

# Tagaktiv

kultur infos bewegung 60+



Streichermelodien  
mit Quartetto Primavera  
21. März 2024

Januar - März 2024

**Senioren  
Rat** der Stadt Fürth

  
Fürther Fachstelle für  
Seniorinnen und Senioren  
und die Belange von  
Menschen mit Behinderung

Liebe Tagaktiven,

ein neues Jahr beginnt und unser Tagaktiv führt Sie mit vielfältigen Veranstaltungen vom Winter zum Frühling. Vielleicht unterstützt das eine oder andere Angebot ja auch Ihren guten Start in das Neue Jahr. Wir von der fübs wünschen Ihnen auf jeden Fall ein gesundes, fröhliches und angenehmes Jahr 2024!

Sie halten hier das gemeinsame Veranstaltungsprogramm des Seniorenrates und der fübs in Ihren Händen. Auf den Seiten 2 bis 8 finden Sie mit grünem Balken abgesetzt die Veranstaltungen, die mehrmals oder regelmäßig angeboten werden. Ab Seite 9 sind die einmaligen Angebote nach Datum aufgelistet und mit blauem Balken abgesetzt.

Die Ausgabe des tagaktivs für die Monate April bis Juni 2024 erscheint Anfang März.



Induktionsanlage vorhanden; bei Anmeldung bitte Bedarf anmelden

Weitere Informationen erhalten Sie über:



fübs, Alexanderstraße 9 (1. OG)

Telefon 974-1785

[fachstelle-fuebs@fuerth.de](mailto: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

[seniorenrat@fuerth.de](mailto:seniorenrat@fuerth.de)

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

## Seniorenstammtisch für Jedermann

Jeden letzten Donnerstag im Monat

14:30 Uhr

Im Grüner Brauhaus  
Comödienplatz 1



## Nordic Walking „Zügiges Gehen mit Gymnastik“

Jeden Sonntag

9:30 Uhr

Treffpunkt: NH-Parkplatz im Stadtwald  
Keine Anmeldung nötig



02.01.; 17.01.; 06.02.; 21.02.; 05.03.; 20.03.2024

14:00 - 18:00 Uhr

## Schafkopfspielen mit dem Seniorenrat

Jeden 1. Dienstag und jeden 3. Mittwoch im Monat

Schafkopfen kann Jeder lernen - Anfänger sind herzlich willkommen.

Saal Wilhelm-Löhe-Gedächtniskirche, Kronacher Str. 27 (H) Storchenstr.  
(Bus 177, 179)

Unkostenbeitrag: 2 € incl. Softdrinks/Kaffee/Tee und auch was zum  
Naschen

**Anmeldung** bei der fübs (974-1785) oder einfach vorbeikommen!

Donnerstag 11.01., 15.02., 14.03.2024

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.

Kosten: 2 € pro Person/Stunde für die Bahn

**Infos/Anmeldung** bei der fübs (974-1785)



Montag 15.01., 05.02., 11.03.2024

14:00 Uhr

## Montags-Kegeln beim TV 1860 Fürth

Auch 2024 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.

Treffpunkt: Eingang TV 1860 Fürth, Coubertinstr. 9 – 11

Kosten: 2 € pro Person/Stunde für die Bahn

**Infos/Anmeldung** bei der fübs (974-1785) oder Franz-Josef Cerny (0151-2859-4353)


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

Montag 29.01., 26.02. und 25.03.2024

14:30 - 16:30 Uhr

## Tanztee im Weißengarten

Immer am letzten Montag im Monat können Sie in der Tanzschule Streng zu beliebter Musik der 20er bis 70er Jahre das Tanzbein schwingen.

Tanzschule Streng, Theaterstraße 5  Katharinenstraße (Bus 172)

Unkostenbeitrag: 5 € (Fürth-Pass-Besitzer 2,50€)

**Anmeldung** bei der fübs (974-1785) oder über QR-Code



Dienstag 09.01., 23.01., 06.02., 20.02.,  
05.03. und 19.03.2024

14:00 Uhr

## Rollatoren erobern die Tanzfläche. Seien Sie dabei!

Ab Januar wird das Rollator-Tanzen 14-täglich in der Tanzschule Streng stattfinden.

**Wir haben ein attraktives Kursangebot für Sie geschnürt:**

5er-Karte für 6 Tanzstunden in Folge (1 Tanzstunde ist gratis) zu 25 Euro  
10er-Karte für 12 Tanzstunden in Folge (2 Tanzstunden sind gratis) zu 45 Euro.

Im Preis enthalten ist jeweils ein Glas Mineralwasser oder Schorle pro Tanzstunde.

**Weitere Information und Anmeldung** bei der Tanzschule unter: 777-444

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Der Seniorenrat übernimmt keine Haftung

Donnerstag 25.01., 08.02., 22.02., 07.03., 21.03.2024

14:00 Uhr

## Scrabble – gute Laune garantiert

Treffpunkt: Koordiniertes Stadtteilnetzwerk, Komotauer Str. 32

Kosten: keine

**Infos/Anmeldung** bei der fübs (974-1785)

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollten Grundkenntnisse des Spiels beherrschen.



### 15.01. – 08.02.2024



## Fürth bewegt Winterintermezzo

In diesem Jahr hat das Fürth-bewegt-Team wieder ein Winterprogramm auf die Beine gestellt. Im Januar und Februar werden an 3 verschiedenen Standorten verschiedene Bewegungsangebote angeboten. Eine Anmeldung ist wie immer nicht erforderlich – einfach vorbeikommen und mitmachen. Wir freuen uns auf Sie!

**Innenstadt:** Elan, Kapellenstraße 47

Montag 10:00-11:00 Uhr

**Südstadt:** Wiese vor der Musikschule, Südstadtpark 1

Mittwoch 14:00-15:00 Uhr

**Innenstadt:** Katharinen-Turnhalle, Katharinenstraße 1a

Donnerstag 17:30-18:30 Uhr

Das ausführliche Programm und weitere Infos finden Sie unter [www.fuerth-bewegt.de](http://www.fuerth-bewegt.de)

## FIMO - der fitte Montag an der vhs

**Montag 08.01.2024**

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

### **Retterspitz-Heilmittel und ihre Wirkungsweisen**

Referentin : Heike Giering

Retterspitz ist ein altes und auch heute noch viel genutztes Heilmittel. Erfahren Sie etwas über seine Geschichte, die Möglichkeiten der inneren und äußeren Anwendung und die praktische Anwendung von Wickeln.

**Montag 05.02.2024**

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

### **Gemeinsam gesund – wie sich soziale Kontakte auf unsere Gesundheit auswirken**

Referentin: Christiane Schmidt (fübs, Gesundheitsberaterin)

Menschen sind soziale Wesen und brauchen Gemeinschaften. Warum das so ist, wie sich ihr Fehlen auf Seele und Körper auswirkt und was man selbst dafür tun kann, um Gemeinschaft zu leben, erfahren Sie in diesem Vortrag.

**Montag 04.03.2024**

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

### **Sturzprophylaxe – Wie Sie Stürzen vorbeugen können**

Referent: Benedikt Hofmeister (vhs)

Unter dem Begriff Sturzprophylaxe werden sämtliche vorbeugende Maßnahmen gegen Stürze zusammengefasst. In diesem Vortrag erhalten Sie Informationen rund um dieses Thema für mehr Sicherheit im Alltag. Abschließend lernen Sie Bewegungsübungen zur Verbesserung von Kraft und Gleichgewicht kennen.

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



**Anmeldung ab 4 Wochen vor der Veranstaltung bei der fübs (974-1785) oder der vhs (974-1700) oder über QR-Code**

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



Jeden Dienstag

14:00 - 15:30 Uhr

## zusammen digital @ soldner Offenes Beratungscafé

Die Mittelschule Soldnerstraße bietet auch weiterhin ein offenes Beratungsangebot für ältere Bürgerinnen und Bürger bei Fragen zu Internet und Smartphone. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich – einfach vorbei kommen

Mittelschule Soldnerstraße, Soldnerstraße 60, 90766 Fürth  
Buslinie 171, 176 und U-Bahn Haltestelle Hardhöhe



Mittwoch 17.01., 24.01., 31.01., 07.02.,  
21.02., 28.02., 06.03.2024

14:00 – 15:30 Uhr

## zusammen digital @ schickedanz hilft gegen die Unsicherheit mit dem Internet

Schüler der Dr.-Gustav-Schickedanz-Mittelschule helfen Senioren\*innen dabei, sicher mit Smartphones, Tablets und anderen digitalen Geräten umzugehen. Gemeinsam lösen sie alltägliche Herausforderungen in 1:1 Gesprächen. Das Ziel ist es, die Freude an der Nutzung digitaler Möglichkeiten zu entdecken. Das Projekt wird vom Bildungsbüro der Stadt Fürth und dem Bayerischen Digitalministerium unterstützt.

Dr.-Gustav-Schickedanz-Schule Zimmer 63, Finkenschlag 45 <sup>H</sup>

Riemenschneiderstr. (Bus 171, 175)

**Anmeldung bei der fübs (974-1785)**





Montags: 04.03., 11.03., 18.03.2024

14:00 - 17:00 Uhr

## Dabei sein – Umgang mit dem Tablet

Kooperationsangebot von vhs, fübs und Volksbücherei Fürth

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.

vhs, Hirschenstraße 27 <sup>H</sup> Rathaus (Busse, U1)

**Anmeldung** bei der vhs (974-1700)



## Digitale Engel - sicher im Netz - Umgang mit Smartphone und Tablet

**Dienstag 16.01.2024**

10-12 Uhr Grundlagen für die Nutzung von Smartphones und Tablets

14-16 Uhr Einführung Online-Banking

Gemeindsaal Wilhelm-Löhe-Gedächtniskirche, Kronacher Straße 27

**Anmeldung** beim KSN Ronhof/Kronach unter 0911 – 98808778

**Mittwoch 17.01.2024**

10-12 Uhr Fake-News: Umgang mit Desinformation,  
Falschnachrichten und Filterblasen

14-16 Uhr Einführung Online-Banking

Haus der Diakonie, Friedrich-Ebert-Straße 51

**Anmeldung** beim KSN Eigenes Heim unter 0911 – 47772888



Kooperation mit den Koordinierten Stadtteilnetzwerken Eigenes Heim und Ronhof/Kronach

# Januar


Sonntag 07.01.2024

15:00 Uhr

## Neujahrskonzert im Stadttheater

mit den Stuttgarter Philharmonikern

Im Jahr 2024 eröffnen die Stuttgarter Philharmoniker den Spielplan des Stadttheaters Fürth mit einem romantischen Opern- und Sinfonieprogramm. Am Pult steht Conrad van Alphen. Solistin des Abends ist die Sopranistin Ana Durlovski.

Stadttheater  Stadttheater (Busse) (über Seiteneingang barrierefrei)

Ermäßigte Karte 10 €

**Kartenvorverkauf ab 11.12.2023 bei der fübs (974-1785)**

Samstag 27.01.2024

14:00 - 17:00 Uhr

Einlass 13:30 Uhr




## Seniorenfasching

mit dem Duo Roland und Heiko von den „Moonlights“

Der Seniorenrat hat auch dieses Jahr das Power-Duo 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, Theaterstraße 5  Katharinenstraße (Bus 172)

(nicht barrierefrei)

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

**Kartenvorverkauf ab 11.12. bei der fübs (974-1785)**

Dienstag 30.01.2024 und  
Dienstag 19.03.2024

14:00 Uhr

kunst  
galerie  
fürth

## „Heino Jaeger – Man glaubt es nicht“

Im Dialog. Führung für Menschen 55 +

Heino Jaeger war ein deutscher Maler, Grafiker und Satiriker, geboren 1938 in Harburg, gestorben 1997 in Bad Oldesloe. Die Ausstellung stellt erstmals nach der großen Ausstellung 2022 im Kunsthaus Stade das Werk des Künstlers vor. Der begnadete Zeichner und Maler schuf auch ein außergewöhnliches Tonwerk, mit dem er in den 1970er Jahren als Satiriker neue Maßstäbe setzte und mit dem er seiner Zeit weit voraus war.

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

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

**Anmeldung bis 28.01. bzw. 17.03. unter [galerie@fuerth.de](mailto:galerie@fuerth.de) oder**

Tel. 974 1690

## Februar

Donnerstag 15.02.2024

16:00 – 17:30 Uhr

## „Sie hat die ganze Welt gesehen“

Einladung zu Austausch und musikalischer Vorschau

Haben oder hatten Sie weibliche Vorbilder über 60? Wer waren Ikonen in Ihrer Jugend und was machen diese heute? Finden Sie ein berufliches Weitermachen bis ins hohe Alter erstrebenswert?

Zu diesen und anderen Fragen können Sie sich mit den Darsteller:innen des musikalischen Bühnenstückes, das Anfang März im Kulturforum gezeigt wird, austauschen. Zusätzlich erfahren Sie etwas darüber, wie ein derartiges Bühnenstück entsteht, und hören eine musikalische Vorschau auf die Songs.

Kulturforum, Würzburger Str. 2 <sup>Ⓜ</sup> Stadthalle (U1, Busse)

**Anmeldung ab 22.01. bei der fübs**





# Dachgeschichten

## Das Fürther Original Fritz Oerter

### Lesung mit Leonhard F. Seidl

Wer kennt es nicht, das Haus in der Oberen Fischergasse, in der sich die Leihbücherei des radikalen Fürther Menschenfreundes Fritz Oerter befand. Der Fürther Kulturpreisträger Leonhard F. Seidl wird spritzige Anekdoten aus den Lebenserinnerungen Fritz Oerters gewohnt kurzweilig vorstellen und dabei tief in das rebellische Fürth längst vergangener Tage eintauchen: In den Streik der Glasarbeiterinnen und Glasarbeiter ebenso, wie in das Leben der einfachen Leute, in ihre Sorgen, wie auch in ihre Sehnsüchte

Innenstadtbibliothek der Vobü Fürth (H) Fürther Freiheit (Busse)

Unkostenbeitrag 3€

**Anmeldung ab 22.01.** bei der fübs (974-1785)

---

Dienstag 20.02.2024

14:00 – 16:00 Uhr

## Freunde-Speed-Dating 60+

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.

Kooperation mit dem Koordinierten Stadtteilnetzwerke Ronhof/Kronach

Gemeindezentrum Wilhelm-Löhe-Gedächtniskirche, Kronacher Straße 27

**Anmeldung ab 22.01.** bei der fübs (974-1785)



Samstag 02.03.2024

16:00 – 17:30 Uhr

## Sie hat die ganze Welt gesehen

**Musikalisches Bühnenstück mit Liedern von Vera Mohrs, Hilde Kappes und bekannten Pop-Ikonen wie Kate Bush, Joni Mitchell, Nina Hagen & Co**

In diesem Stück geht es um die Hürden des Alterns in der Pop-Musik – besonders bei Frauen. Während Männer häufig bis ins hohe Alter auf Bühnen stehen, fehlt es auf der anderen Seite an weisen weiblichen Stimmen. Warum ziehen Frauen sich oft früher zurück und was erzählt das über unsere Gesellschaft?



Das Thema entspinnt sich als Konflikt zwischen Tante (Hilde Kappes, Musikperformerin, 60) und Nichte (Vera Mohrs, Songwriterin, 40). Es wird musikalisch durch Lieder und Performances der Musikerinnen wunderbar erzählt. An ihrer Seite interpretiert der Countertenor Johannes Reichert Songs großer Songwriterinnen wie Joni Mitchell, Kate Bush u.a.

Erleben Sie ein Konzert im Rampenlicht, das zugleich die Schatten vor, hinter und neben der Bühne spürbar macht – und die Stille danach.

Kulturforum, Würzburger Str. 2 (H) Stadthalle (U1, Busse)

Eintritt: 10 €


**Kartenvorverkauf ab 29.01. bei der fübs (974-1785)**  
*(Reservierung und Bezahlung über QR-Code möglich)*



# Hockergymnastik-Schnuppern bei 1860

Der TV Fürth 1860 e.V. bietet jeden Dienstag von 10.30 bis 11.30 Uhr eine Hockergymnastikstunde in der Turnhalle auf dem Vereinsgelände (außer in den Schulferien) an.

Was wir da machen? Gymnastik für den ganzen Körper, im Wechsel sitzend und stehend, das Ganze bei flotter Musik und in netter Gesellschaft. Kommen Sie doch einfach zur Schnupperstunde vorbei und lassen sich von uns mitreißen!

Turnhalle TV Fürth 1860 Coubertinstr. 9 -11  Dambach / Coubertinstr. (U1, Bus 178)

Kostenlos

**Anmeldung ab 05.02.** bei Uschi Elbinger, Tel. 738-275, oder der fübs (974-1785)



Mittwoch 06.03.2024

15:00-17:00 Uhr

Einlass: 14:30 Uhr



## "Jedem Alter wohnt ein Zauber inne"

Zusammen mit Referentin Anne Bernhardt wollen wir uns durch Gedichte, Geschichten, Gesprächen, Informationen und gemeinsam gesungenen Liedern auf die Suche nach dem "Zauber" des Alters machen.



Babylon Kino (Diele)  Hauptbahnhof (U1, Busse)

Unkostenbeitrag 2€ (Getränke und Speisen auf eigene Kosten)

**Anmeldung vom 05.02. bis 21.02.2024** bei der fübs 974-1785

## Besuch bei Fürth-Wiki

Den Begriff „dass man mal was schnell bei Wiki googelt“ kennen wahrscheinlich viele, aber dass es auch eine Fürth-Wiki gibt? Heute haben Sie Gelegenheit, mehr darüber zu erfahren. Fürth-Wiki befasst sich mit allen Themen um die Stadt Fürth. Werden Sie Ihr eigener Fremdenführer und lernen Sie, wie Sie mehr über die Geschichte der Stadt lernen können. Sie dürfen neugierig sein!



FÜRTH WIKI

Büro Fürth Wiki, Gustavstr. 12 <sup>Ⓜ</sup> Rathaus (U1, Busse)  
Kostenlos



**Anmeldung ab 05.02.** bei der fübs (974-1785) (nicht barrierefrei!)

Donnerstag 21.03.2024

14:00 - 15:30 Uhr

## Frühlingshafte Streichermelodien mit Quartetto Primavera



Pünktlich zum Frühlingsbeginn spielt Quartetto Primavera mit Violinen, Viola und Cello auf! Die vier talentierten Fürther Musiker:innen haben einen bunten Frühlingsstrauß an Melodien aus Salon, Klassik, Operette, Jazz und Tango dabei.

Wilhelm-Löhe-Gedächtniskirche, Kronacher Straße 27 <sup>Ⓜ</sup> Storchenstr.  
(Bus 177, 179)

Eintritt 5€ (Fürth-Pass 2,50€)

**Kartenvorverkauf ab 19.02.** bei der fübs (974-1785)



# Ehrenamtliche Wohnberater:innen gesucht

## Die Wohnraumanpassungsberatung in Fürth sucht Verstärkung.

Mit zunehmendem Alter und/oder einsetzenden Beeinträchtigungen können in der eigenen Wohnung vorhandene Barrieren das Leben erschweren.

Wohnraumanpassungsberater:innen beraten Menschen, die trotz zunehmender Beeinträchtigungen weiter in ihrer Wohnung leben möchten zu möglichen Veränderungen und kleineren Umbauten. Die Beratung erfolgt in der Regel bei den Ratsuchenden zu Hause.

Zur Unterstützung des bereits vorhandenen Teams der Wohnungsanpassungsberatung werden nun weitere Interessierte gesucht.

Voraussetzung für die Mitarbeit sind:

- Interesse am Thema
- die Bereitschaft, Neues zu lernen
- Freude am Umgang mit Menschen
- Bereitschaft im vorhandenen Beratungsteam mitzuarbeiten

**Freitag 09.02. und 23.02.2024**

**jeweils 9:00 – 12:30 Uhr**

## Schulung zum/zur Wohnraumanpassungsberater:in

Interessierte können im Februar mit einer gemeinsamen Schulung in die Tätigkeit einsteigen. Hier erhalten sie grundlegende Informationen zum Thema und werden auf die Beratungstätigkeit vorbereitet. Zudem können sie das bereits bestehende Team der Wohnraumberater:innen kennenlernen.

Weiter Informationen erhalten Sie bei der fübs

Wir freuen uns auf Sie!