zu bedienen, im Internet zu surfen, Apps zu bedienen, oder mit den Gefahren des Internets souverän umzugehen - alltagsnah und leicht verständlich.

Die Geräte werden dafür von der vhs zur Verfügung gestellt.

Innenstadtbibliothek Vobü, Friedrichstr. 6A <sup>Ⓜ</sup> Fürther Freiheit (Busse)

**Anmeldung** bei der vhs (974-1700) oder der fübs (974-1785)

## Dranbleiben!

Im Anschluss an das Projekt „Dabei sein“ finden für Interessierte weitere Kurse zum „Dranbleiben“ statt:

Montag, 14.11., 14:00 - 15:30 Uhr, Dranbleiben! - Themenkurs Mobilität

Montag, 21.11., 14:00 - 15:30 Uhr, Dranbleiben! - Social Media

Montag, 28.11., 14:00 - 15:30 Uhr, Dranbleiben! - Gesundheit

Montag, 05.12., 14:00 - 15:30 Uhr, Dranbleiben! - Digitale Trends

Montag, 12.12., 14:00 - 15:30 Uhr, Dranbleiben! - Einkaufen

Weitere Infos über die vhs

Beide Projekte werden durch das Bayr. Staatsministerium für Unterricht und Kultus gefördert und können dadurch kostenfrei angeboten werden.

# Oktober, November, Dezember

Montags: 10.10., 14.11., 12.12.2022

14:00 Uhr

## Kegeln beim TV 1860 Fürth

Was für ein Angebot! Sie dürfen kegeln wie die Profis. Dank eines uns wohl gesonnenen Sponsors auf den Bundesliga-Bahnen des TV 1860 – und noch dazu zu einem Schnäppchenpreis. So kann die Woche richtig aktiv beginnen.



Eingang TV 1860 Fürth, Coubertinstr. 9 – 11  Dambach / FÜ  
Coubertinstr. (Bus 178)

Kosten: 6 Euro pro Stunde für eine Bahn (dividiert durch die Teilnehmer)  
**Anmeldung bei der fübs (974-1785)**

*Bitte beachten: Die Bahn darf nur mit Turnschuhen betreten werden.  
Tragen Sie bequeme Kleidung. Sie sollten schon etwas Erfahrung im Kegeln haben.*

**Senioren  
Rat** der Stadt Fürth

Mittwochs: 19.10., 16.11., 21.12.2022

15:00 - 19:00 Uhr



## Mit dem Seniorenrat Skat und Schafkopf spielen

Im Oktober startet der Seniorenrat ein neues Projekt – unsere „Kartell-Akademie“. Gesucht werden Schafkopf- und Skat-Profis oder solche, die es werden wollen. Anfänger sind herzlich willkommen – sie können die Kartenspiele bei uns lernen.

Im Unkostenbeitrag sind 2 Freigetränke enthalten (Tee oder Softdrinks).

Gemeindesaal Wilhelm-Löhe-Gedächtniskirche  Storchenstr. (Bus 177, 179)

Unkostenbeitrag: 2 €

**Anmeldung bei der fübs (974-1785)**

**Senioren  
Rat** der Stadt Fürth

# Oktober, November, Dezember

Donnerstags: 20.10., 24.11., 08.12.2022

17:00 Uhr

## Kegeln im Superb Gebersdorf

Nach dem erfolgreichen Debüt wollen wir das Kegeln übers Winterhalbjahr fortsetzen. In der Sportgaststätte „Superb“ haben wir wieder die Gelegenheit, schwungvoll die Treffsicherheit zu testen. Wer mag, kann im Anschluss an die sportliche Aktivität ein kühles Getränk oder einen Imbiss genießen.

Sportgaststätte Superb, Neumühlenweg 160 in Gebersdorf/Nürnberg

Ⓜ Fürth Süd (Bus 67)

Kosten: 2 Euro für die Bahn

**Anmeldung bei der fübs (974-1785)**



Donnerstags

14:00 Uhr

## Scrabble

Nach langer, unfreiwilliger Pause soll es im Herbst mit dem Training der grauen Zellen wieder losgehen. In der Hoffnung, dass nicht wieder eine neue Virus-Variante zu Einschränkungen führt, wurden folgende Termine festgelegt:



**Termine: 13.10.; 27.10.; 10.11.; 24.11.; 08.12.; 22.12.**

Koordiniertes Stadtteilnetzwerk Hard, Komotauer Str. 32 Ⓜ Hardhöhe (Busse, U1)

**Anmeldung bei der fübs (974-1785)**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollten Grundkenntnisse des Spiels beherrschen.



# Oktober, November, Dezember

Donnerstags

14:00 - 15:00 Uhr  
und 15:15 - 16:15 Uhr

## Gymnastik im Sitzen

Frau Adler bietet eine kurzweilige Übungsstunde im Sitzen, in der die unfallfreie Bewegung mit Theraband, Schwungtuch, Ball, Hanteln, Reifen und vieles mehr zum Einsatz kommen und der Spaßfaktor nicht zu kurz kommt. Jede\*r macht so viel, wie es im jeweiligen Ermessen und in einem erträglichen Rahmen der Teilnehmenden liegt. Erfahrung durch Mobilität und Sicherheit bringen Sie in eine ungeahnt tragfähige Alltagslage bei Ihrem Bewegungsablauf.



Gemeindsaal Wilhelm-Löhe-Gedächtniskirche <sup>Ⓜ</sup> Storchenstr. (Bus 177, 179)

10 Übungseinheiten für 20€ (bezahlbar bei Kurseinstieg)

**Anmeldung bei Frau Adler Tel. 76 70 180**

11.10., 24.11., 20.12.2022

18:00 Uhr

## Lachyoga mit Caroline

Unter dem Motto „Wer hätte gedacht, wie schön das ist, wenn die Gedanken nichts mehr zu denken haben, weil die Gefühle sich so gut fühlen“ veranstaltet die Lach-Trainerin Caroline Peters das Lachyoga. Es sind alle willkommen, Menschen mit und ohne Handicap und jeden Alters.

Veranstalter: **Behindertenrat**  - unterstützt von der fübs.

Rückgebäude Techn. Rathaus, Hirschenstr. 2 <sup>Ⓜ</sup> Rathaus (Busse, U1)

**Anmeldung beim Behindertenrat Di. 09:30 – 11:30 Uhr (0911 974 1783)**

# Oktober

Dienstag 04.10.2022

14:00 - 16:00 Uhr

## Seniorenachmittag auf der Kirchweih

Wir dürfen Sie in diesem Jahr wieder herzlich zu unserem Seniorenachmittag in Trixi's Ochsenbraterie einladen. Nachdem die Kirchweih in den letzten beiden Jahren leider wegen Corona nicht stattfinden konnte, scheinen wir in diesem wieder Glück zu haben. Freuen Sie sich auf einen tollen Nachmittag mit Musik, Kaffee und Kuchen und Überraschungen.

Festzelt Trixi's Ochsenbraterie (H) Rathaus. (Busse, U1)

Unkostenbeitrag 2 €

**Anmeldung bei der fübs (974-1785)**



Donnerstag 06.10.2022

14:00 - ca. 16:00 Uhr

## Spaziergang durch den herbstlichen Stadtwald

Heute wollen wir uns zu einem gemütlichen, geführten Spaziergang treffen und den herbstlichen Stadtwald ein wenig abseits der ausgetretenen Pfade' entdecken. Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und bringen sich evtl. etwas zu trinken mit.



Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Treffpunkt: Haltestelle Eschenau (Linie 178)

**Anmeldung bei der fübs (974-1785)**

*Bei starkem Regen oder Wind entfällt der Spaziergang.*

Dienstag 11.10.2022

09:00 Uhr

## Fit mit Sportgeräten

Erneut bieten der Sportservice und die fübs die Möglichkeit, die Sportgeräte im Südstadtpark unter der Anleitung der Fitnesstrainerin Gloria Kramp kennenzulernen und auszuprobieren.

Südstadtpark (Seite Fronmüllerstr.) <sup>Ⓜ</sup> Magazinstr. (Bus 179)

Kostenfrei

**Anmeldung bei der fübs (974-1785)**



Donnerstag 27.10.2022

18:00 Uhr

Einlass: 17:00 Uhr

## Pflegestammtisch Fürth/Nürnberg

### Pflege in Deutschland zwischen Anspruch und Wirklichkeit

„Dieter Hildebrandt: Im Prinzip ist Altern erlaubt; es wird aber nicht gerne gesehen!“.

Die Wertschätzung des Pflegeberufes ist zum Mangel geworden. Das Berufsbild Pflegekraft steht weit hinten auf der Liste der attraktiven Berufe. Mehr als jede\*r vierte aller über 60-jährigen ist pflegebedürftig. Der Pflegeschlüssel ist unangemessen. Mehr als die Hälfte kann den Eigenkostenanteil nicht selbst tragen.

Claus Fussek, der Hauptredner der Veranstaltung, hat mehr als 50.000 Hilferufe dokumentiert und sagt: Es geht auch anders! Unser aller Umgang mit den älteren Menschen müssen wir unter die Lupe nehmen!

Veranstalter: Initiativkreis des Pflegestammtisches Nbg-Fü gemeinsam mit dem SR Fürth.

BRK in Fürth, Henry-Dunant-Str.11 <sup>Ⓜ</sup> Rathaus (Busse, U1)

Freitag 28.10.2022

15:00 Uhr

# Ökumenischer Senioren-Gottesdienst

Zum 11. Mal findet nun gemeinsam von evangelischem, katholischem Dekanat und dem Seniorenrat der ökumenische Seniorengottesdienst in Fürth statt. Das Thema lautet in diesem Jahr:

## „Ich bin alt, aber nicht blöd!“

Im Anschluss an den Gottesdienst sind alle (sofern Corona es zulässt) ganz herzlich zum gemütlichen Beisammensein in die Grüne Scheune (St. Michael) eingeladen.

St. Michael, Kirchenplatz 7 <sup>Ⓜ</sup> Grüner Markt (Bus 172, 175)

## November

Mittwoch 02.11.2022

14:00 Uhr

## Zaubernachmittag

„Es gibt kaum etwas Schöneres als Träume und die Fantasie – ohne sie wäre man wie ein Schmetterling ohne Flügel“, das ist der Leitsatz von Merlinostro – mit bürgerlichem Namen Wolfgang Klier. Er ist Magier und wird Sie an diesem Nachmittag mit seiner Zaubershow in seinen Bann ziehen. Merlinostro ist im Raum Nürnberg/Fürth/Erlangen kein Unbekannter, er tritt u.a. regelmäßig im Fifty-Fifty in Erlangen auf. Eine spannende Stunde ist garantiert, zumal er auch das Publikum in seine Darbietungen einbezieht. Bei dieser Vorstellung sind selbstverständlich auch alle Enkelkinder herzlich eingeladen.



Babylon Diele <sup>Ⓜ</sup> Fürther Freiheit (Busse)

Unkostenbeitrag: Erwachsene 2€; Kinder 1€

**Anmeldung ab 03.10. bei der fübs (974-1785)**

# Yoga speziell für Seniorinnen und Senioren

Nein, Kopfstände muss man ab einem gewissen Alter nicht mehr machen. Diese Yoga-Stunde, geleitet von einer erfahrenen Yoga-Lehrerin, möchte Seniorinnen - und auch Senioren – Übungen zur besseren Beweglichkeit, Koordination und Standfestigkeit vermitteln. Alles mit ruhigem Atem und sofortiger Wirkung: Sie fühlen sich wohler, gehen gerader und fühlen sich mindestens einen Zentimeter größer. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.



Gemeindsaal Wilhelm-Löhe-Gedächtniskirche <sup>(H)</sup> Storchenstr. (Bus 177, 179)

Unkostenbeitrag 2 €

**Anmeldung ab 03.10.** bei der fübs (974-1785)



**Dienstag 08.11.2022**

**14:00 - 16:00 Uhr**

## Freunde-Speed-Dating für die Stadtteile Ober- und Unterfürberg und Dambach

Beim Freunde-Speed-Dating 60+ lernen Sie Menschen kennen, die in Ihrem Stadtteil oder in der Nähe wohnen. Im gemeinsamen Gespräch können Sie feststellen, wen Sie näher kennen lernen möchten und Kontaktdaten austauschen ... oder Sie verbringen einfach einen Nachmittag in angenehmer Gesellschaft.

Das Freunde-Speed-Dating 60+ wird gemeinsam von der fübs und der Lukaskirche Oberfürberg angeboten.

Gemeindsaal Lukaskirche, Eichenstr. 9 <sup>(H)</sup> Oberfürberg (Bus 171)

**Anmeldung ab 10.10.** bei der fübs (974-1785)



Mittwoch 16.11.2022

14:00 Uhr

## Fränkischer Nachmittag mit dem Kulturring D

Die Traditionen lebendig halten und die hiesige Identität pflegen, das ist gut und wichtig. Mit originaler fränkischer Volksmusik, Volkstänzen und Mundartgedichten werden uns Vereinsvorsitzender des Kulturring D Dieter Maschinski, Ingrid Lamatsch und Ihre Vereinsgruppen selbstverständlich im schönen fränkischen Dialekt durch den Nachmittag führen.



Gemeindesaal St. Heinrich, Sonnenstr. 2 (H) Stresemannplatz (Busse)

Unkostenbeitrag 2 €

**Anmeldung ab 17.10.2022 bei der fübs (974-1785)**



Donnerstag 17.11.2022

14:00 Uhr

## Welche Versicherung brauche ich wirklich?

Die Angebote der Versicherungen werden oft mit einem Dschungel verglichen, durch den sich die Kundinnen und Kunden wühlen müssen, um den passenden Schutz zu finden. Welche Versicherungen braucht ein Mensch ab 60 oder 70 Jahren wirklich? Ein erfahrener Versicherungsfachmann klärt uns heute auf. (Keine rechtliche Beratung)



FürthWiki, Gustavstr. 12 (H) Rathaus (Busse, U1)

**Anmeldung ab 17.10. bei der fübs (974-1785)**

Samstag 19.11.2022

15:00 - 18:00 Uhr

# Wohn-Café Ronhof

## Wohnen und Leben in meinem Stadtteil gestalten

Wie lebe ich in meinem Stadtteil, was ist gut, was soll sich ändern und was kann ich – evtl. gemeinsam mit Anderen – ändern?

Diese und weitere Fragen werden beim „Wohn-Café“ besprochen. Dazu sind Interessierte jeden Alters eingeladen. Wohn-Cafés werden 2023 auch in anderen Stadtteilen angeboten.

Gemeindesaal Wilhelm-Löhe-Gedächtniskirche <sup>Ⓜ</sup> Storchenstr. (Bus 177, 179)

**Anmeldung ab 17.10.** bei der fübs (974-1785)



Dienstag 22.11.2022

14:00 Uhr

## Keine Chance für falsche Polizisten!

Am Telefon versuchen sie ihre Opfer unter verschiedenen Vorwänden dazu zu bringen, Geld- und Wertgegenstände im Haus oder auf der Bank an einen Unbekannten zu übergeben. Diese geben sich meist als Polizisten oder



dazu Beauftragte aus. Die Betrüger behaupten beispielsweise, dass Geld- und Wertgegenstände bei ihren Opfern zuhause oder auf der Bank nicht mehr sicher sein, sie auf Spuren untersucht werden müssten oder Einbrüche in der Nachbarschaft vorkamen. Was soll man tun, wie reagieren?

Damit ältere Menschen nicht Opfer solcher Trickbetrügereien werden, beantwortet Kriminalhauptkommissarin Annegret Steiger dazu Fragen und klärt wie man sich in solchen Situationen verhalten soll.

Im Anschluss an den Vortrag findet noch ein kleines Rahmenprogramm statt.

Polizeiinspektion Fürth, Kapellenstraße 10 <sup>Ⓜ</sup> Stadthalle (U1, Busse)

**Anmeldung ab 24.10.** bei der fübs (974-1785)

Dienstag 29.11.2022

14:00 Uhr

kunst  
galerie  
fürth

# „Jürgen Krause – Spiegel und Fase“

Dialogführung 55+

Die verschiedenen Werkgruppen des Frankfurter Künstlers kreisen um das Thema Zeit und um die Frage, ob der Sinn und die Sinnhaftigkeit von Perfektion nicht in ihren (kleinen) Abweichungen liegt. Erleben Sie eine spannende Führung durch die Kunstgalerie, bei der Sie Ihre Fragen zu den ausgestellten Werken stellen können.

kunst galerie fürth, Königsplatz 1 <sup>Ⓜ</sup> Rathaus (U1, Busse)

Unkostenbeitrag 4 € / erm. 2 € (nicht barrierefrei!)

**Anmeldung bis zwei Tage vor der Führung bei der kunst galerie (974-1690)**

Mittwoch 30.11.2022

14:00 Uhr



## Erlesene Seiten

Wir haben etwas gegen lange, dunkle Wintertage, Sie auch? Unser Rezept sind gute Bücher! Einige davon möchten wir Ihnen an diesem Nachmittag vorstellen. Vom spannenden Schmöker bis zum anspruchsvollen Buch bekommen Sie einen vielfältigen Einblick in die Neuerscheinungen des Herbsts und Winters. Außerdem geben wir Ihnen Anregungen zu literarischen Weihnachtsgeschenken für Große und Kleine.

Im Anschluss haben Sie noch die Möglichkeit, in der Bücherei zu schmökern und Lesestoff auszuleihen. Ein abschließendes Gespräch über Literatur oder andere Themen im schönen Bibliothekscafé Terrazza lässt die Veranstaltung ausklingen.



Innenstadtbibliothek Vobü, Friedrichstr. 6A <sup>Ⓜ</sup> Fürther Freiheit (Busse)

Unkostenbeitrag: 2 €

**Anmeldung ab 31.10. bei der fübs (974-1785)**

# Dezember

Mittwoch 07.12.2022

15:00 Uhr



## Geselliges Weihnachtsliedersingen

Wir laden Sie zum gemeinsamen Singen bekannter Weihnachtslieder in den schönen Rathausinnenhof ein. Der Nachmittag findet unter musikalischer Leitung von Werner Bloß statt und wird von Corinna Krüger am E-Piano begleitet.



Rathausinnenhof <sup>(H)</sup> Rathaus (Busse, U1)

Unkostenbeitrag: 2€

**Anmeldung ab 07.11.** bei der *fübs* (974-1785)

Ausweichtermin bei Regen oder Schnee 14.12.2022



Samstag 10.12.2022

16:00 Uhr

## Eine Weihnachtsgeschichte Bühnenmärchen mit Musik nach Charles Dickens

Charles Dickens' „Weihnachtsgeschichte“ rund um den raffgierigen Ebenezer Scrooge und seine Bekehrung durch die drei Geister der Weihnacht hat längst Kult-Status erreicht. Martin Mühleis' Neufassung der Geschichte begeisterte schon mehrmals das Publikum in Fürth – nicht zuletzt wegen der hochkarätigen Besetzung. Miroslav Nemeč und Udo Wachtveitl sind als das Münchner Kommissaren-Duo beim Tatort ebenfalls Kult. Für Nemeč und Wachtveitl ist es ein Leichtes, dieses Märchen, trotz seines moralischen Grundtons, mit neuem Leben zu füllen. Hier gelingt es, den skurrilen britischen Humor auf anrührende Weise heraus zu kitzeln, zu unterhalten, aber dennoch nachdenklich zu stimmen.

Stadttheater <sup>(H)</sup> Stadttheater (Busse) (über Seiteneingang barrierefrei)

Ermäßigte Karte 8 €

**Kartenvorverkauf! ab 14.11.** bei der *fübs* (974-1785)

# Weihnachtskonzert der Musikschule

In diesem Jahr dürfen Sie sich wieder auf das Weihnachtskonzert der Musikschule freuen. Die Kinder und Jugendlichen der Musikschule bieten Ihnen gern ihr musikalisches Können dar.

Mit den weihnachtlichen Stücken und Liedern bieten wir Ihnen einen besinnlichen Einstieg in die Weihnachtszeit.

Musikschule Fürth - Südstadtpark  Zeppelinstr. (Bus 179)

Eintritt 6 €

**Kartenvorverkauf ab 21.11. bei der fübs (974-1785)**

Der Veranstaltungsort ist nicht barrierefrei!



## *Kerze der Liebe*

*Weihnachten ist wie eine Kerze  
Die Zeit ist wertvoller als Golderze  
Dunkelheit wird erhellt im Herze  
Licht vertreibt die Schwärze*

*Die Kerze bringt Frieden und Licht  
Es ist Liebe in Sicht  
Menschen werden wieder Licht  
Es kommt zurück die Rücksicht*