



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

Neues aus der fübs

Februar / März 2025

„Man sollte sich nicht schlafen legen, ohne sagen zu können, dass man an diesem Tag etwas Neues gelernt hat.“

Georg Christoph Lichtenberg (Physiker)

Liebe Leserinnen und Leser des Infobriefes,

wir hoffen, dass das Jahr für Sie persönlich gut begonnen hat und wünschen Ihnen – auch wenn der erste Monat bereits vergangen ist – ein gutes, gesundes und interessantes Jahr 2025. Haben Sie sich etwas Neues vorgenommen? Und falls ja, konnten Sie dabei bleiben? Vielleicht möchten Sie ja etwas Neues lernen und haben es bis jetzt geschafft, das anzugehen. Jeden Tag, etwas Neues zu erfahren/zu lernen, wie es Herr Lichtenberg anmahnt, ist zwar sehr hoch gegriffen - aber prinzipiell hat er damit schon recht, denn immer wieder Neues zu erleben und zu lernen hält uns geistig rege und fit. Lesen Sie mehr dazu in der Rubrik „der Tipp zum Schluss“.

Wir bemühen uns auch 2025 wieder darum, Ihnen weiterhin neue Anreize zu bieten. Viel Freude mit den Informationen und Veranstaltungen im Februar und März 2025!

Rückblick.

Der Dezember bot noch einige Highlights. Beim Adventskonzert der Musikschule konnten Sie den festlichen Klängen in weihnachtlich geschmückter Atmosphäre der Musikschule lauschen. Im Rathausinnenhof wurden wieder Weihnachtslieder gesungen – diesmal zum ersten Mal draußen – und der letzte Tanztee des Jahres fand in festlicher Stimmung im Weißengarten statt.



Tanztee 16.12.2024



Weihnachtslieder im Rathaus-Innenhof 10.12.2025

Regelmäßige Veranstaltungen des Seniorenrates

Ohne Anmeldung:

Jeden letzten Donnerstag im Monat

14:30 Uhr

Seniorenstammtisch für Jedermann

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

04.02., 19.02., 04.03., 19.03.2025

14:00-18:00 Uhr

Saal der Wilhelm-Löhe-Gedächtniskirche, Kronacher Str. 27

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

Rollator-Tanz in der Tanzschule Streng

Dienstag, 11.02., 25.02., 11.03., 25.03.2025

14:00 Uhr

Tanzschule Streng, Theaterstraße 5

Anmeldung: bei der Tanzschule unter Tel. 777-444 oder unter www.tanzschule-streng.de

Montags - Kegeln beim TV 1860 Fürth

Montag, 10.02. und 10.03.2025

14:00-18:00 Uhr

Eingang TV 1860 Fürth, Coubertinstr. 9-11

Kosten: 2€ pro Person/Stunde für die Bahn

(meist ausgelastet – bei Interesse bitte nachfragen))

Kegeln im Superb Gebersdorf

Donnerstag, 06.02. und 10.03.2025

14:00 Uhr

Sportgaststätte Superb, Neumühlenweg 160 in Gebersdorf

Kosten: 2€ für die Bahn

Dart in der „Ruine“

Donnerstag, 20.02. und 27.03.2025

14:30Uhr

Sportstätte `Ruine`, Erlanger Str. 70

Kosten: 3€

Veranstaltungen und Angebote im Februar

Dienstag, 11.02.

13:00 Uhr

Museumsbesuch Neues Museum Nürnberg

Treffpunkt: Fürther Rathaus am Haupteingang

Eintritt: 7€

Veranstalter: Seniorenrat

Anmeldung bei der fübs

Dienstag, 11.02.

18:45 Uhr

Offener Treff Ü55

Thema: „Der Tod der Eltern als Spiegel der eigenen Endlichkeit- ein Anlass zur Reflektion“

Quartiersbüro Spiegelfabrik, Lange Straße 53

Donnerstag, 13.02. und 20.02.

14:00 – 16:00 Uhr

Offene Gesprächsrunde beim Süd-Treff

für alle mit einem Herz für die Südstadt und ihre Bewohner

AWO-Fritz-Preuß-Begegnungsstätte, Schwabacher Straße 138

Nähere Informationen bei Hans Anderer – Tel. 0170 3868787

Samstag, 15.02.

14:00 – 17:00 Uhr

Seniorenfasching

Tanzschule Streng, Theaterstraße 5

Eintritt: 6€

Kartenverkauf bei der fübs

Samstag, 15.02.

10:00 – 17:00 Uhr

Lebensabschnitt Rente – es kam anders als gedacht

Kurs zum Thema `Wunsch, Wirklichkeit und den Umgang mit persönlichen Krisen`

Ort: Gemeindezentrum St. Paul, Dr.-Martin-Luther-Platz 2

Veranstalter: Ev. Erwachsenenbildung Fürth

Anmeldung über www.ebw-fuerth.de

Dienstag, 18.02. und 04.03.

11:00 – 15:00 Uhr

Seniorenkletterkurs 60+

In einer entspannten und motivierenden Atmosphäre lernen die Teilnehmenden die Grundlagen des Kletterns und erleben, wie viel Freude es macht, gemeinsam aktiv zu sein. Egal, ob Neueinsteiger oder bereits klettererfahren –es ist jeder willkommen! Ein Kurs von Senior:innen für Senior:innen.

Kletterhalle Bambule, Industriestraße 21a, Nürnberg

Anmeldung unter Tel. 0911 9400984 oder info@bambule-kletterhalle.de

Montag, 24.02.

14:30 - 16:30 Uhr

Tanztee im Weißengarten

Tanzschule Streng, Theaterstraße 5

Unkostenbeitrag 3 € / 5 €

Anmeldung bei der fübs oder über QR-Code



Dienstag, 25.02.

18:00 – 19:00 Uhr

Tipps und Beratung für den Urlaub mit dem Fahrrad

Quartiersbüro Spiegelfabrik, Lange Straße 53

Veranstalter: Koordiniertes Stadtteilnetzwerk Oststadt

Freitag, 28.02.

14:00 – 16:00 Uhr

Freunde-Speed-Dating 60+

Veranstalter: Koordinierte Stadtteilnetzwerke Eigenes Heim und Hardhöhe

Friedrich-Ebert-Straße 51

Anmeldung bei der fübs oder über QR-Code



Freitag, 28.02.

16:00 – 17:30 Uhr

Still und starr ruht der See

Spirituelle Spaziergang im Winter

Beim Spaziergang durch den winterlichen Stadtpark entdecken wir Impulse für unser eigenes Leben.

Treffpunkt: Kirchplatz Auferstehungskirche, Nürnberger Straße 15

Veranstalter: Ev. Erwachsenenbildung

Veranstaltungen und Angebote im März

Dienstag, 04.03.

13:00 Uhr

Digitaler Stammtisch

Thema „Kompaktinformation: Vollmachten – Vorsorge für die Finanzen treffen

Fachleute der Finanzdienstleistungsaufsicht BaFin informieren darüber, wie Vorsorge für die Regelung finanzieller Angelegenheiten in Situationen getroffen werden kann, in denen Menschen darüber nicht mehr selbst entscheiden können oder wollen.

[Mehr Informationen zum Digitalen Stammtisch](#)

Montag, 10.03.

14:00 – 15:30 Uhr

FIMO – der fitte Montag an der vhs

Blick zurück im Zorn – Verbitterung erkennen, verstehen und begegnen

vhs Bistro, Hirschenstraße 27

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

Dienstag, 11.03.

14:00 – 15:30 Uhr

TAMTAM – Terz, Tenor, Theaterdonner mit Oper+

Menschlich-musikalisches Kaleidoskop in der Welt der Oper mit Musik aus Oper, Operette, Film

u.a.

Pfarrsaal St. Heinrich, Sonnenstraße 21

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

Kartenvorverkauf bei der fübs

Dienstag, 11.03.

14:00 Uhr

Atelier Goldstein

Im Dialog. Führung für Menschen 55+

Kunstgalerie, Königsplatz 1

Kosten: 4€ / 2€

Anmeldung bis 09.03. bei der Kunstgalerie (974-1690)

Mittwoch, 12.03.

14:00 Uhr

Dem Glücklichen schlägt keine Stunde

Geschichten, Lieder und Wissenswertes zum Thema Glück

Referentin: Anne Bernhardt

Babylon Kino (Diele), Nürnberger Straße 3

Kosten 2€

Anmeldung bei der fübs

Donnerstag, 13.03.

14:00 – 15:30 Uhr

Gemütlicher Spaziergang durch den spätwinterlichen Stadtwald

Treffpunkt: Bushaltestelle Eschenau

Anmeldung bei der fübs

Donnerstag 13.03. – 10.04.

15:00 – 16:30 Uhr

Digitales im Alltag meistern

App's, Parktickets, Kinoabend, die Kasse im Supermarkt – digitale Hürden des Alltags gemeinsam angehen und Hilfestellung bekommen

Ort: Evangelisches Bildungswerk, Otto-Seeling-Promenade 7, 1. Stock

Kosten: 40€ für Kurs und 10€ pro Einzeltermin

Anmeldung bis 06.03. unter www.ebw-fuerth.de oder Tel. 745743

Mittwoch, 19.03.

13:30 Uhr

Schwimmen und Kaffeeklatsch im Fürthermare

Treffpunkt: Kasse Fürthermare, Scherbsgraben 15

Kosten: 12€ (Eintritt für 4 Stunden Fürthermare, Kaffee und Kuchen)

Anmeldung ab 10.02. bei der fübs

Mittwoch, 19.03.

19:00 Uhr

Fünf Jahre Corona

Podiumsgespräch mit Menschen, die in der Pandemie Verantwortung getragen haben

Gemeindehaus St. Michael, Kirchplatz 3

Veranstalter: Ev. Dekanat Fürth

Donnerstag, 20.03.

14:00 Uhr

Der jüdische Friedhof in Fürth

Vortrag im Stadtmuseum Fürth, Ottostraße 2

Unkosten: 2€

Anmeldung ab 10.02. bei der fübs

Mittwoch, 26.03.

14:30 – 16:30 Uhr

Zu Hause wohnen bleiben im Fürther Westen

Vorträge zu Angeboten des Pflegestützpunktes, der Wohnraumberatung und des Seniorenrates

Gemeindezentrum St. Lukas, Eichenstraße 9 (Oberfürberg)

Anmeldung ab 17.02. bei der fübs oder über QR-Code



Montag, 31.03.

14:30 - 16:30 Uhr

Tanztee im Weißengarten

Tanzschule Streng, Theaterstraße 5

Unkostenbeitrag 3 € / 5 €

Anmeldung bei der fübs oder über QR-Code



Neues aus der Stadt Fürth

Persönlicher Müllabfuhrplan 2025

Mit dem Service der Abfallwirtschaft können Sie sich für 2025 einen individuellen Müllabfuhrplan für Ihre Adresse erstellen lassen. Der Plan zeigt an, wann Restmüll, Biomüll, Altpapier und Gelber Sack abgeholt werden

www.abfallwirtschaft.fuerth.eu

Computer + Smartphone ... ich bin dabei!

Informationen über Hilfsangebote für den Umgang mit den neuen Medien

Die Nutzung neuer Medien ist zwischenzeitlich für die meisten Menschen selbstverständlich. Sie unterstützen Kontaktpflege, Informationssuche, Einkauf und Teilhabe in verschiedensten Bereichen. Doch nicht für alle in unserer Gesellschaft ist der Umgang damit einfach und möglich. Gerade für ältere Menschen, die im Ausbildungs- und Arbeitsleben PC, Smartphone und Co nicht nutzen mussten, gestaltet sich dieser Umgang oft schwierig. Falls dann keine Kinder, Enkel oder andere Kontakte vor Ort sind, die unterstützen, werden Betroffene zunehmend aus Bereichen des gesellschaftlichen Lebens ausgeschlossen. Glücklicherweise haben sich in Fürth in den letzten Jahren verschiedene Hilfsangebote etabliert, die genau hier unterstützen. Um diese bekannter zu machen, haben Seniorenrat, Bildungsbüro und die fübs einen Flyer mit einer Liste dieser Hilfsmöglichkeiten erstellt. Der Flyer mit dem Titel „Computer + Smartphone ... ich bin dabei!“ liegt bei der fübs und dem Seniorenrat aus und kann hier abgeholt werden. Zusätzlich sind die Hilfsangebote auch unter <https://bildung-fuerth/bildungsportal/digitale-angebote-55> auf dem Bildungsportal der Stadt zu finden.

Energiespar-Service und Stromspar-Check der infra

Wer als Mieter:in sparen möchte, kann den Energiespar-Service der infra nutzen. Die Beratung hilft Strom-, Wasser- und Heizkosten zu reduzieren. Eine geschulte Stromsparhelferin der Kirchlichen Beschäftigungsinitiative e.V. gibt wirksame Ratschläge, um die versteckten Sparpotenziale zu entdecken. Der kostenlose Energiespar-Service findet bis Ende Februar an folgenden Orten und Terminen statt:

Im Service-Center Leyherstraße 69 jeweils Montag bis Donnerstag von 9:30 bis 13:30 Uhr

Im Servicecenter im Fürther Bahnhof jeweils Freitag 07.02., 14.02., 21.02. und 28.02. von 9:30 bis 13.30 Uhr.

Um Wartezeiten zu vermeiden empfiehlt die infra vorab unter www.infra-fuerth.de/online-terminvereinbarung Termine online zu buchen.

Ehrenamtliche gesucht

Für den **Seniorentheaterclub** an der vhs Fürth wird eine **ehrenamtliche Regieassistenz** von Februar bis Anfang April 2025 gesucht. Derzeit wird die szenische Collage „Göttlich! Weiblich! Furios!“ erarbeitet, die dann am 03.04., 04.04. und 05.04. im Kulturforum gezeigt wird. Aufgaben der Regieassistenz liegen in den Bereichen Begleitung des Gruppenprozesses, Mitschreiben bei Improvisationen und Proben, Begleiten der Konzeption. Regie führt die Theaterpädagogin, Sozialpädagogin und Schauspielerin Cordelia Schuster. Weitere Infos über 0170 - 3154559

Das Projekt „**Kultur verbindet Menschen mit und ohne Demenz**“ ermöglicht älteren Menschen mit Einschränkungen den Zugang zu kulturellen Erlebnissen. Jetzt werden engagierte Kulturpatinnen und Kulturpaten gesucht, die sie zu Kultur- und Freizeitveranstaltungen begleiten.

Eine kostenlose Fortbildung, digital und vor Ort, mit insgesamt vier Modulen à drei Unterrichtsstunden bereitet die Kulturpatinnen und Kulturpaten auf ihre künftige Tätigkeit vor.

Weitere Infos erhalten Sie in zwei unverbindlichen Online-Infoveranstaltungen – 05.03. und 17.03.2025.

Anmeldung bei: Projektbüro IGS gUG (0173 6001073 oder kontakt@projektbuero-igs.de)

Weitere Möglichkeiten, sich zu engagieren:

Der Seniorenrat der Stadt Fürth sucht **computererfahrene Freiwillige**, die ältere Menschen bei der Nutzung öffentlicher Computer im Lieblings-Café in der Stiftungsstraße unterstützen.

Die Jakob-Wassermann-Schule und das Integrative Montessori-Haus für Kinder suchen **Lese- und Lernpaten**.

Wer hat Lust, in der Otto-Seelig-Schule oder Frauenschule als **Acker-Coach im Schulgarten** aktiv zu werden?

Möchten Sie sich im **Bereich Umwelt und Nachhaltigkeit engagieren**? Über den Verein Zukunftsräume e. V. suchen die Seebrücke, die Wanderbaumallee, das Altstadtgärtla und der Tauschring Nimm&Gib Verstärkung.

Die Schule der Phantasie sucht eine/n neue/n **Kassierer/in** (auch als Minijob denkbar).

In den Wohngruppen der Rummelsberger Dienste für junge Menschen wird **ehrenamtliche Lernunterstützung** benötigt.

Im Sofienheim können sich Freiwillige in **Besuchs-Tandems** engagieren oder auch – z. B. beim Kuchenbacken – im Café.

Die FZF-Flüchtlingshilfe sucht **Verstärkung für Kinderbetreuung und Sprachkurse**.

Bei Interesse melden Sie sich gerne im Freiwilligenzentrum Fürth (FZF) unter Tel. 0911-21 74 782 oder per Mail an fzf@iska-nuernberg.de.

Interessantes und Wissenswertes

Inforeihe „Digitales kurz und bündig“ – neue Ausgaben erschienen

Der DigitalPakt Alter hat seine Inforeihe um vier Ausgaben erweitert. Unter dem Titel „Ordnung auf dem Smartphone“ erhalten Interessierte Tipps, wie das Smartphone aufgeräumt und übersichtlich gehalten werden kann. In der Ausgabe „Wie bleibe ich in Kontakt mit anderen?“ werden die verbreitetsten Messenger-Dienste wie WhatsApp & Co vorgestellt. Die Broschüre „Welche Apps bringen mich ans Ziel?“ beleuchten Apps zur Orientierung und Reiseplanung mit Auto, ÖVPN oder Taxi. Bei der Ausgabe „Was kann ich spielen?“ werden Apps von Videospiele wie Schach, Skat oder Rätselspiele vorgestellt.

[Zum Bestellformular und Download](#)

(Doppelklick Strg und linke Maustaste)

Achtung Trickbetrug!

Die Deutsche Rentenversicherung weist darauf hin, dass Betrüger immer wieder versuchen, an sensible Daten von Versicherten zu kommen. Laut Rentenversicherung geben sie sich in Briefen, per SMS, bei Anrufen oder Hausbesuchen als Mitarbeitende der Rentenversicherung aus. In der Broschüre „Vorsicht Trickbetrüger“ werden die gängigsten Maschen vorgestellt. Sie wendet sich an ältere Menschen sowie deren Angehörige, Nachbarn und Beschäftigte von Pflegediensten. Die Broschüre kann auf der Internetseite heruntergeladen oder telefonisch unter 0800 – 10004800 bestellt werden.

[Zur Broschüre](#)

(Doppelklick Strg und linke Maustaste)

Unfallversicherung für Senior:innen

Die Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz stellt Unfallversicherungen für Senioren/innen vor, die eine sinnvolle Alternative zur privaten Unfallversicherung sein können. So gibt es z.B. Unfallversicherungen für Menschen im Ruhestand, die nicht nur Geld nach einem Unfall zahlen, sondern auch bei der Organisation von Unterstützung helfen.

[Zur Ratgeberseite](#)

(Doppelklick Strg und linke Maustaste)

Vorschau:

Deutscher Seniorentag im April

Vom 02. bis 04.04.2025 findet in Mannheim der 14. Deutsche Seniorentag statt. Ort ist der Congress Center Rosengarten. Auf dem Programm stehen mehr als 90 Veranstaltungen und eine Messe zu allen Fragen des Älterwerdens

Weitere Informationen erhalten Sie über:

www.deutscher-seniorentag.de

Der Tipp zum Schluss

Wie kann ich mein Gehirn gesund und fit erhalten?

Das unsere Muskeln regelmäßiges Training benötigen, um fit zu bleiben, ist den meisten klar. Doch auch unser größtes Organ, das Gehirn benötigt immer wieder Anregungen, Neues und Herausforderungen, um sein volles Potential auszuschöpfen. Mit regelmäßigem Gehirnjogging fördern wir verschiedene Funktionen wie Aufmerksamkeit, Problemlösungsfähigkeit und logisches Denken. Geistige Aktivität kann das Risiko an Erkrankungen wie Alzheimer oder Demenz zu erkranken, senken. Und sie unterstützt das Gehirn, sich nach Schlaganfällen besser an die neuen Gegebenheiten anzupassen.

Unser Gehirn ist erstaunlich anpassungsfähig. Inzwischen ist bekannt, dass es neue Neuronen und Synapsen bilden und Funktionen von geschädigten Bereichen auf andere Bereiche übertragen kann. Folgende Faktoren halten unser Gehirn fit und gesund:

1. Gehirnjogging und geistige Aktivität

Regelmäßiges Training des Gehirns durch Rätsel, Denksportaufgaben, das Erlernen neuer Fähigkeiten oder das Spielen von Strategiespielen fördert die kognitive Flexibilität und stärkt neuronale Verbindungen. Geistige Herausforderungen unterstützen die Verbesserung von Gedächtnisleistung und Problemlösungsfähigkeit.

2. Anti-entzündliche, naturbelassene Ernährung

Eine bunte, mikronährstoffreiche Ernährung mit viel Gemüse, Obst, gesunden Fetten, Vitaminen, Mineralstoffen bildet die Basis für ein gesundes Gehirn. Lebensmittel wie Fisch, Nüsse, Beeren und grünes Blattgemüse fördern die neuronale Funktion und schützen vor Entzündungen.

3. Regelmäßige körperliche Aktivität

Bewegung verbessert die Durchblutung des Gehirns und fördert die Bildung neuer Neuronen. Durch eine verbesserte Durchblutung wird das Gehirn dann auch besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt.

4. Gute Schlafqualität

Im Schlaf werden Informationen verarbeitet, es finden Reparaturen statt und 'Gehirn-Müll' wird abtransportiert.

5. Soziale Aktivitäten

Teilnahme am Sozialleben und gemeinsame Aktivitäten sind wichtige Stützpfiler für die geistige Fitness

Die beste Freundin des Gehirns ist die Musik. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass das Musizieren die neuronalen Verbindungen zwischen den verschiedenen Gehirnregionen fördert. Dadurch ergibt sich eine gesteigerte Aufmerksamkeit, ein verbessertes Gedächtnis, erhöhte Kreativität, mehr Resilienz und verbesserte Lesefähigkeiten.

Für ältere Menschen wird Musikmachen sogar als das beste Gehirnjogging überhaupt bezeichnet.

(Informationen aus: Newsletter Gesundheitscode – Corina Hajak, prakt. Ärztin, Expertin für integrative Medizin)

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

Der nächste Infobrief erscheint Anfang April 2025

Dieser Infobrief kann jederzeit per Mail oder telefonisch abbestellt werden!