



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

Neues aus der fübs

Februar / März 2026

„Die Fesseln der Gewohnheit sind meist so fein, dass man sie gar nicht spürt. Doch wenn man sie dann spürt, sind sie schon so stark, dass sie sich nicht mehr zerreißen lassen.“

(Samuel Johnson, Schriftsteller)

Liebe Leserinnen und Leser des Infobriefes,

die Fesseln der Gewohnheit spüren vermutlich alle, die sich für das neue Jahr gute Vorsätze genommen hatten – und erfahrungsgemäß sind für die meisten diese neuen Vorsätze bereits wieder Geschichte. Doch warum ist es so schwer, das eigene Verhalten zu verändern? Lesen Sie dazu mehr unter der Rubrik „Der Tipp zum Schluss“. Doch vielleicht helfen Ihnen auch andere Informationen dieses Infobriefs oder unsere Veranstaltungshinweise dabei, gute Vorsätze umzusetzen und Ihr Leben zufriedener, gesünder und gar glücklicher zu verbringen.

Rückblick

Weihnachten und Silvester sind vorbei und das Jahr ist schon wieder einen Monat alt. Erstaunlich, wie schnell die Zeit verfliegt! Die gut besuchten Angebote der Adventszeit liegen gefühlt lange zurück und schon haben viele den Seniorenfasching des Seniorenrates besucht und konnten hier fröhlich miteinander feiern.



Weihnachtslieder singen im Rathausinnenhof 09.12.2025



Seniorenfasching 31.01.2026



Regelmäßige Veranstaltungen des Seniorenrates

Ohne Anmeldung:

Jeden letzten Donnerstag im Monat

14:30 Uhr

Seniorenstammtisch für Jedermann

Ort: 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

03.02., 18.02., 03.03. und 18.03.2026

14:00-18:00 Uhr

Ort: 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, 26.02. und 09.03.2026

14:00-18:00 Uhr

Ort: 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 26.02. und 26.03.2026

17:00 Uhr

Ort: Sportgaststätte Superb, Neumühlenweg 160 in Gebersdorf

Kosten: 2€ für die Bahn

Dart in der 'Ruiné'

Donnerstag 05.02. und 12.03.2026

14:30 Uhr

Ort: Sportstätte 'Ruiné', Erlanger Str. 70

Kosten: 3€

Rollator-Tanzen in der Tanzschule Streng

Dienstag 24.02., 10.03. und 24.03.2026

14:00 Uhr

Tanzschule Streng, Theaterstraße 5

Weitere Informationen und Anmeldung bei der Tanzschule unter www.tanzschule-streng.de oder

Tel.: 777-444

Veranstaltungen und Angebote im Februar

Jeden Dienstag

15:15 – 16:15 Uhr

Seniorengymnastik im Sitzen

Gemeindezentrum Wilhelm-Löhe-Gedächtniskirche, Kronacher Straße 27

Kosten: 10 Termine für 20 €

Weitere Infos und Anmeldung über Frau Adler 0911 – 62766720

Jeden Dienstag **19:00 Uhr**

Tanzkreis in Christkönig

für Senioren/Seniorinnen mit Tanzerfahrung, nur für Paare
Pfarrzentrum Christkönig, Friedrich-Ebert-Str. 5

Dienstag 03.02. **10:00 – 11:00 Uhr**

Fürth bewegt

Stabilisations- & Koordinationstraining

Feuerwehrturnhalle, Kapellenstraße 33

Dienstag 03.02. und 17.03. **14:00 Uhr**

„Saxonia meets Franconia“

Im Dialog. Führung für Menschen 55 +

Kunst Galerie Fürth, Königsplatz 1
Kosten: 4 € / ermäßigt 2 € (nicht barrierefrei!)

Mittwoch 04.02. **15:30 – 17:00 Uhr**

Goldener Herbst

Seniorennachmittag mit Kaffee und Kuchen

Pfarrzentrum Christkönig, Friedrich-Ebert-Str. 5

Donnerstag 05.02. und 19.02. **13:30 – 15:00 Uhr**

Strick-Café

Neue Gesichter sind willkommen!
Stadtteilbüro Eigenes Heim/Schwand, Friedrich-Ebert-str. 51

Donnerstag 05.02. **17:30 – 18:30 Uhr**

Fürth bewegt

Rückentraining

Katharinenturnhalle, Katharinenstraße 1a

Dienstag 10.02.

10:00 – 11:00 Uhr

Fürth bewegt
Rücken- & Faszien-Yoga

Feuerwehrturnhalle, Kapellenstraße 33

Dienstag 10.02.

18:45 Uhr

Offener Treff Ü 55

Thema: Ernährung im Alter – Was sich verändert und was gut tut

einfach vorbeikommen

Quartiersbüro Spiegelfabrik, Lange Straße 53

Donnerstag 12.02.

17:30 – 18:30 Uhr

Fürth bewegt
Funktionelles Beweglichkeitstraining

Katharinenturnhalle, Katharinenstraße 1a

Samstag 21.02.

9:00 – 12:00 Uhr

Einfach zeichnen!

3-teiliger Workshop für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Weitere Termine: 14.03. und 18.04.

Leitung: Uwe Wagenhäuser

Anmeldung per Mail an info@fuerth-suedstadt.de

Gruppenraum des Südstadtbüro, Sonnenstraße 21

Kostenlos – Spenden gerne gesehen

Montag 23.02.

14:30 – 16:30 Uhr

Tanztee im Weißengarten

Tanzschule Streng, Theaterstraße 5

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

Anmeldung bei der fübs oder über QR-Code



Dienstag 24.02.

14:00 Uhr

Erzähl-Café im Rosengarten

Thema: Berufe und Jugend

Familien-Café (Mehrgenerationenhaus/Mütterzentrum), Rosenstr. 16-20

Kosten: 5 € (beinhaltet Kaffee und Kuchen)

Anmeldung bei der fübs (974-1785)

Mittwoch 25.02.

17:30 – 19:30 Uhr

Offener Nähtreff – mit und ohne Vorkenntnisse(n)

Mitbringen: offene Nähprojekte, evtl. die eigene Nähmaschine, sonstiger Zubehör

Gruppenraum des Südstadtbüros, Sonnenstraße 21

Anmeldung über info@fuerth-suedstadt.de

Kostenlos – Spenden gern gesehen

Weitere Infos über www.fuerth-suedstadt.de oder über Mail

Mittwoch 25.02.

17:30 – 20:00 Uhr

Digitale Hilfen – mein Alltag mit Smartphone und Tablet

kostenloser Kurs mit einfachen, klaren Anleitungen für die digitale Welt

Kooperation Lebenshilfe Fürth e.V. und vhs

Quartiersbüro Spiegelfabrik, Lange Straße 53

Veranstaltungen und Angebote im März

Jeden Dienstag

15:15 – 16:15 Uhr

Seniorengymnastik im Sitzen

Gemeindezentrum Wilhelm-Löhe-Gedächtniskirche, Kronacher Straße 27

Kosten: 10 Termine für 20 €

Weitere Infos und Anmeldung über Frau Adler 0911 – 62766720

Jeden Dienstag

19:00 Uhr

Tanzkreis in Christkönig

für Senioren/Seniorinnen mit Tanzerfahrung, nur für Paare

Pfarrzentrum Christkönig, Friedrich-Ebert-Str. 5

Samstag 07.03.

13:00 – 16.00 Uhr

Kleidertausch-Party

Bis zu 10 Teile können mitgebracht und umgetauscht werden

Stadtteilbüro Eigenes Heim/Schwand, Friedrich-Ebert-Str. 51

Dienstag 10.03.

14:00 – 15:30 Uhr

Großeltern-Enkel-Tag – Kunst für Groß und Klein

„Saxonia meets Franconia“

Kunst Galerie Fürth, Königsplatz 1

Kosten: 5 € pro Erwachsene + Kind / 1 € für jedes weitere Kind / 4 € für jeden weiteren Erwachsenen

Für Kinder ab 6 Jahren (nicht barrierefrei!)

Anmeldung bis 03.03 unter galerie@fuerth.de oder Tel. 974 1690

Donnerstag 12.03.

14:00 – 16:00 Uhr

Freunde-Speed-Dating 60+

für die Stadtteile Eigenes Heim/Schwand, Billingenlage, Scherbsgraben, Hardhöhe

Ort: Koordiniertes Stadtteilnetzwerk (KSN) Eigenes Heim/Schwand, Friedrich-Ebert-Str. 51

Anmeldung von 09.02. bis 05.03. bei

KSN Eigenes Heim/Schwand (0911 47772888, eigenesheim@diakonie-fuerth.de) oder

KSN Hard (0911 80191993, stadtteilnetzwerk-hard@diakonie-fuerth.de)

Ab Mitte März 10x donnerstags

14:00 – 15:30 Uhr

Standfest im Alter – Sturzprävention für ältere Menschen

Ein Kurs für gesunde, ältere Erwachsene, die typischen Alterserscheinungen vorbeugen und langfristig ihre Selbstständigkeit erhalten möchten. Über gezieltes Kraft- und Gleichgewichtstraining sowie Training der motorischen Fähigkeiten kann ein zunehmendes Sturzrisiko deutlich reduziert werden.

Veranstalter TV Vach e.V.

Sporthalle TV Vach, Malvenweg 2

Weitere Infos unter www.tv-vach.de oder über info@tv-vach.de

Montag 23.03.

14:00 Uhr

Dachgeschichten – Einladung zum Spielenachmittag

Ort: Innenstadtbibliothek der Vobü Fürth

Kosten: 2 €

Anmeldung ab den 23.02. bei der fübs (974-1785)

Montag 30.03.

14:30 – 16:30 Uhr

Tanztee im Weißen Garten

Tanzschule Streng, Theaterstraße 5

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

Anmeldung bei der fübs oder über QR-Code



Neues aus der Stadt Fürth

Wahl des Seniorenrates Fürth

Am Mittwoch 14.01. fand die Wahl des Fürther Seniorenrates statt. Er wird alle vier Jahre in einer Delegiertenwahl gewählt. Der Seniorenrat besteht aus 30 Mitgliedern. Gewählt wurden 27 Vertreter/innen aus Seniorengruppen der Wohlfahrtsverbände, Parteien, Kirchengemeinden u.a. und drei freie Vertreter/innen.



Gewählte Seniorenrättinnen und Seniorenräte

Bei der konstituierenden Sitzung des Seniorenrates am 28.01.2026 wählten die Seniorenräte und Seniorenrättinnen ihre fünf Vorstandsmitglieder:

Vorsitzende: Gundi Budzinski (Koordiniertes Stadtteilnetzwerk Ronhof/Kronach der Diakonie Fürth)

Stellvertreter/innen: Hans Anderer (SPD 60+)

Marianne Niclaus (AWO Stadeln-Mannhof)

Christa Zeug-Vogel (freie Vertreterin)

Schriftführerin; Angelika Franzen (VDK Fürth Stadt)



Von links nach rechts:

Christa Zeug-Vogel (stellvertretende Vorsitzende), Hans Anderer (stellvertretender Vorsitzender),

Marianne Niclaus (stellvertretende Vorsitzende), Gundi Budzinski (Vorsitzende)

nicht im Bild: Angelika Franzen, Schriftführerin

Weiter Infos über den Seniorenrat Fürth erhalten Sie über die Homepage www.seniorenrat-fuerth.de

Neue Beratungsangebote im Südstadtbüro

Beratung zum Thema Pflege: Jeden ersten Dienstag im Monat berät eine Mitarbeiterin des Pflegestützpunktes
Anmeldung unter 0911 – 974-3032

Unterstützung bei Angelegenheiten der Rentenversicherung: Der ehrenamtlich tätige Rentenberater Peter Weber berät alle Beitragszahler/innen der gesetzlichen Rentenversicherung
Termine können unter 0178 577 93 99 vereinbart werden

Leichter sparen mit der infra

Wie kann ich Strom-, Heiz- und Wasserkosten reduzieren?

Gemeinsam mit dem Kirchlichen Beschäftigungsinitiative e.V. bietet die infra parallel zur Jahresverbrauchsabrechnung einen kostenfreien Energiespar-Service für Ihre Kunden/Kundinnen an.

Im Servicecenter Leyher Straße 69: 02. – 26.02. Montag bis Donnerstag 9:30 – 13:30 Uhr

Im Servicecenter Fürther Hauptbahnhof: Freitag 06., 13., 20. Und 27.02. 9:30 – 13:30 Uhr

Ein Termin kann unter www.infra-fuerth.de/onlineterminvereinbarung gebucht werden - Jahresverbrauchsabrechnung bitte mitbringen

Für Haushalte mit geringem Einkommen gibt es weitere Angebote zur Einsparung und Zuschussmöglichkeiten. Infos telefonisch unter 0911 - 6601923

Freiwillige für Zirkusprojekt mit Kindern gesucht

Die Jakob-Wassermann-Schule sucht für die erste Märzwoche Freiwillige, die ein Zirkusprojekt mit Kindern begleiten.

Interessenten können sich über fzf@iska-nuernberg.de oder 0911-2174782 melden.

Interessantes und Wissenswertes

Kultur-Plattform: Die gute Stunde – Kultur im Dialog

Die gemeinnützige Initiative „Die Gute Stunde“ bietet digitale Live-Kulturveranstaltungen für ältere Menschen – vor allem in den Bereichen Kunst, Musik, Literatur.

Menschen über 65 Jahre sollen zu Hause einen kostenfreier Zugang zu Kultur, Workshops und interaktiven Angeboten erhalten.

Weitere Infos über

<https://diegutestunde.org/>

Entlastung für die Seele

Ratgeber für pflegende Angehörige – Neuauflage

Der Ratgeber beschreibt die typischen Herausforderungen, die sich aus dem Pflegealltag ergeben können, und zeigt Wege auf, wie ein gesunder Umgang mit den eigenen Kräften gelingen kann

Erstellt von der BAGSO in Zusammenarbeit mit der Deutschen Psychotherapeuten-Vereinigung

<https://www.bagso.de/publikationen/ratgeber/entlastung-fuer-die-seele/>

Mit Demenz leben
Monatliche online-Vortragsreihe
Mittwochs von 18 – 20 Uhr

Die Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg bietet 2026 zehn Vorträge an, die über das Thema Demenz informieren und Anregungen und neue Konzepte vorstellen

Die Teilnahme ist kostenfrei. Anmeldung bis zwei Tage vor der Veranstaltung ist Voraussetzung.

Beim **nächsten Termin am 11.02.2026** geht es um das **Krankheitsbild Lewy-Körper-Demenz und die Behandlungsmöglichkeiten.**

<https://www.alzheimer-bw.de/anmeldung-vortrag/>

Neue Studie zu Online-Psychotherapie im Alter
Teilnehmende ab 68 Jahren gesucht

Menschen ab 68 Jahren, die depressive Symptome erleben, können sich für die Studie „Vision-Age“ melden. Hier soll untersucht werden, wie wirksam digitale Gruppenpsychotherapie bei Älteren ist. Dazu nehmen die Teilnehmenden 20 Wochen lang kostenfrei an Online-Gruppensitzungen teil. Auch digitale Einzelgespräche mit Fachpersonal aus der Psychotherapie werden geführt.

Anmeldung und weitere Infos unter <https://www.vision-age.de/>

Der Tipp zum Schluss

Die Macht der Gewohnheit

Gewohnheiten sind wichtig, doch sie können auch gefährlich – oder zumindest gesundheitsschädlich werden. Neue Forschungen bestätigen, dass wir mehr als 60% aller Tätigkeiten „im Autopilot“ – also unbewusst – ausführen. Wir gehen aus dem Haus und fragen uns: habe ich die Fenster geschlossen, habe ich den Herd ausgemacht ... Wir wissen nicht mehr, dass wir das getan haben, weil wir es unbewusst und automatisch tun. Unser Gehirn liebt Routinen und Gewohnheiten, denn sie sparen Energie (wir müssen nicht ständig neu überlegen und entscheiden). Dies gilt jedoch leider auch für Gewohnheiten, die uns nicht guttun. Wir wissen alle, wie schwer es ist, diese zu durchbrechen. Woran liegt das? Unser Gehirn ist bequem und will immer zu eingeübten, bekannten Gewohnheiten zurückkehren. Es will so wenig Aufwand wie möglich betreiben und am liebsten alles in Gewohnheiten

umwandeln. Auch wird mit Gewohnheiten unser Belohnungssystem aktiviert und unser Organismus schüttet Glückshormone aus.

Um Gewohnheiten zu ändern, braucht es eine bewusste Entscheidung und Durchhaltevermögen. Es ist, wie wenn wir ein Musikinstrument lernen. Man muss sehr viel üben, um ein Stück endlich fehlerfrei spielen zu können. Mit jedem Üben, jeder Wiederholung wird die Verbindung zwischen Kontext und Verhalten zunehmend automatisch und läuft mit weniger bewusster Kontrolle ab. Im Durchschnitt werden für das Etablieren neuer Routinen ca. 66 Tage benötigt. Eine soziale Einbettung der neuen Gewohnheiten erleichtert uns die Routine – deshalb hilft es, sich Partner/innen und Unterstützung für das Vorhaben zu suchen.

5 Schritte, die helfen, Gewohnheiten zu ändern:

1. **Planen Sie bewusst Zeit dafür ein** – mit dem Wissen, dass es nicht von heute auf morgen funktionieren wird
2. **Zeigen Sie Mut zur Wahrheit** – suchen Sie den Auslöser für das Verhalten, das sie ändern möchten
3. **Schaffen Sie die richtigen Rahmenbedingungen** – wenn Sie zu Hause z.B. keine Süßigkeiten oder keinen Alkohol haben, können sie dies auch nicht konsumieren
4. **Bleiben Sie dran** – auch wenn es schwerfällt – üben, üben, üben und nach ca. zwei Monaten beginnt das neue Verhalten zu einer Gewohnheit zu werden
5. **Belohnen Sie sich selbst**, wenn Sie kleine Etappenziele erreicht haben, mit etwas, das Ihnen Freude macht - dadurch werden neue gesunde Gewohnheiten durch Dopaminausschüttung positiv konditioniert.

In Japan wird eine Veränderung zum Besseren „Kaizen“ genannt. Kaizen setzt auf kontinuierliche Mini-Schritte, statt auf groß angelegte Ziele. Kleine Gewohnheiten entstehen, wenn wir Veränderungen so klein machen, dass sie selbst an langen stressigen Tagen leicht umsetzbar sind – z.B. statt „ab morgen bewege ich mich täglich 30 min“ „Heute gehe ich 10 min spazieren“ oder statt „ab morgen esse ich nach dem Abendessen nichts mehr“ „heute Abend esse ich eine leicht verdauliche Mahlzeit aus Gemüse“ ... Je konkreter das Vorhaben, desto leichter ist es umzusetzen und es nimmt uns den Stress, wenn wir nicht das Gefühl damit verbinden, dass es für immer ist.

(Quelle: Newsletter 'Gesundheitscode')

Probieren Sie es aus – wir wünschen Ihnen viel Erfolg dabei!

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 2026

Dieser Infobrief kann jederzeit per Mail oder telefonisch abbestellt werden!