



Januar - März 2023





Liebe Tagaktiven,

wir wünschen Ihnen ein gesundes und aktives Jahr 2023 und hoffen, dass wir mit den Angeboten unseres 'tagaktivs' etwas dazu beitragen können. Wir freuen uns, auch für die Monate Januar, Februar und März 2023 ein vielfältiges Programm bieten zu können und wünschen Ihnen viel Freude beim Besuch und der Nutzung der verschiedenen Angebote.

Sie halten hier das gemeinsame Veranstaltungsprogramm von Seniorenrat und fübs in Händen. Auf den Seiten 2-6 finden Sie mit grünen Balken abgesetzt die Veranstaltungen, die mehrmals oder regelmäßig angeboten werden. Ab Seite 6 sind die einmaligen Angebote nach Datum aufgelistet und mit blauem Balken abgesetzt.

Das Programm für die Monate April – Juni wird Anfang März erscheinen.

Aktuelle Informationen zu den Corona-Regelungen können Sie im Vorfeld bei der fübs oder dem Seniorenrat erfragen.

Weiter Informationen erhalten Sie über:



fübs, Alexanderstraße 9 (1. OG)

Telefon 974-1785

Fachstelle-fuebs@fuerth.de

Öffnungszeiten: Di 9:00 - 12:00 Uhr

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

Tel. Sprechzeiten: Mo. - Fr. 9:00 - 12:00 Uhr



Königstraße 86 (im Rathaus hinter den Bushaltestellen)

Telefon 974-1839

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

Laufende Veranstaltungsreihen

FIMO - der fitte Montag an der vhs

Auch im neuen Jahr 2023 werden wieder an jedem ersten Montag im Monat interessante Vorträge und Gesprächsrunden zum Thema `Gesundheit in der zweiten Lebenshälfte' geboten.

Montag 09.01.2023

14:00 - 16:30 Uhr

Osteoporose - Ernährung und Bewegung sind wichtig

Referentin: Dorothea Willberg - Dipl. Oecotrophologin

Montag 06.02.2023

14:00 - 16:30 Uhr

Hildegard von Bingen – Heilkraft der Natur

Referentin Sabine Vollmert (Heilpraktikerin)

Montag 06.03.2023

14:00 - 16:30 Uhr

Entspannung im Alltag – Stress und Spannung durch Zittern abbauen

Referentin: Petra Vetter

Montag 27.03.2023

14:00 - 16:30 Uhr

Depression hat viele Gesichter – Hilfsmöglichkeiten und

Informationen

Referentin: Mitarbeiter*in Sozialpsychiatrischer Dienst Fürth

vhs Bistro, Hirschenstraße 27 H Rathaus (Busse, U1)

Anmeldung ab 4 Wochen vor der Veranstaltung bei der fübs (974-1785)

Weitere Informationen erhalten Sie im dazugehörigen Flyer oder bei der fübs. Veranstalter: GesundheitsregionPlus, AOK, fübs, Seniorenrat, vhs.

Fürther Nachbarschaftsstammtisch

Jeden 1. Dienstag

16:00 - 19:00 Uhr

Treffpunkt: Babylon Fürth Keine Anmeldung nötig



Kegeln mit dem Seniorenrat

Montags: 16.01., 13.02., 13.03.2023 14:00 Uhr

Montags-Kegeln beim TV 1860 Fürth

Auch 2023 dürfen Sie auf den Bundesliga-Bahnen des TV 1860 kegeln wie ein Profi. Unterstützung erhalten Sie dabei von einem erfahrenen Kegler, der auch dafür sorgt, dass die Freude an diesem Sport nicht zu kurz kommt.

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.

Donnerstags: 26.01., 09.02., 16.03.2023 17:00 Uhr

Kegeln im Superb Gebersdorf

Schwungvoll geht's ins neue Jahr. In der Sportgaststätte Superb haben wir weiterhin die Gelegenheit, die Treffsicherheit zu testen. Wer mag, kann im Anschluss an die sportliche Aktivität ein kühles Getränk oder einen Imbiss genießen.

Treffpunkt: Sportgaststätte Superb, Neumühlenweg 160 in Gebersdorf

Bus Nr. 67 hält gegenüber

Kosten: 2€ für die Bahn

Anmeldung bei der fübs (974 1785)



Dienstags: 17.01., 24.01., 31.01., 07.02., 14.02.2023 10:00 Uhr

Seniors@school

Sie wollen mit der heutigen Technik mithalten, wissen aber nicht genau wie es geht? Bald schon, denn Schüler*innen der Dr.-Gustav-Schickedanz-Schule können Ihnen behilflich sein und üben gemeinsam mit Ihnen am Computer. Gerne werden wir uns nach Ihren individuellen Anliegen und Bedürfnissen richten und alle Fragen klären.

Eigene Geräte bitte mitbringen soweit vorhanden.

Seniorenhaus der Diakonie, Friederich-Ebert-Straße 51 [®] Fürth Jakob-Henle-Str/Klinikum (Bus 175, 171)

Kursgebühr: 10 € (kommt der Klassenkasse zugute) Anmeldung bis 19.12.2022 bei der fübs (974 1785)



Mittwochs: 18.01., 15.02., 15.03.2023 15:00 – 19:00 Uhr

Mit dem Seniorenrat Schafkopf spielen

Die "Kartelakademie" des Seniorenrates geht weiter. Auch 2023 wollen wir wieder gemeinsam Karten spielen. Anfänger und Profis sind herzlich willkommen. Im Unkostenbeitrag sind Freigetränke enthalten (Tee oder Softdrinks).

Gemeindesaal Wilhelm-Löhe-Gedächtniskirche, Kronacher Straße 27

(Bus 177, 179)

Unkostenbeitrag: 2 €

Anmeldung bei der fübs (974-1785)



Seniorenstammtisch für Jedermann

Jeden letzten Donnerstag im Monat

Im Grüner Brauhaus Comödienplatz 1



14:30 Uhr

Donnerstags: 19.01., 02.02., 16.02., 02.03., 16.03., 30.03. 14:00 Uhr

Scrabble – gute Laune garantiert

Nach der Weihnachtspause kann es mit dem Training der grauen Zellen wieder losgehen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollten Grundkenntnisse des Spiels beherrschen.

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

Anmeldung bei der fübs (974-1785)

Das Wohn-Café

Wohnen & 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 – verändern?

Diese und weitere Fragen werden beim "Wohn-Café" besprochen. Dazu sind Interessierte jeden Alters eingeladen.

Samstag 28.01.2023

14:00 - 17:00 Uhr

für die Stadtteile: Scherbsgraben und Hardhöhe

Gemeindezentrum Heilig-Geist, Max-Plank-Straße 15 Anmeldung beim Koordinierten Stadtteilnetzwerk Hard (80 19 19 93)

Samstag 04.03.2023

15:00 - 18:00 Uhr

für die Südstadt

Gemeindezentrum St. Heinrich, Sonnenstraße 21

Anmeldung beim Koordinierten Stadtteilnetzwerk Südstadt (97 79 03 70)

Freitag 24.03.2023

16:00 – 19:00 Uhr

für die Stadtteile: Eigenes Heim/ Schwand, Billinganlage

Gemeindezentrum Heilig-Geist, Max-Plank-Straße 15

Anmeldung beim Koordinierten Stadtteilnetzwerk Eigenes Heim (80 19 19 88)

Montags: 27.02., 27.03.2023 14:30 - 16:30 Uhr

Tanztee im Weißengarten

Ab Ende Februar können Sie in der Tanzschule Streng immer am letzten Montag im Monat das Tanzbein schwingen – zu beliebter Musik der 20er bis 70er Jahre. Genießen Sie Musik, Tanz und angenehme Gesellschaft!

Tanzschule Streng, Theaterstraße 5 [®] Katharinenstraße (Bus 172) Unkostenbeitrag 3 €

Anmeldung ab 30.01. bei der fübs (974-1785)

Nordic Walking

"Zügiges Gehen mit Gymnastik"

Jeden Sonntag 9:30 Uhr

Treffpunkt: NH-Parkplatz im Stadtwald

Keine Anmeldung nötig



Januar

Freitag 06.01.2023

15:00 Uhr

Neujahrskonzert im Stadttheater

mit den Stuttgarter Philharmonikern

Seit mehr als einem Jahrzehnt gestalten die Stuttgarter Philharmoniker unter der Leitung hochkarätiger Dirigenten die Neujahrskonzerte am Stadttheater Fürth. Beim Jahresauftaktkonzert 2023 steht erneut Marcus Bosch am Pult. Solist des Abends ist Martynas Levickis am Bandoneon. Sein Repertoire überschreitet bewusst Genre-Grenzen und reicht vom Barock bis hin zur zeitgenössischen experimentierfreudigen Musik. Das Programm ist so international und vielseitig wie seine Künstler: argentinischer Tango, sinfonischer Jazz und eine tänzerische Suite.

Stadttheater ⊕ Stadttheater (Busse) (über Seiteneingang barrierefrei) Ermäßigte Karte 10 €

Kartenvorverkauf ab 05.12.2022. bei der fübs (974-1785)



"Als die Fürther bayrisch wurden…" Theaterstück von Gisela Siemoneit

Den größten Wandel in seiner Geschichte hat Fürth im 19. Jahrhundert erlebt. Aus dem kleinen Marktfleck wurde eine bedeutende bayrische Groß- und Industriestadt. In heiteren Szenen stellen die Darstellerinnen diesen Wandel dar und laden das Publikum dabei zum Mitsingen ein. Danach laden wir Sie herzlich zum gemütlichen Beisammensein ein.

Heilig-Geist-Kirche, Max-Planck-Straße 15 [⊕] Hardhöhe (Busse, U1) Unkostenbeitrag 2€

Anmeldung ab 05.12.2022. bei der fübs (974-1785)

Donnerstag 26.01.2023

14:00 Uhr



Bunte PaletteGestaltungsangebot 55+

Beim Rundgang durch die Ausstellung "Werk\Zeug\Zyklus" lassen wir uns von den Kunstwerken von Jürgen Krause inspirieren. Anschließend wechseln wir in den KunstWerkRaum und werden dort selbst künstlerisch tätig.



Start: kunst galerie fürth, Königsplatz 1 ⊕ Rathaus (U1, Busse) anschließend gemeinsamer Weg (5 min) zum KunstWerkRaum, Unkostenbeitrag 6 € / erm. 3€ nicht barrierefrei!

Anmeldung bis spätestens 23.01. bei der kunst galerie (974-1690)

kunst

galerie "hier geblieben! – Kunst für die Stadt" Im Dialog. Führung für Menschen ab 55 Jahren

"Jürgen Krause – Werk\Zeug\Zyklus"

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.

kunst galerie fürth, Königsplatz 1 (H) Rathaus (U1, Busse) Unkostenbeitrag 4 € / erm. 2 € (nicht barrierefrei!) **Anmeldung bis 29.01.** bei der kunst galerie (974-1690)

Februar

Donnerstag 09.02.2023

14:00 - 16:00 Uhr

Freunde-Speed-Dating

für die Stadtteile Scherbsgraben, Hardhöhe, Eigenes Heim/Schwand und Billinganlage

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 kennenlernen möchten und Kontaktdaten austauschen ... oder Sie verbringen einfach einen Nachmittag in angenehmer Gesellschaft bei Kaffee und Kuchen.

Angebot der Koordinierten Stadtteilnetzwerke Hard und **Eigenes** Heim/Schwand – unterstützt von der fübs

Haus für Senior*innen der Diakonie Fürth, Friedrich-Ebert-Straße 51, (H) Jakob-Henle-Str/Klinikum – Fürth (171/175)

Anmeldung bei Natalia Haras (47772888) oder Simone Steger (80191993)

14:00 - 17:00 Uhr Einlass 13:30 Uhr



Seniorenfasching

mit dem Duo Roland und Heiko von den "Moonlights"

Der Seniorenrat hat dieses Jahr das Power-Duo von der aus Festzelten und über Fürth hinaus bekannten Stimmungsband "Moonlights"

eingeladen. Diese sorgen mit bekannten Schlagern, Oldies und Volksmusik für Stimmung und gute Laune! Es erwartet Sie ein schwungvoller und geselliger Nachmittag voller Überraschungen. Denn es gilt das Motto:

Müde werden? Keine Chance!



© Tanzschule Streng

Tanzschule Streng, Theaterstraße 5 (Bus 172) (nicht barrierefrei)

Eintritt 6 € (beinhaltet auch 1 Tasse Kaffee und 1 Krapfen)

Kartenvorverkauf ab Dienstag 10.01. bei der fübs (974-1785)

Mittwoch 22.02.2023

14:00 - ca. 16 Uhr

Spaziergang durch den winterlichen Stadtwald

Heute wollen wir uns zu einem gemütlichen, geführten Spaziergang treffen und den winterlichen Stadtwald ein wenig abseits der ausgetretenen Pfade entdecken.

Bitte tragen Sie dafür festes, wintertaugliches Schuhwerk.

Bei starkem Schneefall, Regen oder Wind entfällt der Spaziergang. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Der Seniorenrat übernimmt keine Haftung.

Treffpunkt: Bushaltestelle Eschenau (Linie 178) **Anmeldung ab 23.01.** bei der fübs (974-1785)



10 Jahre Champagnertreff im Theater

"Ein ideales Geschenk mit Freunden zu genießen"

Seit nunmehr 10 Jahren lädt der Theaterverein zu seiner Benefiz-Eventreihe "Champagnertreff". Hier kann das Publikum namhafte Künstler*innen erleben und mit ihnen ins Gespräch kommen. Zum 10-jährigen Champagnertreff-Jubiläum tritt nun der mit zahlreichen Auszeichnungen geehrte Schriftsteller, Sprachkünstler und Mundartdichter Fitzgerald Kusz im Großen Haus des Stadttheaters auf. Er wird begleitet von dem Gitarristen, Komponisten und Sänger Klaus Brandl.

Stadttheater ⊕ Stadttheater (Busse) (über Seiteneingang barrierefrei) Ermäßigte Karte 5 €

Kartenvorverkauf ab 23.01.bei der fübs (974-1785)

März

Montag 06.03. und 20.03.2023

15:30 - 17:00 Uhr

Bewegt in den Frühling starten

Mit den <u>GESTALT</u>-Übungseinheiten: <u>GE</u>hen, <u>S</u>pielen & <u>T</u>anzen <u>A</u>ls <u>L</u>ebenslange <u>T</u>ätigkeit

Verbessern Sie Ihre Gehirnleistung durch Bewegung, Gleichgewichtsübungen und kleinen Gedächtnis-Spiele. Unter fachlicher Anleitung können Sie an beiden Terminen die Inhalte und die Idee von GESTALT-Kursen kennenlernen. Bewegungsabläufe in der Gruppe kombiniert mit Gedächtnis-Spielen helfen präventiv, gegen Demenz und führen zu mehr Beweglichkeit. Das Programm ist vor allem für sportlich unerfahrene Personen geeignet. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Sportschuhe, Handtuch und Getränke mit.

Sporthalle SV Poppenreuth e.V., Kreuzsteinweg 15 Hermannst. Str. (Bus 175)

Unkostenbeitrag 2€

Anmeldung unter gestalt@fuerth.de oder 974 1907





Atem der Erde

Chormusik und Texte vom Kinder- u. Jugendchor ConTakt e.V.

Gesamtleitung: Prof. Dr. Heike Henning

Wenn die Winterzeit zu Ende geht, erwacht die Natur und auch wir Menschen gehen wieder mehr nach draußen. Der Frühling erweckt uns zu neuem Leben und macht es uns leichter, wahrzunehmen, was uns bewegt und uns als Geschöpfe dieser Erde zusammenhält. Gemeinsam spüren wir in dem Konzert auf lyrischer und musikalischer Ebene dem nach, was uns zusammenhält – dem Atem der Erde.

Wilhelm-Löhe-Gedächtniskirche ⊕ Storchenstr. (Bus 177, 179) Eintrittskarte 5 €

Kartenvorverkauf ab Dienstag 21.02. bei der fübs (974-1785)

Mittwoch 15.03.2023

14:00 Uhr

Führung: Friedhofskultur im Wandel

Friedhöfe entwickelten sich im 19. Jahrhundert zu Orten der Gedächtniskultur. Sie wurden zu parkähnlichen Anlagen. Auch der Friedhof an der Erlanger Straße zeigt den Wandel der Grabkultur durch die Jahrhunderte mit prachtvollen Grabmälern, die von der Lebensleistung der Verstorbenen zeugen, bis hin zu den heute bevorzugten schlichten Bestattungsstätten. Auf dem Weg entlang der Gräber erfahren Sie Interessantes über die Kunststile und über die Menschen, die hier begrabenen bekannten Fürther Familien wie Soldan, Kißkalt, Schickedanz uvm. Das wohl berühmteste Grabmal, der "Müde Wanderer" bildet den Höhepunkt dieser Tour durch den friedlichen Park.

Städtischer Friedhof Erlanger Straße, vor der Aussegnungshalle \oplus Fürther Friedhof (Busse)

Unkostenbeitrag: 2 €

Anmeldung ab 20.02. bei der fübs (974-1785)