

Tagaktiv

kultur infos bewegung 60+



TAMTAM - Terz, Tenor,
Theaterdonner
Mit Oper+

Januar - März 2025

**Senioren
Rat** der Stadt Fürth


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

Sie halten hier das gemeinsame Veranstaltungsprogramm des Seniorenrates und der fübs in Ihren Händen. Auf den Seiten 2 bis 6 finden Sie mit grünem Balken abgesetzt die Veranstaltungen, die mehrmals oder regelmäßig angeboten werden. Ab Seite 7 sind die einmaligen Angebote nach Datum aufgelistet und mit blauem Balken abgesetzt.

Die Teilnahme an den Veranstaltungen findet auf eigene Verantwortung statt.

Die Ausgabe des Tagaktivs für die Monate April - Juni 2025 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

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

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

Seniorenstammtisch für Jedermann

Jeden letzten Donnerstag im Monat

14:30 Uhr

Ort: Grüner Brauhaus
Comödienplatz 1



Nordic Walking

„Zügiges Gehen mit Gymnastik“

Jeden Sonntag

9:30 Uhr

Treffpunkt: NH-Parkplatz im Stadtwald

Keine Anmeldung nötig



07.01., 15.01., 04.02., 19.02., 04.03., 19.03.2025

14:00 - 18:00 Uhr

Schafkopfspielen

Der Seniorenrat der Stadt Fürth und das
koordinierte Stadtteilnetzwerk Ronhof laden ein:

Jeden 1. Dienstag und jeden 3. Mittwoch im Monat.

Schafkopfen kann jeder lernen - Anfänger sind herzlich willkommen.

Ort: Saal Wilhelm-Löhe-Gedächtniskirche, Kronacher Str. 27

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

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



Donnerstag 16.01., 06.02. und 13.03.2025

17:00 Uhr

Kegeln im „Superb“ Gebersdorf

Ort: Sportgaststätte „Superb“, Neumühlenweg 160 in Gebersdorf

Kosten: 2 € pro Person/Stunde für die Bahn

Infos/Anmeldung bei der fübs (974-1785)



Montag 13.01., 10.02. und 10.03.2025

14:00 Uhr

Montags-Kegeln beim TV 1860 Fürth

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.



Donnerstag 30.01., 20.02. und 27.03.2025

14:30 Uhr

Darts in der „Ruine“



Wer trifft ins Schwarze? In fröhlicher Runde wollen wir das beim Automaten-Darts herausfinden. Nach dem erfolgreichen Start im Oktober 2024 geht's im neuen Jahr zielsicher weiter. Pfeile sind vorhanden. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

Treffpunkt: Sportgaststätte ‚Ruine‘, Erlanger Str. 70

Kosten: 3 €

Infos/Anmeldung bei der fübs (974-1785)



Montag 27.01., 24.02. und 31.03.2025

14:30 - 16:30 Uhr

Tanztee im Weißengarten

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

Ort: Tanzschule Streng, Theaterstraße 5

Unkostenbeitrag: 5€ oder 3€ (zahl, was du kannst)

Anmeldung bei der fübs oder den QR-Code



Dienstag 14.01., 28.01., 11.02., 25.02., 11.03., 25.03.2025

14:00 Uhr

Rollator-Tanzen in der Tanzschule Streng

Mit dem Rollator tanzen – wie soll denn das gehen?

Lassen Sie sich überraschen und erleben Sie, wie viel Spaß es macht, in Gesellschaft mit Anleitung eines netten Tanzlehrers und der Sicherheit Ihres Rollators zu tanzen.

Ein attraktives Kursangebot erwartet Sie, bald auch barrierefrei beim Kulturforum.

Weitere Information und Anmeldung bei der Tanzschule Theaterstr. 5.
Tel.: 777-444 oder www.tanzschule-streng.de

FIMO - der fitte Montag an der vhs

Montag 13.01.2025

14:00 – 15:30 Uhr

Warum wir essen wie wir essen – Was prägt unser Essverhalten?

Referentin: Dorothea Willberg (AOK Bayern)

Mittlerweile ist bekannt, dass unser Essverhalten nur zu einem kleinen Teil vom Kopf und Verstand gesteuert wird. Eine deutlich wichtigere Rolle spielen unsere bisherigen Erfahrungen mit dem Essen und Beziehungen zu Menschen, von denen wir das Essen gelernt haben. Erfahren Sie in diesem interaktiven Vortrag mehr über den Begriff der "Essozialisation" und über die Faktoren, welche unser Essverhalten prägen können.

Montag 03.02.2025

14:00 – 15:30 Uhr

Rücken und Gelenke – Stark und beweglich bleiben

Referent: Benedikt Hofmeister

Mehr als jede und jeder fünfte Erwachsene leidet regelmäßig unter Rücken- oder Gelenkschmerzen. Da die Schmerzen verschiedene Ursachen haben können, ist es für Betroffene oftmals schwierig, Möglichkeiten zur Schmerzlinderung zu finden. Die gute Nachricht ist, dass Sie selbst präventiv aktiv werden können! Nach einer kurzen theoretischen Einführung zum Thema, werden vor allem Methoden und Übungen beleuchtet, die zu einer Verbesserung der Kraft, Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit der Rückenmuskulatur beitragen können.

Ort: vhs Bistro, Hirschenstraße 27

Anmeldung bei der fübs (974-1785) oder der vhs (974-1705) oder über den QR-Code

Kooperation mit GesundheitsregionPlus, AOK, Seniorenrat, vhs



Dienstag 28.01., 04.02., 11.02., 18.02., 25.02.2025 10:00 – 11:00 Uhr

Seniors @ school – Schüler helfen Senioren

Haben Sie Fragen zur Nutzung Ihres Smartphones oder Tablets? Schülerinnen und Schüler der Dr.-Gustav-Schickedanz-Schule helfen Ihnen dabei, sicher mit Smartphones, Tablets und anderen digitalen Geräten umzugehen. In 1 : 1 Gesprächen lösen sie zusammen mit Ihnen an Ihren eigenen Geräten alltägliche Herausforderungen. Ziel ist es, die Freude an der Nutzung digitaler Möglichkeiten zu entdecken und Sicherheit damit zu gewinnen. Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort: Koordiniertes Stadtteilnetzwerk Eigenes Heim/Schwand,
Friedrich-Ebert-Straße 51

Anmeldung: im Stadtteilnetzwerk - persönlich vorbei kommen oder anrufen bei Natalia Haras 0911/47 77 28 88,
email: natalia.haras@diakonie-fuerth.de



Computer + Smartphone... ...ich bin dabei!

Computer, Tablet oder Smartphone werden für die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben immer wichtiger. Menschen, die bis jetzt wenig oder nichts mit diesem Thema zu tun hatten, fühlen sich hier schnell ausgegrenzt. Das muss jedoch nicht sein, denn auch im Alter kann man noch Neues lernen!

In dem neuen Flyer der Stadt Fürth „Computer + Smartphone...ich bin dabei!“ finden Sie Stellen in Fürth, die Sie bei der Nutzung von Computer, Handy und Tablet unterstützen können.



Sie erhalten den Flyer sowohl bei der fübs als auch beim Seniorenrat.

Januar

Samstag 11.01.2025

14:00 Uhr

Vorzimmergeschichten mit Irina Ries

Bei diesem Liederabend passieren die wirklich wichtigen Dinge im Vorzimmer. Eine Managerin, eine Automechanikerin und eine in die Jahre gekommene Stripperin suchen Rat bei der zugewanderten Frau Doktor. Doch die hat ihre ganz eigenen Probleme.

VORZIMMERGESCHICHTEN lässt das Publikum an den kleinen und großen Dramen vierer Frauen teilhaben, die unterschiedlicher nicht sein könnten.

Ort: Kulturforum (Kleiner Saal), Würzburger Str. 2

Eintritt: 10€ / 6€ (Zahl, was du kannst)

Kartenverkauf ab 09.12. bei der fübs (974-1785)

Mittwoch 15.01.2025

18:00 Uhr

„Nach der Arbeit“ Dokumentarfilm

NACH DER ARBEIT erzählt vom Sinn und Unsinn der Arbeit für den Menschen und davon, welche unerwarteten Möglichkeiten das Leben ohne Arbeit bietet. Der Episodenfilm erzählt in starken Bildern und konzentriert sich auf die Geschichten seiner Hauptfiguren, die alle eines gemeinsam haben: den Transit zwischen Arbeit und Ruhestand.

Es geht um Loslassen und Zurücklassen - um den Abschied von der Arbeit, aber auch um den Anfang von etwas Neuem. Und auch um Themen des Alltäglichen wie: Liebe, Hoffnung, Tod, Geborgenheit, Armut, Mobilität.

Ort: Babylon Fürth, Nürnberger Straße 3

Eintritt: Infos über Babylon

Kartenverkauf beim Babylon Fürth (0911 7330 966)

Montag 27.01.2025

14:00 Uhr



Dachgeschichten

„Beim Barte des Proleten“ – Lesung mit Jürgen Klammer

Der Kabarethistoriker Jürgen Klammer spricht über die Funktion und Wirkungsweise von Satire und Humor im Kabarett der ehemaligen DDR. In Verbindung mit ausgewählten Original-Film- und -Tonaufnahmen aus repräsentativen Kabarett-Ensembles, wie Distel (Berlin), Pfeffermühle (Leipzig) und Herkuleskeule (Dresden), vermittelt der Vortrag ein anschauliches Bild von einer besonderen Art Kabarett unter den Bedingungen des „real existierenden Sozialismus“.

Ort: Innenstadtbibliothek (4. OG), Friedrichstraße 6A

Eintritt: 2 €

Anmeldung ab 07.01. bei der fübs (974-1785)



Februar

Dienstag 04.02.2025

14:00 Uhr

Erzähl-Café Rosengarten

Thema `Vergleiche Jung und Alt`

Bei Kaffee und Kuchen geht es um das Thema „Jung und Alt“. In gemütlicher Café-Atmosphäre kann Jede und Jeder dazu beitragen und erfahren, wie Andere den Unterschied oder die Gemeinsamkeit von Alt und Jung sehen.

Ort: Rosengarten Residenz, Rosenstraße 16-20

Kosten: 5€ (beinhaltet Kaffee und Kuchen)

Anmeldung ab 07.01. bei der fübs (974-1785)



Museumsbesuch Neues Museum Nürnberg

Der deutsche Maler Gerhard Richter zählt zu den bedeutendsten Künstlern der Gegenwart. Seine vielseitigen Kunstwerke reichen von unscharfen Fotobildern bis zu abstrakten Gemälden. Mit rund 30 Dauerleihgaben aus der Sammlung Böckmann verfügt das Neue Museum über eine der größten öffentlichen Richter-Sammlungen.

Nach dem Museumsbesuch besteht die Möglichkeit für einen gemeinsamen Austausch.

Über das persönliche Smartphone ist im Museum ein Multimediaguide abrufbar, der abwechslungsreiche Informationen zu den gezeigten Bildern liefert.

Treffpunkt: Fürth, Rathaus (am Haupteingang), Königstraße 88

Eintritt: 7 € (ermäßigt 6 €)

Anmeldung ab 07.01. bei der fübs (974-1785)



Samstag 15.02.2025

14:00 - 17:00 Uhr

Einlass 13:30 Uhr



Seniorenfasching

mit dem Duo Roland und Heiko von den „Moonlights“

Der Seniorenrat hat auch in diesem 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!

Ort: Tanzschule Streng, Theaterstraße 5 (**nicht barrierefrei**)

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

Kartenvorverkauf ab Dienstag 07.01. bei der fübs (974-1785)

Exkursion zur Firma Beier-Jungpflanzen

Willkommen beim Familienunternehmen Beier-Jungpflanzen im Herzen des Knoblauchlandes, mitten im traditionsreichen Gemüseanbaugebiet. Erleben Sie eine exklusive Führung mit dem Senior-Chef Werner Beier. Vom Samen zur Pflanze – ob Gemüse oder Blumen ... wir erfahren in ca. 90 Minuten aus erster Hand, wie hochmoderne Treibhäuser funktionieren - Tipps vom Fachmann inklusive.



Treffpunkt: Gewächshäuser der Firma Baier-Jungpflanzen
Alte Reutstraße 245 Fürth

Unkostenbeitrag: 2 €

Anmeldung ab 27.01. bei der fübs (974-1785)



Freitag 28.02.2025

14:00 – 16:00 Uhr

Freunde-Speed-Dating 60+

Sie suchen neue Kontakte und haben Interesse daran, Menschen kennen zu lernen, die Ihre Interessen teilen? Dann kommen Sie zum Freunde-Speed-Dating 60+. Hier können Sie mit unterschiedlichsten Menschen sprechen und ausloten, bei welchen die Chemie stimmt und wer Ihre Interessen teilt.

Ort: Koordiniertes Stadtteilnetzwerk Eigenes Heim
Friedrich-Ebert-Straße 51

Anmeldung ab 27.01. bei der fübs oder über QR- Code



Kooperation mit dem koordinierten Stadtteilnetzwerken Eigenes Heim und Hardhöhe

Dienstag 11.03.2025

14:00 Uhr

TAMTAM - Terz, Tenor, Theaterdonner mit Oper+

Drama, Emotionen, Intrigen – in der großen Oper fliegen die Fetzen! Was aber, wenn das alles nicht auf der Bühne, sondern hinter den Kulissen stattfindet? Da hilft nur eins – ein Gruppenworkshop fürs Ensemble! Aber dort geraten nicht nur Beleuchter und Souffleuse, Starsolist und Intendantin aneinander – nein, es mischen auch die großen Figuren aus Oper und Operette kräftig mit.



An diesem Nachmittag mit viel Drama und Emotion pur bleibt kein Auge trocken. Intrigen, Leidenschaft und grandioser Gesang verzahnten sich zu einem faszinierenden menschlich-musikalischen Kaleidoskop der Befindlichkeiten. Das Publikum bekommt an diesem Nachmittag

einen grandiosen Parforceritt durch die Welt der Oper, der in atemberaubendem Wechsel mehr als 20 Arien aus nahezu allen namhaften Opern und Operetten anstimmt und dabei auch Filme, Volkslieder und ein Oratorium nicht auspart.

Ort: Pfarrsaal St. Heinrich, Sonnenstraße 21

Kosten: 12€ / 8€ (Zahl, was du kannst)

Kartenverkauf ab 03.02. bei der fübs (974-1785)

Dienstag 11.03.2025

14:00 Uhr

kunst
galerie
fürth

„Atelier Goldstein“

Im Dialog. Führung für Menschen 55 +

In der Ausstellung „Atelier Goldstein“ werden unterschiedliche zeichnerische Positionen vorgestellt. Das Atelier Goldstein der Lebenshilfe Frankfurt am Main ist ein Ort der Produktion zeitgenössischer Kunst in Frankfurt am Main. Es wurde 2001 gegründet und vertritt Künstlerinnen und Künstler, deren Zugang zu Kunst und den dazugehörigen Institutionen nicht selbstverständlich ist.

Ort: kunst galerie fürth, Königsplatz 1

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

Anmeldung bis 09.03. unter galerie@fuertth.de oder Tel. 974 1690

Mittwoch 12.03.2025

10:00 - 11:30 Uhr

Dem Glücklichen schlägt keine Stunde

Gemeinsam mit Anne Bernhardt (Referentin) wollen wir uns mit Geschichten, Liedern, Gedichten und Wissenswertes rund um das Thema Glück beschäftigen.



Ort: Babylon Kino (Diele) am Stadtpark, Nürnberger Str.3

Kosten: 2 € für den Seniorenrat (Speisen / Getränke auf eigene Kosten)

Anmeldung ab 03.02. bei der fübs 974-1785

**Senioren
Rat**
der Stadt Fürth

Gemütlicher Spaziergang durch den spätwinterlichen Stadtwald



Nach den Faschingsaktivitäten tanken wir heute vielleicht schon etwas frühlingshafte, auf jeden Fall viel frische Luft. Bei einem geführten Spaziergang entdecken wir unseren Stadtwald wieder - ein wenig abseits der ‚ausgetretenen Pfade‘. Bitte tragen Sie festes Schuhwerk.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Der Seniorenrat übernimmt keine Haftung. Sie sollten in der Lage sein, eine gute Stunde gemächlich zu gehen. Bei starkem Regen entfällt der Spaziergang.

Treffpunkt: Bushaltestelle Eschenau (Linie 178)

Anmeldung ab 03.02. bei der fübs (974-1785)



Mittwoch 19.03.2025

13:30 Uhr

Schwimmen und Kaffeeklatsch im Fürthermare

Als erfrischende Vorschau auf den Frühlingsanfang hat das Team des Fürthermare für den Seniorenrat ein ganz besonders Angebot zusammengestellt:

Zuerst genießen wir das Schwimmbad, die Therme und, wer mag, die für uns exklusive Wassergymnastik um 14.30 Uhr. Im Anschluss an unsere Aktivitäten treffen wir uns zu Kaffee, Kuchen und netten Gesprächen in der Cafeteria. Schütteln Sie den Winter ab und melden sich an!

Treffpunkt: Kasse Fürthermare, Scherbsgraben 15

Kosten: 12 € fürs Schwimmen (4 Stunden Fürthermare Wasserlandschaft), Kaffee/Tee und ein Stück Kuchen

Anmeldung ab 10.02. bei der fübs (974-1785)





Der neue jüdische Friedhof in Fürth

Jahrhundertlang haben jüdische Bürger*innen das Leben in ihrer Heimatstadt mitgestaltet. Sie haben hier gearbeitet, gelebt und sind auch hier gestorben und bestattet worden. Als der alte Friedhof an der Schlehenstraße nicht mehr



erweitert werden konnte, wurde ein ca. 18.000 qm großes Areal an der Erlanger Straße von der Stadt Fürth erworben und sollte für 292 Jahre reichen. Die offizielle Eröffnung fand 1904 statt, die erste Bestattung im Jahre 1906. Der Vortrag nach dem Buch von Gisela Naomi Blume informiert über die Geschichte des Friedhofs, jüdische Bestattungsrituale und zeigt exemplarisch einige ausgewählte Grabstätten.

Dauer: ca. eine Stunde ohne Pause.

Ort: Stadtmuseum Fürth, Ottostraße 2

Unkostenbeitrag: 2 €

Anmeldung ab 10.02. bei der fübs (974-1785)



Mittwoch 26.03.2025

14:30 – 16:30 Uhr

Zu Hause wohnen bleiben im Fürther Westen

Vorträge zu Angeboten des Pflegestützpunktes, der Wohnraumberatung und des Seniorenrates

Jeder möchte gerne in den eigenen vier Wänden wohnen bleiben – auch bei körperlichen oder kognitiven Beeinträchtigungen. Erfahren Sie mehr über das Beratungs- und Unterstützungsangebot der Stadt Fürth, damit es Zuhause `rund läuft`.

Ort: Gemeindezentrum St. Lukas, Eichenstraße 9

Anmeldung ab 17.02. bei der fübs (974-1785) oder über QR-Code



Ankündigung nächstes Quartal

Mai 2025

Freitag 09.05. bis 27.06.2025

15:00 - 16:00 Uhr

Sicher in die Fahrrad-Saison 2025

Der Seniorenrat bietet, in Kooperation mit dem ADAC, ein umfassendes Fahrrad-Sicherheitstraining. In acht Einheiten zu je einer Stunde lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sicher unterwegs zu sein. Eingehend geübt werden Stabilität und Balance, das koordinierte Auf- und Absteigen, kontrolliertes Bremsen und sicheres Kurvenfahren.

Mehr und detaillierte Informationen zu diesem Angebot finden Sie im nächsten tagaktiv. Bereits jetzt unter www.seniorenrat-fuerth.de sowie unter adac-nordbayern.de/sifar



Der Frühling kommt



Der Frühling kommt und mit Elan
geht Sonne an ihr Werk heran.
Sie schmilzt den letzten Schnee,
befreit vom Eis den See.
Ist diese Arbeit erst getan,
fängt rings umher das Blühen an.
Der Frühling kommt – Juchhe!

Anita Menger