



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

## Neues aus der fübs

August / September 2025

*„In der Wut verliert der Mensch seine  
Intelligenz.“  
(Dalai Lama)*

Liebe Leserinnen und Leser des Infobriefes,

wir hören derzeit täglich, wohin unkontrollierte Wut auf politischer Ebene führen und welches Leid sie anrichten kann. Wut ist ein legitimes Gefühl und viele Menschen haben genügend Gründe, um sie zu empfinden. Doch wenn wir sie unsere Handlungen bestimmen lassen, verletzen wir uns selbst und andere und es gibt keine gemeinsamen Lösungen mehr – dies gilt auch für den privaten Bereich. Wir wünschen Ihnen, dass Sie dann Ihre Intelligenz einsetzen und mit Ruhe und Gelassenheit reagieren können. Vielleicht hilft es dabei, sich öfter mal zu entspannen und Neues auszuprobieren.

### Rückblick

Hitze im Juni, viel Regen im Juli – das war nicht einfach für die Durchführung der Outdoor-Veranstaltungen. Aber letztlich ging es dann doch. Die Jazzmen haben auf der Freilichtbühne der Hitze getrotzt und obwohl für die zwei Termine der Aktion „Stadtwald erleben“ jeweils Regen angesagt war, ließen sich viele Teilnehmende nicht abschrecken.



Spaziergang am Inklusiven Sinnespfad im Stadtwald 16.07.



Erlebnisspaziergang „Naturschätze in der Stadt entdecken“ 31.07.

# 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*

**05.08., 20.08., 02.09., 17.09.2025**

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

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

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

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

**Montag, 04.08. und 08.09.2025**

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

Eingang TV 1860 Fürth, Coubertinstr. 9-11

Kosten: 2€ pro Person/Stunde für die Bahn

Anmeldung bei Franz-Josef Cerny unter 0151-2859-4353

### *Kegeln im 'Superb' Gebersdorf*

**Donnerstag, 11.09.2025**

**14:00 Uhr**

Sportgaststätte Superb, Neumühlenweg 160 in Gebersdorf

Kosten: 2€ für die Bahn

### *Dart in der 'Ruine'*

**Donnerstag, 18.09.2025**

**14:30 Uhr**

Sportstätte 'Ruine', Erlanger Str. 70

Kosten: 3€

## *Boule im Südstadtpark*

**Donnerstag, 14.08., 28.08., 11.09., 25.09.2025**

**14:00 Uhr**

Plätze neben der „Grünen Halle“, Südstadtpark

## *Veranstaltungen und Angebote im August*

**Mittwoch 06.08.**

**17:30 – 19:00 Uhr**

### *Feierabend-Picknick im Südstadt-Gärtla*

Eingeladen sind alle aus der Nachbarschaft – Jeder bringt eine Kleinigkeit mit

**Donnerstag 07.08. – Sonntag 10.08.**

### *StadtLesen*

mit Lese-Wohnzimmer auf der Adenaueranlage und anderen Veranstaltungen

Weitere Infos unter [www.fuerth.de/kultur-freizeit/veranstaltungen-termine/literaturfestival-lesen](http://www.fuerth.de/kultur-freizeit/veranstaltungen-termine/literaturfestival-lesen)

**Sonntag 10.08., 24.08. und 14.09.**

**13:00 Uhr**

### *Rundfahrten mit dem Oldtimerbus*

unterstützt durch die Sparkasse Fürth

Tickets: 12€ - ermäßigt 10€ - für Sparkassenkunden 8€

Anmeldung unter 0911 - 974-3500 oder [touristinfo@fuerth.de](mailto:touristinfo@fuerth.de)

**Dienstag, 12.08.**

**14:00 Uhr**

### *Gemütlicher Spaziergang durch den sommerlichen Stadtwald*

Treffpunkt: Bushaltestelle Eschenau (Linie 178)

Anmeldung bei der fübs

**Dienstag 12.08.**

**18:45 – 20:45 Uhr**

**Offener Treff Ü55  
Gesprächsrunde zu Themen im Alter**

*Körperwahrnehmung im Alter – Wie wir uns selbst sehen und fühlen*

Quartiersbüro Spiegelfabrik, Lange Straße 53

**Dienstag, 12.08.**

**14:00 - 15:30 Uhr**

*Großeltern-Enkel-Tag  
Kunst für Groß und Klein*

Kunstgalerie, Königsplatz 1 (nicht barrierefrei)

Kosten: 5€ für Erwachsene mit Kind - plus 1€ für jedes weitere Kind und 4€ für jeden weiteren Erwachsenen (geeignet für Kinder ab 6 Jahren)

Anmeldung bis 05.08. bei der kunst galerie Tel.:974-1690

**Mittwoch, 13.08.**

**16:30 – 19:00 Uhr**

*Schlager der 60er und 70 Jahre  
Gemeinsames Singen mit Pete Sunrise*

Ort: Heilig-Geist Gemeindezentrum

Unkostenbeitrag: 3€

Anmeldung bei der fübs

**Donnerstag, 14.08.**

**16:00 Uhr**

*Feierabend E-Bike-Tour des Seniorenrates*

Radtour nach Oberfürberg durch den Stadtwald und Einkehr im „Schinkenwirt“ (ca. 9 km)

Treffpunkt: Eingang Freibad am Scherbsgraben

Anmeldung bei der fübs oder bei Tourguide Hans Gau Tel.: 0175 7250112, auch über WhatsApp

**Mittwoch 27.08.**

**18:30 – 20:00 Uhr**

*Zeitzeugengespräch  
mit der Holocaust-Überlebenden Lilo Seibel-Emmerling*

Spiegelsaal der Spiegelfabrik, Lange Straße 53

Eintritt frei

Anmeldung unter [info@vollmar-akademie.de](mailto:info@vollmar-akademie.de)

# Veranstaltungen und Angebote im September

**Mittwoch, 03.09.**

**14:00 Uhr**

## *Stadtwald erleben*

### **Picknick im Stadtwald**

Treffpunkt: Bushaltestelle Stadtförsterei oder für gemeinsame Fahrt 13:15 Uhr Busbahnhof Rathaus

Anmeldung über das BRK Tel.: 0911 7798 128 – Di. -Fr. 9-11 Uhr

Findet bei Regen nicht statt!

**Mittwoch, 10.09.**

**10:00 Uhr**

## *Bustraining mit Rollator und Rollstuhl*

Neben dem richtigen Verhalten beim Ein- und Aussteigen und zur Sicherung im Bus wird auch der neue Fahrkartenautomat vorgestellt.

Treffpunkt: Parkplatz bei der Grundschule auf der Hardhöhe

Anmeldung ab 11.08. bei der fübs

**Samstag 13.09.**

**10:00 – 16:00 Uhr**

## *Hofflohmarkt in der Südstadt*

**Dienstag 16.09.**

**16:30 – 18:30 Uhr**

## *Informationsveranstaltung*

### *Mitgestalten im Seniorenrat Fürth*

Stadtmuseum, Ottostraße 2

Anmeldung unter 089-44108-563/-586 oder [seniorenakademie-bayern@die-gfi.de](mailto:seniorenakademie-bayern@die-gfi.de)

**Donnerstag, 18.09.**

**10:00 Uhr**

## *E-Bike-Tour des Seniorenrates*

Radtour nach Möhrendorf zu den Wasserrädern (ca. 40 km)

Treffpunkt: Neue Feuerwache in der Kapellenstraße

Anmeldung bei der fübs oder bei Tourguide Hans Gau Tel.: 0175 7250112, auch über WhatsApp

**Freitag 19.09. – Sonntag 21.09.**  
**Stadt(ver)führungen in Fürth**

Eintrittskarten gibt es bei der Tourist-Information, den Fürther Nachrichten und dem Franken Ticket  
Weitere Infos unter:

[www.tourismus-fuerth.de/erleben-geniessen/veranstaltungen/stadtverfuehrungen](http://www.tourismus-fuerth.de/erleben-geniessen/veranstaltungen/stadtverfuehrungen)

**Montag, 22.09.**

**14:00 Uhr**

*Dachgeschichten*

**„35 Jahre Deutsche Einheit und noch sind nicht alle Geschichten erzählt“ – Lesung  
mit Astrid Kreibich**

Ort: Innenstadtbibliothek (4. OG)

Unkostenbeitrag: 2€

Anmeldung ab 18.08. bei der fübs

**Dienstag, 23.09.**

**14:00 – 16:00 Uhr**

*Freunde-Speed-Dating 60+ in Ronhof*

Ort: Gemeindesaal Wilhelm-Löhe-Gedächtniskirche

Anmeldung ab 25.08. bei der fübs oder über QR-Code



**Montag, 29.09.**

**14:30 – 16:30 Uhr**

*Tanztee im Weißengarten*

Ort: Tanzschule Streng, Theaterstraße 5

Unkostenbeitrag: 3 € / 5 € (Zahl was du kannst)

Anmeldung bei der fübs oder über QR-Code



*Neues aus der Stadt Fürth*

*Mit der bayerischen Ehrenamtskarte ausgezeichnet*

Erneut wurden 100 engagierte Freiwillige von Oberbürgermeister Thomas Jung und Bürgermeister Markus Braun mit der bayerischen Ehrenamtskarte ausgezeichnet. Inzwischen wurden in der Stadt Fürth annähernd 2000 Ehrenamtskarten übergeben – das entspricht rund drei Millionen Stunden

ehrenamtlichen Engagements. Die Ehrenamtskarte kann online im Vorzimmer des Bürgermeisters Braun beantragt werden.

Weitere Infos finden Sie auf der Homepage der Stadt Fürth unter `Bildung und Soziales – Soziale Hilfen und Leistungen – Nachbarschaftshilfe und Ehrenamt – Bayerische Ehrenamtskarte`

### *Brückenbau – Kultur zum Mitmachen*

Die Brückenbau-Broschüre für die Spielzeit 2025/2026 liegt ab 10.08. an den verschiedenen Stellen im Stadtgebiet aus. Bereits jetzt können Sie sie auf der Website des Stadttheaters einsehen unter <https://www.stadttheater.de/mitmachen/brueckenbau/brueckenbau-broschuere-digital>

### *Frei Luft Galerie Fürth*

Entdecken Sie bis Ende September Gemälde auf Fassaden, Bauzäunen oder ausgedienten Plakatwänden und verbinden Sie es mit einem Spaziergang durch Fürth. Die Standorte finden Sie unter <https://freiluftgalerie.jimdofree.com>

### *Ausstellung „Aus Gold gezogen durch die Zeiten“*

Zum 120. Geburtstag des Fürther Malers Georg Weidenbacher (1905 – 1984) werden in der Residenz Rosengarten vom 01.08. bis 05.10.2025 einige seiner Werke ausgestellt. Sie können Montag bis Freitag von 10:00 – 16:00 Uhr kostenlos besichtigt werden.

Residenz Rosengarten, Rosenstraße 16-20

### *Eröffnung der neuen Räume des Frauenmuseums*

Das Frauenmuseum des Vereins „Frauen in der einen Welt. Zentrum für interkulturelle Frauenalltagsforschung und internationalem Austausch e.V.“ ist in die Hirschenstraße 16 umgezogen. Die Eröffnung findet am Samstag 13.09. statt.

### *Vorverkauf für Grafflmarkt-Platzkarten*

Am 19. und 20.09. findet der nächste Grafflmarkt statt. Der Platzkartenvorverkauf startet dafür am Montag 24.08. um 10 Uhr über die Website [www.ticket-regional.de](http://www.ticket-regional.de) oder die anerkannten Vorverkaufsstellen, wie z.B. im Franken Ticket. Die Gebühren betragen je nach Standgröße 33€ bis 66€.

# Interessantes und Wissenswertes

## *Gemeinsamer Jahresbeitrag für Verhinderungs- und Kurzzeitpflege*

Seit dem 01.07. sind die Leistungsbeiträge der Verhinderungspflege und der Kurzzeitpflege zu einem gemeinsamen Jahresbeitrag von bis zu 3.539 € zusammengefasst. Je nach Situation können nun Pflegebedürftige ab Pflegegrad 2 den Gesamtbetrag flexibel für beide Leistungsarten einsetzen.

[Mehr Informationen](#)

## *Infomaterial zur Elektronischen Patientenakte (ePA)*

Die Organisation für die Digitalisierung des Gesundheitswesens (gematik) hat verschiedene Materialien zur Aufklärung über die elektronische Patientenakte veröffentlicht. An Bürgerinnen und Bürger richtet sich die Broschüre „Die elektronische Patientenakte für alle. Ihr Begleiter für die Zukunft“.

[Zur Broschüre](#)

## *Ratgeber: Begleitung am Lebensende*

Dieser Ratgeber bietet An- und Zugehörigen von schwerstkranken und sterbenden Menschen Rat und Hilfe. Er erklärt, was sich in den letzten Wochen, Tagen, Stunden eines sterbenden Menschen verändert und worauf Angehörige bei der häuslichen Pflege achten können. Er ist in sieben Sprache kostenfrei erhältlich.

Herausgeber: Zentrale Anlaufstelle Hospiz und Berliner Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege

[Zum Ratgeber](#)

## *Ehrenamtliche Familienpaten gesucht*

Wer Familien auf Zeit bei den kleinen und größeren Problemen im Alltag unterstützen will, kann sich beim Mehrgenerationenhaus in Fürth (Rosenstraße 16-20) melden und als Familienpate/-patin tätig werden. Weiter Informationen unter 77 27 99

## *Teilnehmende ab 70 Jahren für Studie gesucht*

### *Thema: weniger sitzen, mehr bewegen*

Fast alle – auch ältere Menschen – sitzen den Großteil des Tages. Das Programm der MOVIMENTO-Studie bietet älteren Menschen Unterstützung dabei, Sitzgewohnheiten zu verändern und den Alltag aktiver zu gestalten. Ziel der Studie ist es, die Wirksamkeit des Programmes zu erforschen. Das

Forschungsteam der Freien Universität Berlin sucht deshalb Menschen ab 70 Jahren, die Lust haben, an der Studie teilzunehmen und das Programm auszuprobieren.

[Mehr Informationen](#)

## Der Tipp zum Schluss

### Erlebnis Riechen

Denken Sie manchmal über die Funktion Ihrer Nase und Ihres Geruchssinnes nach? Über Düfte und Ihre Wirkung? Vermutlich höchstens dann, wenn Sie aus Versehen in Hundekacke getreten sind oder vielleicht auch, wenn Sie ein besonders betörendes Parfüm in die Nase bekommen.

Unser Riechsinn wird häufig unterschätzt. Wie wichtig er ist, merkt man erst, wenn er z.B. aufgrund einer Erkältung oder den Nachwirkungen einer Corona-Erkrankung nicht funktioniert. Er zeigt uns, ob Nahrungsmittel genießbar oder ungenießbar sind, warnt uns vor Gefahren wie z.B. Gas oder Feuer und verbindet Gefühle mit Erinnerungen und sozialen Bindungen. Es ist tatsächlich wörtlich zu nehmen, wenn man sagt, dass man jemanden nicht riechen kann. Die Forschung geht davon aus, dass jeder Mensch Pheromone produziert, die wir unbewusst wahrnehmen.

Erstaunlich ist auch, wie sehr unser Geruchssinn mit dem Geschmack zusammenhängt. Probieren Sie einmal aus, wie Ihr Essen schmeckt, wenn Sie sich die Nase zuhalten. Sie werden staunen!

Unser Geruchssinn kann bis zu 1 Billion verschiedener Gerüche unterscheiden. Allerdings riechen nicht alle Menschen gleich gut – die Intensität des Riechens variiert von Person zu Person. Babys und Kinder riechen wohl besser als Erwachsene und mit zunehmendem Alter kann die Fähigkeit zu riechen nachlassen. Vor allem Tiere haben wohl einen weitaus ausgeprägteren Geruchssinn, so riecht ein Hund bis zu 10.000x stärker als ein Mensch.

Die Aromatherapie nutzt den Geruchssinn zur Heilung oder Linderung von Beschwerden. So können Lavendel, Kamille und Bergamotte entspannen und Stress abbauen, Pfefferminze und Ingwer lindern Kopfschmerzen, Übelkeit und Muskelverspannungen, Orange und Zitrone heben die Stimmung und Thymian, Salbei und Zitronenmelisse helfen bei Atemwegsinfektionen.

Doch auch unser Geruchssinn muss gepflegt werden, denn im Laufe des Älterwerdens gehen Rezeptoren verloren und er wird schwächer.

Gegenwirken kann man hier durch

- Vermeiden von Giften wie Rauchen, Umweltgiften, Chemikalien (z.B. in Putzmitteln)
- Trainieren des Geruchssinns durch intensive Düfte wie Zimt, Ingwer, Nelke, Eukalyptus
- Mineralstoffreiche Ernährung mit bunter, abwechslungsreicher und pflanzenbasierter Kost
- Vermeiden von chronischem Stress – er fördert Entzündungen und wirkt sich negativ auf den Geruchssinn aus

Mit Waldbaden – oder einfach regelmäßigen Spaziergängen im Wald - bieten wir unserem Geruchssinn eine Vielfalt an natürlichen ätherischen Ölen, die ihn anregen und trainieren. Ein Aufenthalt im Wald wirkt entspannend und gesundheitsfördernd. Im schönen Fürther Stadtwald haben Sie dazu die beste Gelegenheit!

(Informationen von Carina Hajak, Ärztin – Newsletter Gesundheitscode)



# 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 Oktober 2025**

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