



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

## Neues aus der fübs

Dezember 2024 / Januar 2025

*„Zufriedenheit hält einem sogar eine Erkältung vom Leib“*

*(Friedrich Nietzsche)*

Liebe Leserinnen und Leser des Infobriefes,

das mag nicht immer stimmen, hat aber auf jeden Fall einen sehr wahren Hintergrund, denn zufriedener Menschen werden tatsächlich seltener krank. Vielleicht liegt es daran, dass Zufriedenheit selten mit Dauerstress einhergeht, der uns schwächt und damit die Tür für Krankheiten öffnet.

Wir hoffen, dass wir mit unserem Programm und unseren Angeboten ein wenig zu Ihrer Zufriedenheit beitragen können und wünschen Ihnen, dass Sie gesund durch den Winter kommen.

**Außerdem wünscht Ihnen das Team der fübs eine angenehme Advents- und Weihnachtszeit und einen guten Start für das Jahr 2025!**

### Rückblick

Höhepunkt der letzten beiden Monate war mit Sicherheit der Kirchweihnachmittag am 07.10. Die Veranstaltung war gut besucht und das Zelt voll. Bei Kaffee und Kuchen wurde zur Musik geschunkelt und gesungen – bei schönstem Kirchweihwetter.

Doch auch die anderen Angebote im Oktober und November, wie z.B. der Ökumenische Seniorengottesdienst oder die Veranstaltungsreihe „Jetzt geht’s los – Lebensabschnitt Rente“ der AG „Reif fürs Leben“ und natürlich die vielfältigen Angebote des Seniorenrates wurden gut angenommen.



**Kirchweihnachmittag 07.10.**



# Regelmäßige Veranstaltungen des Seniorenrates

## Ohne Anmeldung:

**Jeden letzten Donnerstag im Monat**

**14:30 Uhr**

### *Seniorenstammtisch für Jedermann*

im Grüner Brauhaus, Comödienplatz 1

**Jeden Sonntag**

**09:30 Uhr**

### *Nordic Walking*

Zügiges Gehen mit Gymnastik

Treffpunkt: NH-Parkplatz im Stadtwald

## Mit Anmeldung bei der fübs:

### *Schafkopf-Spielen*

**12.12.2024 und 07.01., 15.01.2025**

**14:00-18:00 Uhr**

Saal Wilhelm-Löhe-Gedächtniskirche, Kronacher Str. 27

Kosten: 2 € inkl. Softdrinks/ Kaffee/ Tee und was zum Naschen

### *Rollator-Tanz in der Tanzschule Streng*

**Dienstag 10.12.2024 und 14.01., 28.01.2025**

**14:00 Uhr**

Tanzschule Streng, Theaterstraße 5

Anmeldung: bei der Tanzschule unter: 777-444 oder unter [www.tanzschule-streng.de](http://www.tanzschule-streng.de)

### *Montags - Kegeln beim TV 1860 Fürth*

**Montag 09.12.2024 und 13.01.2025**

**14:00-18:00 Uhr**

Eingang TV 1860 Fürth, Coubertinstr. 9-11

Kosten: 2€ pro Person/Stunde für die Bahn

### *Kegeln im Superb Gebersdorf*

**Donnerstag 12.12.2024**

**14:00 Uhr**

Sportgaststätte Superb, Neumühlenweg 160 in Gebersdorf

Kosten: 2€ für die Bahn

## *Scrabble – gute Laune garantiert!*

**Donnerstag 12.12.2024**

**14:00 Uhr**

Koordiniertes Stadtteilnetzwerk Hard, Komotauer Straße 32

## *Dart in der „Ruine“*

**Donnerstag 05.12.2024 und 03.01.2025**

**14:30Uhr**

Sportstätte `Ruine`, Erlanger Str. 70

Kosten: 3€

# *Veranstaltungen und Angebote im Dezember*

**Montag 02.12.**

**14:00 – 15:30 Uhr**

## *FIMO – der fitte Montag an der vhs*

Informationen zur Geriatrie am Klinikum Fürth

vhs Bistro, Hirschenstraße 27

Anmeldung bei der fübs oder der vhs (974-1705)

**Dienstag 03.12.**

**13:00 Uhr**

## *Sparen und Geld anlegen – so planen Sie richtig*

**Digitaler Stammtisch von BAGSO und BaFin**

[Mehr Informationen zum Digitalen Stammtisch](#)

**Mittwoch 04.12.**

**9:00 – 11:00 Uhr**

## *Generationenfrühstück im Familien-Café Rosengarten*

MGH/Mütterzentrum, Rosenstraße 16-20

**Sonntag 08.12.**

**14:30 – 18:00 Uhr**

### *Adventsmarkt auf der Hard*

**Dienstag 10.12.**

**14:00 Uhr**

### *Inge Gutbrod*

Take a bath in my light-soaked bodies  
Im Dialog. Führung für Menschen 55+

Kunstgalerie, Königsplatz 1

Kosten: 4€ / 2€

Anmeldung bis 08.12. bei der Kunstgalerie (974-1690)

**Dienstag 10.12.**

**14:00 Uhr**

### *Geselliges Weihnachtsliedersingen*

Rathausinnenhof

Unkostenbeitrag: 2€

Anmeldung bei der fübs

**Dienstag 10.12.**

**19:00 Uhr**

### *Offener Treff Ü55*

**Thema: Freundschaft im Alter**

Der Offene Treff Ü55 findet jeden zweiten Dienstag im Monat statt.

Spiegelfabrik, Lange Straße 53

**Donnerstag 12.12.**

**14:00 Uhr**

### *Weihnachts-Modenschau in Stadeln*

Stadelner Modehaus, Hauptstr. 82, 90765 Fürth

Unkostenbeitrag: 2€

Anmeldung bei der fübs

**(nur noch wenige Plätze verfügbar)**

**Donnerstag 12.12.**

**14:00 – 16:00 Uhr**

### *Offene Gesprächsrunde beim „Süd-Treff“*

AWO-Begegnungsstätte, Schwabacher Straße 138

Nähere Informationen bei Hans Anderer (0170 3868787)

**Donnerstag 12.12.**

**17:30 Uhr**

*Lieder, Geschichten, Gedichte zur Weihnachtszeit*

Organisiert vom Team des Südstadt-Gärtla  
Stadtteilbüro Südstadt, Sonnenstraße 21

**Montag 16.12.**

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

*Tanztee im Weißengarten*

Tanzschule Streng, Theaterstraße 5  
Unkostenbeitrag 3 € / 5 €  
Anmeldung bei der fübs oder über QR-Code



**Mittwoch 18.12**

**18:00 Uhr**

*Lachyoga mit Caroline*

Technisches Rathaus, Rückgebäude, Hirschenstraße 2  
Veranstalter Behindertenrat Fürth  
Kostenlos und barrierefrei

**Donnerstag 19.12.**

**14:00 – 16:00 Uhr**

*Offene Gesprächsrunde beim „Süd-Treff“*

AWO-Begegnungsstätte, Schwabacher Straße 138  
Nähere Informationen bei Hans Anderer (0170 3868787)

## Veranstaltungen und Angebote im Januar

**Sonntag 01.12.**

**14:00 – 15:30 Uhr**

*Vorzimmergeschichten mit Irina Ries*

Kulturform, Würzburger Straße 2  
Eintritt: 10€ / 6€ (Zahl, was du kannst)  
Kartenvorverkauf **ab 09.12.** bei der fübs

**Mittwoch 08.01.**

**10:00 – 13:00 Uhr**

*Neujahrsbrunch im Rosengarten*

Rosenstraße 16-20

Kosten 15,50€

Anmeldung unter 0911 – 37677086

**Donnerstag 09.01.**

**14:00 – 16:00 Uhr**

*Offene Gesprächsrunde beim „Süd-Treff“*

AWO-Begegnungsstätte, Schwabacher Straße 138

Nähere Informationen bei Hans Anderer (0170 3868787)

**Montag 13.01.**

**14:00 – 15:30 Uhr**

*FIMO – der fitte Montag an der vhs*

Warum wir essen wie wir essen – Was prägt unser Essverhalten

vhs Bistro, Hirschenstraße 27

Anmeldung bei der fübs oder der vhs (974-1705)

**Mittwoch 14.01.**

**18:00 – 19:00 Uhr**

*Lachyoga mit Caroline*

Technisches Rathaus, Rückgebäude, Hirschenstraße 2

Veranstalter: Behindertenrat

Kostenlos und barrierefrei

**Mittwoch 15.01.**

**18:00 Uhr**

*„Nach der Arbeit“ Dokumentarfilm*

Babylon Fürth, Nürnberger Straße 3

Eintritt: Infos über Babylon

Kartenverkauf beim Babylon Fürth (0911 7330 966)

**Donnerstag 16.01.**

**14:00 – 16:00 Uhr**

*Offene Gesprächsrunde beim „Süd-Treff“*

AWO-Begegnungsstätte, Schwabacher Straße 138

Nähere Informationen bei Hans Anderer (0170 3868787)

**Montag 27.01.**

**14:00 Uhr**

## *Dachgeschichten*

### *„Beim Barte des Proleten“ – Lesung mit Jürgen Klammer*

Innenstadtbibliothek (4. OG), Friedrichstraße 6A

Eintritt: 2 €

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

**Montag 27.01.**

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

## *Tanztee im Weißengarten*

Tanzschule Streng, Theaterstraße 5

Unkostenbeitrag 3 € / 5 €

Anmeldung bei der fübs oder über QR-Code



**Jeden Montag im Dezember**

**19:00 – 20:00 Uhr**

## *Community-Dance*

Kulturforum, Würzburger Straße 2

## *Neues aus der Stadt Fürth*

### *Adventslicht an den Adventssonntagen in der Oststadt*

Jeden Adventssonntag findet an einem anderen Ort im Stadtteil eine adventliche Zusammenkunft statt. Bei Adventslicht und Plätzchen wird gemeinsam gesungen, es werden Gedanken ausgetauscht, Gespräche geführt ...

01.12. Auferstehungskirche, Nürnberger Straße

08.12. Evangelische Gemeinde, Gebhardstraße 19

15.12. bei den Familien in der Otto-Seeling-Promenade 10a

22.12. Spiegelfabrik, Lange Straße 53

### *Wunsch- und Gabenbaum in der Innenstadtbibliothek*

Um Kindern aus sozial benachteiligten Familien eine Weihnachtsfreude zu bereiten, bietet die Innenstadtbibliothek in Kooperation mit der Fürther Tafel auch dieses Jahr wieder die Wunschbaumaktion. Am Weihnachtsbaum in der Innenstadtbibliothek hängen die Wunschzettel der Kinder. Sie können in der Bibliothek abgeholt werden (Friedrichstraße 6A). Die Geschenke können dann bis Dienstag 10.12. dort abgegeben werden.

## *Gratis unterwegs mit dem Bus*

Auch in diesem Jahr bietet die infra die Busfahrten an den Adventssamstagen (30.11., 07.12., 14.12., 21.12.) kostenlos an.

## *Strom- und Erdgaspreise ab 01.01.2025*

Die Erdgaspreise der infra bleiben stabil. Der Grundpreis beim Strom steigt um 5€ pro Monat aufgrund steigender Preise für die Netzentgelte, die die infra nicht auffangen kann.

## *Interessantes und Wissenswertes*

### *Kompaktinformation: Sparen und Geld anlegen*

#### *So planen Sie richtig*

Die Finanzaufsicht BaFin hat zusammen mit der BAGSO die dritte Ausgabe ihrer Kompaktinformation Finanzen.Information.Tipps veröffentlicht. Sie gibt einen Überblick über verschiedene Formen der Geldanlage und darüber, was es zu beachten gibt.

[Zur aktuellen Ausgabe der Kompaktinformation](#)

### *Impfen als Vorsorge für ein gesundes Älterwerden*

Impfungen können unsere Gesundheit vor schweren Krankheitsverläufen schützen. Da das Immunsystem mit zunehmendem Alter geschwächt sein kann, gilt dies insbesondere für ältere Menschen. Die BAGSO unterstützt mit verschiedenen Materialien die Aufklärung rund um das Thema Impfen.

[Ratgeber zum Download](#)

[Weitere Materialien zum Download](#)

### *Sehen im Alter – Lebensqualität erhalten*

Der Ratgeber der BAGSO, der in Kooperation mit dem Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverband (DBSV) erstellt wurde, ermutigt dazu, sich frühzeitig mit Sehproblemen auseinanderzusetzen. Er informiert über typische Augenerkrankungen und zeigt Wege auf, wie auch mit Einschränkungen ein erfülltes und aktives Leben möglich ist.

Bestellt werden kann er unter:

[www.bagso.de/publikationen/ratgeber/sehen-im-alter-lebensqualität-erhalten/](http://www.bagso.de/publikationen/ratgeber/sehen-im-alter-lebensqualität-erhalten/)

oder unter 0228/249993-11

## *Silbernetz startet erneut das Feiertagstelefon*

Erneut ist vom Heiligabend um 8:00 Uhr bis Neujahr um 22:00 Uhr das Silbertelefon rund um die Uhr erreichbar. Anonym, vertraulich und kostenfrei finden hier alle Menschen ab 60 Jahren, die sich einsam fühlen oder einfach nur reden möchten, ein offenes Ohr.

Telefonnummer: 0800 / 4708090

[Zur Internetseite](#)

## *Der Tipp zum Schluss*

### *Gesund durch den Winter mit einem starken Immunsystem*

Unser Immunsystem arbeitet immer, auch wenn wir das meist nicht merken. Es ist permanent damit beschäftigt, Fremd- und Schadstoffe in unserem Körper zu identifizieren und zu neutralisieren. Durch die Kälte im Winter wird es noch stärker gefordert. Kalte Luft senkt die Abwehrfähigkeit unseres Körpers, sie tötet einen Teil der Immunzellen in der Nase ab und sorgt dafür, dass wir uns lieber in warmen, geschlossenen Räumen aufhalten und dadurch weniger Bewegung, Sonne und Frischluft abbekommen.

Eine geschwächte Abwehr erkennen wir daran, dass wir Infekte leicht aufnehmen und daran erkranken. Aber auch Abgeschlagenheit, ständige Müdigkeit, fahle Haut, Konzentrationsprobleme, wiederkehrende Herpesbläschen können unter anderem auf Immunschwäche hinweisen.

Folgende Tipps helfen Ihrem Immunsystem, stark zu bleiben:

1. Achten Sie darauf, genügend Mikronährstoffe aufzunehmen und essen Sie bunt, scharf und abwechslungsreich mit reichlich Obst und Gemüse, vielen anti-entzündlichen Gewürzen (Kurkuma, Ingwer, Chili), frischen Kräutern, Nüssen und Sprossen.
2. Schlafen Sie regelmäßig und genügend, denn Schlaf wirkt antioxidativ und unterstützt wichtige Zellen unseres Immunsystems, die sogenannten T-Zellen.
3. Vermeiden Sie Stress – eine ausgeglichene Psyche ist essentiell für ein starkes Immunsystem.
4. Bewegen Sie sich viel an Luft und Sonne und planen Sie auch im Winter regelmäßige Spaziergänge ein.

(Quelle: „Der Gesundheitscode – Newsletter“)



## *Danke, heimlicher Weihnachtsmann!*

Ob die Zündanlage spinnt,  
ob der Reifendruck passé,  
peitscht im Rücken auch der Wind,  
schlägt auch ins Gesicht der Schnee –

eine Silhouette nähert sich  
jeden Tag erneut dem Haus,  
manchmal flucht sie und beschwert sich,  
aber sie liefert tapfer aus.

Was sie liefert? Na Geschenke!  
Schließlich ist doch Weihnachtszeit.  
Wer im Internet bestellt, bedenke:  
Lieferwege sind oft weit.

Es braucht ganze Helden für  
diesen Job, denn er ist wichtig.  
Zustellung bis hin zur Tür –  
dafür danke ich aufrichtig.

Leonie Ranly

## *Impressum*

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

Christiane Schmidt, Josephin Opp

Alexanderstraße 9

90762 Fürth

0911 – 974-1785

[Fachstelle-fuebs@fuerth.de](mailto:Fachstelle-fuebs@fuerth.de)

**Der nächste Infobrief erscheint Anfang Februar 2025**

**Dieser Infobrief kann jederzeit per Mail oder telefonisch abbestellt werden!**