



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

## Neues aus der fübs

April / Mai 2026

*„Die Blumen sind das Lächeln der Erde.“  
– Ralph Waldo Emerson*



Liebe Leserinnen und Leser des Infobriefes,

mit den ersten warmen Tagen beginnt die Natur wieder zu blühen – überall zeigt sich neues Leben, Farben und Bewegung. Wie Ralph Waldo Emerson es so treffend formulierte, sind Blumen das Lächeln der Erde. Sie bringen Freude, Leichtigkeit und erinnern uns daran, wie kraftvoll und schön der Frühling sein kann.

Doch für viele Menschen ist diese Zeit nicht nur mit Genuss verbunden. Wenn die Pflanzen blühen, beginnt auch der Pollenflug – und damit für Allergikerinnen und Allergiker oft eine herausfordernde Phase.

In unserem aktuellen „Tipp zum Schluss“ möchten wir Ihnen daher hilfreiche Hinweise geben, wie Sie trotz Heuschnupfen möglichst beschwerdefrei durch die Pollensaison kommen und die schönen Seiten des Frühlings weiterhin genießen können.

Darüber hinaus erwarten Sie in dieser Ausgabe wieder weitere spannende Informationen sowie aktuelle Veranstaltungshinweise, die Sie durch die kommende Zeit begleiten und inspirieren sollen.

Wir wünschen Ihnen eine angenehme und möglichst unbeschwerte Frühlingszeit.

## Rückblick

Die vergangen zwei Monate waren im Tagaktiv etwas ruhiger. Das hatte vor allem mit dem neugewählten Seniorenrat zu tun. Veranstaltungen konnten während der Neuwahlen keine geplant werden. Auf den nachfolgenden Seiten können Sie dafür nun aber wie gewohnt durch die zahlreichen Veranstaltungen stöbern.

Die wenigen angekündigten Veranstaltungen im Februar und März konnten bis auf den Spielenachmittag in der Volksbücherei, der krankheitsbedingt ausfiel, wie geplant stattfinden.

## 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

### *Schafkopf-Spielen*

**07.04., 23.04., 14.05. und 28.05.2026** **14:00-18:00 Uhr**

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

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

**07.05.2026** **14:00 Uhr**

### *Nordic Walking im Stadtwald*

Treffpunkt: Stadtpark Café

### Mit Anmeldung beim Seniorenrat:

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

**Montag, 20.04. und 04.05.2026** **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 16.04. und 21.05.2026**

**17:00 Uhr**

Ort: Sportgaststätte Superb, Neumühlenweg 160 in Gebersdorf

Kosten: 2€ für die Bahn

Anmeldung bei Barbara Paschka unter 0911 722412

## *Dart in der 'Ruine'*

**Donnerstag 23.04.2026**

**14:30 Uhr**

Ort: Sportstätte 'Ruine', Erlanger Str. 70

Kosten: 3€

## *Rollator-Tanzen in der Tanzschule Streng*

**Dienstag 14.04., 28.04. und 12.05.2026**

**14:00 Uhr**

Tanzschule Streng, Theaterstraße 5

Weitere Informationen und Anmeldung bei der Tanzschule unter [www.tanzschule-streng.de](http://www.tanzschule-streng.de) oder

Tel.: 777-444

## *Gymnastik im Sitzen*

**Jeden Donnerstag**

**15:15 – 16:15 Uhr**

Gemeindezentrum Wilhelm-Löhe-Gedächtniskirche

Kosten: 20€ für 10 Termine

Weitere Informationen und Anmeldung bei Frau Adler Tel.: 0911 6276 6720

## *Boule im Südstadtpark*

**Donnerstag, 09.04., 23.04., 14.05., und 28.05.**

**14:00 Uhr**

Plätze neben der „Grünen Halle“, Südstadtpark

Weitere Informationen bei Ingrid Schuber 0911 751410

# Veranstaltungen und Angebote im April

**Samstag 11.04.**

**10:00 – 13:30 Uhr**

## *Sicher in die E-Bike und Fahrrad-Saison 2026*

Fahrsicherheitstraining in Kooperation mit dem ADFC

Grundschule Seeackerstraße

Kosten: 30€ (vor Ort)

Anmeldung beim Seniorenrat 0911 9741739

**Jeden Dienstag**

**19:00 Uhr**

## *Tanzkreis in Christkönig*

für Senioren/Seniorinnen mit Tanzerfahrung, nur für Paare

Pfarrzentrum Christkönig, Friedrich-Ebert-Str. 5

**Montag 13.04.**

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

## *FIMO – Ernährung und Immunsystem*

Wie unserer Ernährung unsere Abwehrkräfte stärken kann.

Vhs-Bistro

Anmeldung bei der vhs 0911 974 1705

**Montag 13.04.**

**14:00 Uhr**

## *Offenes Erzähl-Café*

### **Lieblingsorte in Fürth - früher und heute**

Stadtteilbüro Südstadt im Pfarrzentrum St. Heinrich

Anmeldung beim KSN Südstadt 0176 62172128/ [info@fuerth-suedstadt.de](mailto:info@fuerth-suedstadt.de)

**Mittwoch 15.04.**

**14:00 – 17:00 Uhr**

## *Koffer-Disco*

Kofferfabrik

Eintritt 5€ (Kaffee und Kuchen von 13-14 Uhr nicht inbegriffen, separate Anmeldung erforderlich)

Anmeldung beim Seniorenrat 0911 9741739

**Donnerstag 16.04.**

**19:00– 22:00 Uhr**

*Rente aktiv erleben*

**Kurs zur Auseinandersetzung mit dem Übergang in den Ruhestand**

Quartiersbüro Oststadt

Unkostenbeitrag: 20€

Anmeldung und weitere Infos bei der fübs

**Donnerstag 16.04.**

**10:00 Uhr**

*E-Bike Tour des Seniorenrats*

Tour zum Kirschenland Kalchreuth zur Kirschblüte (ca. 40 km)

Treffpunkt Parkplatz Ulmenstraße 6

Anmeldung beim Seniorenrat 0911 974 1839

**Mittwoch 22.04. und 28.04.**

**09:30 Uhr**

*Einfach digital unterwegs mit dem VGN*

Bitte bringen Sie ihr Handy, Tablet oder einen Laptop mit Internetverbindung mit

AWO-Begegnungsstätte (Nicht barrierefrei)

Anmeldung beim Seniorenrat 0911 9741739

**Dienstag 28.04.**

**14:00 Uhr**

*Im Dialog. Führung für Menschen 55 +*

Kunst Galerie Fürth, Königsplatz 1

Kosten: 4 € / ermäßigt 2 € (nicht barrierefrei!)

**Mittwoch 29.04.**

**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](mailto:info@fuerth-suedstadt.de)

Kostenlos – Spenden gern gesehen

Weitere Infos über [www.fuerth-suedstadt.de](http://www.fuerth-suedstadt.de) oder über Mail

**Mittwoch 29.04.**

**10:00 – 12:00 Uhr**

### *Bustraining mit Rollator und Rollstuhl*

Innenhof des Kulturforum

Anmeldung über den QR Code oder

[www.infra-fuerth.de/privatkunden/infothek/onlineformulare/bustraining](http://www.infra-fuerth.de/privatkunden/infothek/onlineformulare/bustraining)

**Montag 27.04.**

**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



## *Veranstaltungen und Angebote im Mai*

**Samstag 02.05.**

**16:00 – 18:00 Uhr**

### *Herzenssachen mit den „Sweet Chords“*

Ein Nachmittag voller Geschichten und Musik der 30er bis 80er Jahre

Pfarrzentrum St. Heinrich

Anmeldung beim KSN Südstadt 0176 62172188/ [info@fuerth-suedstadt.de](mailto:info@fuerth-suedstadt.de)

**Ab Montag 04.05.**

### *Fürth bewegt*

Die Wechselwirkung von Medikamenten von Paul Schmitz verständlich erklärt.

Vhs-Bistro

Flyer und Infos bekommen sie im Rathaus, bei der fübs oder auf [der Website der Stadt](#)

**Montag 04.05.**

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

### *FIMO – Wechselwirkung von Medikamenten*

Die Wechselwirkung von Medikamenten von Paul Schmitz verständlich erklärt.

Vhs-Bistro

Anmeldung bei der vhs 0911 974 1705

**Dienstag 05.05.**

**08:30 Uhr**

### *Vogelstimmenwanderung auf dem Fürther Friedhof*

Wenn vorhanden bitte ein Fernglas mitbringen.

Nordeingang Fürther Friedhof Erlanger Str.

Keine Anmeldung nötig.

**Mittwoch 06.05.**

**17:00 Uhr**

### *Mai-Ansingen im Südstadtgärtla*

Mit Frühlingsliedern und Frühlingsgedichten den Mai begrüßen.

Südstadt Gärtla, Herrnstraße/ Ecke Schwabacher Straße

**Dienstag 13.05.**

**14:00 Uhr**

### *Erzähl-Café im Rosengarten*

#### **Glaube, Liebe und Hoffnung**

Familien Café in der Rosenstraße

Anmeldung beim Familienstützpunkt 0911 772799

**Montag 18.05.**

**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



**Mittwoch 20.05.**

**10:00 Uhr**

### *E-Bike Tour des Seniorenrats*

Tour nach Zirndorf, Cadolzburg und Oberreichenbach (ca. 40 km)

Treffpunkt Einfahrt der Mercedesniederlassung in der Ginsterstraße

Anmeldung beim Seniorenrat 0911 974 1839

**Mittwoch 20.05.**

**13:00 – 16:30 Uhr**

## *Seniorenbewegungstag für Menschen im Hohen Alter*

Verschiedene Vorträge zum Thema „Bewegung im hohen Alter und geeignete Bewegungsarten zum Ausprobieren.

Klinikum Fürth

13:30 Uhr Zu alt für Sport? Was Bewegung im Alter bewirken kann.

14 Uhr Mobil und standfest im Alter

14:30 Uhr Fit durch Ernährung

15:00 Uhr Osteoporose – was macht die Knochen stark?

15:30 Uhr Herz-/ Kreislaufkrankung im Alter – Macht Bewegung einen Unterschied?

13 – 16 Uhr Bewegungsangebote

**Mittwoch 20.05.**

**14:00 Uhr**

## *Frühjahrs-Modenschau in Stadeln*

Stadelner Modehaus

Anmeldung beim Seniorenrat 0911 974 1839

**Dienstag 26.05.**

**14:00 Uhr**

## *Gemütlicher Spaziergang durch den Stadtwald*

Treffpunkt: Bushaltestelle Eschenau

**Mittwoch 27.05.**

**14:00 Uhr**

## *Jung kauft Alt*

Musikalische Komödie von und mit Marla Saris

Stadthalle kleiner Saal

Kosten: 8€ / 5€ (zahl was du kannst)

Kartenvorverkauf ab 14.04. bei der fübs

## *Neues aus der Stadt Fürth*

### *10 Jahre Kleiderladen Zeppelin 12*

Jubiläumsfeier am 07.05. von 14:00 – 18:00 Uhr

Seit 2016 wird der Kleiderladen der Caritas – Zeppelin12 – nun von Ehrenamtlichen betrieben. Hier kann für den Eigenbedarf gebrauchte, gut erhaltene Kleidung gegen geringe Beträge erworben werden. Der Erlös des Ladens kommt der Flüchtlingsarbeit und anderen sozialen Projekten zugute.

## Offener Spielertreff beim BRK

Das BRK bietet einen Offenen Spielertreff für alle Generationen an. Spiele sind vorhanden, Lieblingsspiele können aber gerne mitgebracht werden.

Termine im April / Mai: Dienstag 28.04., 19.05. immer von 14:30 – 16:30 Uhr.

Weitere Infos: <https://www.brk-fuerth.de/angebote/spielertreff.html>

## Hilfe finden / Hilfe anbieten auf [www.fuerther-helfen.de](http://www.fuerther-helfen.de)

Sie möchten sich in Ihrer Nachbarschaft engagieren und unentgeltlich Ihre Unterstützung anbieten? Oder Sie suchen selbst Hilfe?

Auf [www.fuerther-helfen.de](http://www.fuerther-helfen.de) können Sie das Stadtteilnetzwerk Ihres Stadtteils wählen und Ihre Angaben machen. Der /die Stadtteilkoordinator/in meldet sich dann bei Ihnen.

## Interessantes und Wissenswertes

### Sofort auflegen: Schockanrufe und Panikmache am Telefon

Telefonbetrüger versuchen immer wieder, vor allem ältere Menschen mittels sogenannter Schockanrufe um hohe Geldsummen zu bringen. Betrüger geben sich als Polizeibeamte, Staatsanwälte oder Richter aus. Sie erfahren Telefonnummern, Namen und Wohnorte auch oft aus Traueranzeigen und nutzen die emotionale Notlage für ihre Betrugsmaschen aus. Die Polizei fordert Bürgerinnen und Bürger auf, misstrauisch zu sein bei Anrufen, in denen Geldforderungen gestellt werden. Echte Polizeibeamte fordern kein Geld. Die Polizei rät, das Telefonat sofort zu beenden und sie über die Notrufnummer 110 zu informieren. Weitere Tipps gibt die Polizei auf einer Internetseite zum Thema.

Weitere Infos:

<https://www.polizei-beratung.de/aktuelles/detailansicht/schockanrufe-panikmache-am-telefon-legen-sie-sofort-auf/>

### „Wer zuletzt lacht ...“

BAGSO startet Karikaturen-Wettbewerb für neue Altersbilder

Gesucht werden Karikaturen, die sich satirisch mit einseitigen Altersbildern auseinandersetzen. Er Wettbewerb findet in vier Kategorien statt:

Zwischen ewiger Jugend und Verletzlichkeit

Zwischen Kreuzfahrt und knapp bei Kasse

Zwischen Boomern und Generation Z

Zwischen Smartwatch und Wählscheibe

Eine unabhängige Jury vergibt 12 Preise. Die Erstplatzierten der vier vorgegebenen Kategorien erhalten jeweils 3.000€, die Zweitplatzierten 2.500€. Der Karikaturen-Wettbewerb wird vom Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMBFSFJ) gefördert. Weitere Informationen und Materialien unter [www.bagso.de/wettbewerb](http://www.bagso.de/wettbewerb)

## *Online-Veranstaltungsreihe Gesund und digital vor Ort*

Monatlich 18:00 – 19:30 Uhr

Die kostenfreien Online-Seminare drehen sich um digitale Gesundheitsthemen wie Pflege und intelligentes Wohnen, Datenschutz oder Künstliche Intelligenz. Veranstalter ist der Volkshochschulverband Baden-Württemberg

Der nächste Termin ist am 29.04.2026

*Die Zukunft gemeinsam gestalten. Megatrends in Medizin und Pflege – und wie wir sie gemeinsam angehen können.*

Referent: Prof. Dr. Daniel Buhr, Steinbeis-Transferzentrum Soziale und Technische Innovation

Fachkräftemangel, strukturelle Finanzierungsprobleme und der demografische Wandel sind zentrale Herausforderungen für Medizin und Pflege – und sie werden sich angesichts globaler Megatrends weiter verschärfen.

Umso wichtiger ist es, diese Entwicklungen aktiv zu gestalten. In diesem Vortrag erfahren wir, wie technische und soziale Innovationen dazu beitragen können, die Transformationsprozesse positiv zu nutzen. So wird aus technischem Fortschritt auch sozialer Fortschritt – im Sinne einer zukunftsfähigen Gesundheitsversorgung.

<https://www.vhs-bw.de/projekte/gesund-und-digital-vor-ort/#toggle-id-4>

## *Infoabend: Den Nachlass selbstbestimmt gestalten*

*20. Mai 2026, 18 Uhr, online*

HelpAge Deutschland bietet auch in diesem Jahr wieder einen kostenfreien Info- und Diskussionsabend zu Nachlass, Testament-Verfassen und Vererben an. Die Rechtsanwältin und zertifizierte Testamentsvollstreckerin Angelika Herfurth wird unter anderem darauf eingehen, wie ein Testament verfasst wird, wie es geändert und wie es widerrufen werden kann. Außerdem wird die Sprecherin des HelpAge-Vorstands Nadine Fels einen Einblick in die internationale Arbeit des Vereins geben. Teilnehmende haben die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

<https://www.helpage.de/veranstaltungen/onlineveranstaltung-testament>

## *Schuldenfrei im Alter*

Ratgeber in überarbeiteter Neuauflage erschienen

Der Ratgeber, der gemeinsam von BAGSO und Diakonie Deutschland herausgegeben wird, will dazu beitragen, dass Überschuldung vermieden und frühzeitig professionelle Unterstützung wie eine Schuldnerberatung in Anspruch genommen werden.

Weitere Informationen und Bestellmöglichkeit über

<https://www.bagso.de/publikationen/ratgeber/schuldenfrei-im-alter/>

## *Daten spenden zur Social-Media-Nutzung*

Menschen ab 60 für eine Studie gesucht

Untersucht wird von der Ludwig-Maximilians-Universität in München wie Menschen ab 60 Jahren Soziale Medien und Messenger-Dienste nutzen, insbesondere Facebook und WhatsApp. Es werden nun Freiwillige gesucht, die Daten spenden. Die Teilnehmenden stellen Nutzungsdaten zur Verfügung, die dann anonymisiert ausgewertet werden. Die Teilnahme wird mit 24€ pro Plattform vergütet.

Weitere Infos unter

<https://www.sw.lmu.de/ifkw/de/forschung/forschungsprojekte-und-verbuende/online-informationsnutzung-von-senior-innen/>

## *Sinnerleben im Alter*

Teilnehmende für Online-Studie gesucht

Ein Forschungsteam der Universität Siegen beleuchtet das Thema Sinnerleben im höheren Alter und sucht dafür Menschen ab 60 Jahren, die einen Online-Fragebogen einmalig ausfüllen. Die Erhebung ist anonym. Datenschutzkonform und dient ausschließlich wissenschaftlichen Zwecken. Teilnehmende können sich an der Verlosung von Einkaufsgutscheinen beteiligen.

Weitere Infos unter:

<https://www.socisurvey.de/sinnerleben26/?info>

## *Der Tipp zum Schluss*

### *Klimawandel und Pollenallergie*

Die Allergiezeit startet fast jedes Jahr früher und bleibt länger. Aber warum ist das so?

„Wir leben in Zeiten des Klimawandels, was das Verhalten der Pollen verändert“, sagt der Allergologe Prof. Dr. Karl-Christian Bergmann von der Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst (PID). Schuld allein ist aber nicht nur der Klimawandel mit stetig steigenden Temperaturen und wechselhaftem Wetter. Auch die dichte Bebauung und der damit verbundene Trocken- und Verschmutzungsstress für Bäume und Pflanzen führen zu einer vermehrten Pollenbildung.

Gleichzeitig kritisieren Umweltmediziner auch immer wieder den hohen Schadstoffgehalt in der Luft, gerade in Großstädten. Die schaden Schleimhäuten und Haut extrem und fördern auch im hohen Alter Allergien.

Was also tun wenn der Pollenkalender fast ganzjährig zwischen Gelb und Rot wechselt?

Bemerken Sie Anzeichen von Heuschnupfen wie Augentränen, Niesreiz, Fließschnupfen, Husten und Abgeschlagenheit klären Sie die Symptome vorerst bei Ihrem Hausarzt ab. Für eine Entlastung der Sprechstunde sollte hierfür immer ein Termin vereinbart werden und nicht die Notfallsprechstunde genutzt werden. Im Besten Fall wird ein Allergietest durchgeführt, der Ihnen sagt auf welche Pollen Sie besonders empfindlich reagieren.

Anstatt einer Immuntherapie etwa mit Spritzen oder Tabletten (Hyposensibilisierung) und der übermäßige Konsum von Nasensprays, Augentropfen und Antihistaminikum rät Prof. Dr. Torsten Zuberbier, Vorsitzender der Europäischen Allergiestiftung Ecarf vorerst ein Allergiefreundliches Umfeld zu schaffen.

Hilfreiche Maßnahmen seien unter anderem:

- Bettwäsche, Vorhänge und Teppiche regelmäßig reinigen
- Wäsche nur drinnen trocknen lassen
- Getragene Kleidung nicht im Schlafzimmer ausziehen oder aufhängen
- Abends die Haare waschen, um die Pollen auszuspülen
- Gezielt stoßlüften: In der Stadt ist die Pollenkonzentration zwischen 6 und 8 Uhr am Geringsten, auf dem Land zwischen 19 und 24 Uhr
- Indoor-Sport treiben (Wer trotz Heuschnupfens draußen trainieren möchte, sollte dies in den Zeiträumen mit niedriger Pollenkonzentration tun, s.o.)
- Draußen eine Brille oder Sonnenbrille tragen

Für starke Allergiker wird ein Luftreiniger mit speziellen Pollenfilter empfohlen. Dieser sollte im Idealfall in Wohn- und Schlafräumen aufgestellt werden, um den Körper über den Tag aber besonders in der Nacht zur Erholung zu geben.

Die Nutzung einer Mund-Nasenmaske ist Symptomabhängig, hilft aber vielen Menschen gerade bei sehr starken Pollenflug.

[Hier finden Sie einen aktuellen Pollenflugkalender für 2026](#)

Quelle: Wort & Bild Verlag Konradshöhe GmbH & Co. KG - Gesundheits-Tipps und Infos zu Medizin, Krankheiten, Therapien, Laborwerten und Medikamenten (Apotheken Umschau)

# 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 Juni 2026**

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