

Liebe Leserinnen und Leser des Infobriefes,

auch bei uns in der fübs gibt es Veränderungen - wie Sie sehen, hat unser Infobrief ein neues Gesicht bekommen. Gerne würden wir Ihre Meinung dazu lesen und wer mag, kann uns über die E-Mail-Adresse der fübs (fachstelle-fuebs@fuerth.de) Rückmeldung geben. Eine weitere Veränderung gibt es bei unserer Personalsituation. Josephin Opp, die nun mehr seit 8 Jahren in der fübs für Sie gearbeitet hat, wird uns leider im Juni verlassen. Wir wünschen ihr alles erdenklich Gute und werden sie sehr vermissen! Glücklicherweise haben wir bereits einen Nachfolger für sie. Er wird unter dem Punkt „Neues aus der Stadt Fürth“ vorgestellt. Wir wünschen Ihnen und uns, dass Veränderungen vor allem positiv wirken.

Genießen Sie den Sommer mit all seinen Möglichkeiten!

Wenn der Wind der
Veränderung weht, bauen
die einen Schutzmauern
und die anderen
Windmühlen.

(Chinesisches Sprichwort)

Rückblick

Mit dem Seniorenbewegungstag am Klinikum startete die Sommersaison. Infos zu verschiedenen Gesundheitsthemen im Alter boten eine gute Grundlage zur Planung von 'bewegten' Aktivitäten im Sommer.



Seniorenbewegungstag am Klinikum, 20.05.



Jung kauft alt, Stadthalle 27.05.

Regelmäßige Veranstaltungen des Seniorenrates

25.06., 30.07. | 14:30 Uhr

Seniorenstammtisch für Jedermann

Ort: Grüner Brauhaus

Donnerstag, 25.06., 23.07. | 14:00 Uhr

Nordic Walking im Stadtpark

Treffpunkt: Stadtparkcafé

Jeden Sonntag | 9:30 Uhr

Zügiges Gehen / Walking

Ort: NH-Parkplatz im Stadtwald

02.06., 17.06., 07.07., 15.07. | 14:00 – 18:00 Uhr

Schafkopf-Spielen

Ort: Saal der Wilhelm-Löhe-
Gedächtniskirche

Kosten: 2 € inkl. Softdrinks

Dienstag, 14.07. | 14:00 – 16:00 Uhr

Schafkopfen in Oberfürberg

Ort: Gemeindesaal der Lukaskirche,
Eichenstraße 9

Kosten: 2 €

Anmeldung: über die fübs

Montag, 01.06., 06.07., 20.07. |

14:00 – 18:00 Uhr

Montags - Kegeln beim TV 1860

Ort: Eingang TV 1860 Fürth

Kosten: 2€ pro Person/Stunde für die Bahn

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

Donnerstag, 18.06., 16.07. | 17:00 Uhr

Kegeln im ‚Superb‘ Gebersdorf

Ort: Sportgaststätte Superb in
Gebersdorf (Nürnberg)

Kosten: 2€ pro Person/Stunde für die Bahn

Anmeldung: Barbara Paschka unter
0911 722412

Dienstag, 09.06., 23.06., 07.07., 21.07. |

14:00 Uhr

Rollator-Tanz in der Tanzschule Streng

Ort: Tanzschule Streng

Anmeldung: Tel.: 777-444
www.tanzschule-streng.de

Donnerstag, 11.06., 25.06., 09.07., 23.07. |

09:30 Uhr

Boule im Südstadtpark

Ort: neben der ‚Grünen Halle‘ Einfahrt
Flößbastraße, Südstadtpark

Keine Anmeldung nötig

Informationen bei Ingrid Schuber (0911 751410)

Immer Donnerstag | 15:15 – 16:15 Uhr

Gymnastik im Sitzen

Ort: Gemeindezentrum Wilhelm-Löhe-
Gedächtniskirche,
Kronacher Str. 27

Kosten: 20 € für 10 Termine

Informationen und Anmeldung bei Frau Adler unter
0911 6276 6720

Veranstaltungen im Juni

08.06., 15.06., 22.06. | 10:00 Uhr

Dranbleiben – Umgang mit dem Tablet

Ort: Innenstadtbibliothek Vobü,
Friedrichstraße 6A

Themen:

08.06. Digitaler Nachlass

15.06. Mobilität

22.06. Sicherheit

Anmeldung: vhs (974-1700)

Dienstag, 08.06. | 18:45 Uhr

Offener Treff Ü 55

Thema Nachrichtenflut – wie gehen wir mit der Fülle der Nachrichten um und wie erkennen wir glaubwürdige Information?

Ort: Quartiersbüro Spiegelfabrik
Lange Straße 52

Montag, 08.06. | 14:00 – 15:30 Uhr

FIMO – der fitte Montag an der vhs

Yoga am Fürther Yoga- und Entspannungspfad.

Ort: vhs Bistro, Hirschenstraße 27

Anmeldung: vhs (974-1705)

Donnerstag, 11.06. | 14:30 Uhr

Darts in der „Ruine“

Ort: Sportgaststätte „Ruine“
Erlanger Str. 70

Kosten: 3 €

Anmeldung: fübs

Ab Freitag 12.06. | 9:45 – 10:45 Uhr

Fit und aktiv Ü60

Ganzkörpertraining mit Annette Nagel

12.06. – 24.07.

Ort: Spiegelsaal, Lange Straße 53

Samstag, 13.06. | 15 - 18 Uhr

Oststadt Picknick

Nachbarschaftspicknick mit Rahmenprogramm für Groß und Klein

Ort: Stadtpark, Wiese neben Spielplatz

Freitag, 19.06. | 14:30 - 16:00 Uhr

Themen-Café „Murmel- und Steinspiele“

Ort: Stadtteilbüro Eigenes Heim/Schwand
Friedrich-Ebert-Straße 51

Anmeldung: Frau Heindl (735399)

Donnerstag, 25.06. | 10:00 Uhr

E-Bike-Tour zum ‚Entlaskeller‘ in Erlangen

Treffpunkt: 10 Uhr, Parkplatz Kapellenstraße

Kosten: 8 € für die Kellerführung

Anmeldung bis 4 Tage vorher bei der fübs

Montag, 29.06.2026 | 14:00 Uhr

Dachgeschichten „Fürther Stadtgeschichte(n)“

Ort: Innenstadtbibliothek Vobü,
Friedrichstraße 6A (4. OG)

Eintritt: 2 €

Anmeldung: fübs

Montag, 29.06. | 14:30 – 16:30 Uhr

Tanztee im Weißengarten

Ort: Tanzschule Streng, Theater 5

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

Anmeldung: fübs oder QR-Code



Veranstaltungen im Juli

Donnerstag 02.07., 16.07., 30.07. |

11:00 – 11:45 Uhr

Fit bleiben durch Bewegung mit dem Stuhl

Bewegung hält uns fit – und das geht auch auf und mit dem Stuhl. Stuhlgymnastik ist eine sanfte und zugleich wirkungsvolle Möglichkeit, die Gelenke zu mobilisieren, die Muskeln zu stärken und für neue Energie im Alltag zu sorgen.

Ort: Freiwilligenzentrum Fürth, Theresienstraße 3

Anmeldung:

0911 2174782 oder fzf@iska-nuernberg.de

Montag, 06.07. | 14:00 – 15:30 Uhr

FIMO – der fitte Montag an der vhs

Schmerzfrei älter werden. Umgang mit Rücken- und Gelenkschmerzen.

Ort: vhs Bistro, Hirschenstraße 27

Anmeldung: vhs (974-1705)

Dienstag, 07.07. | 14:00 Uhr

Im Dialog. Führung für Menschen 55+

Treffpunkt: Kunst Galerie Fürth,
Königsplatz 1

Kosten: 4 € / erm. 2 €

(nicht barrierefrei!)

Mittwoch, 08.07. | 14:00 Uhr

Zu Hause wohnen bleiben

Unterstützungsmöglichkeiten für die Pflege zu Hause

Treffpunkt: Gaststätte Deutsches Haus,
Würzburger Straße 488
(Burgfarrnbach)

Anmeldung: fübs

Freitag, 10.07. | 14:00 Uhr

Seniorenfahrradtag

Ort: Kapellenstraße 10

Bedingung: verkehrstüchtiges Zweirad,
Tragen eines Fahrradhelmes

Anmeldung: fübs

Dienstag, 14.07. | 14:00 Uhr

Musik liegt in der Luft

Sommerkonzert mit Quartetto Primavera

Ort: Freilichtbühne Fürth

(bei Regen) Gemeindezentrum Heilig-Geist
Max-Planck-Straße 15

Teilnahme gegen Spende

Mittwoch, 22.07. | 10:00 Uhr

E-Bike-Tour nach Vogtsreichenbach über Cadolzburg

Treffpunkt: Skatepark Dambach am
Eschenausteg

Anmeldung bis vier Tage vorher bei der fübs

Montag, 27.07. | 14:00 Uhr

Stadtwald erleben

Informationen zum Stadtwald mit anschließendem Spaziergang

Treffpunkt: 13:50 Uhr Parkplatz Hotel Forsthaus
oder

13:10 Uhr gemeinsame Fahrt am
Busbahnhof Rathaus

Anmeldung: bis Mittwoch 22.07. beim BRK
(Tel. 7798-128)

Montag, 27.07. | 14:30 – 16:30 Uhr

Tanztee im Weißengarten

Ort: Tanzschule Streng, Theater 5

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

Anmeldung: fübs oder QR-Code



Mittwoch, 29.07. | 14:00 Uhr

Erzähl-Café im Rosengarten

Thema: Unter freiem Himmel

Ort: Familiencafé (Mehrgenerationen-
haus/Mütterzentrum)
Rosenstr. 16-20

Kosten: 2 € (beinhaltet Kaffee und Kuchen)

Anmeldung: Familienstützpunkt unter
0911-772799

Mittwoch, 30.07. | 10:00 – 11:30 Uhr

Naturschätze in unserer Stadt

Gemütlicher Spaziergang

Treffpunkt: U-Bahn-Haltestelle Stadthalle –
Ausgang Kulturforum

Anmeldung: bis 28.07.
0911/984-1295 oder
www.bildung-fuerth.de/umweltstation

Neues aus der Stadt Fürth



Neuer Mitarbeiter in der fübs

Als Nachfolger für Josephin Opp arbeitet seit 18.05. Cosmo Wunschel in der fübs mit. Er schließt gerade seine Ausbildung zum Verwaltungsfachangestellten bei der Stadt Fürth ab und wird nun die fübs unterstützen. Wir freuen uns, ihn in unserem Team begrüßen zu können!

Pflegeberatung im Stadtteilbüro Hard

Jeden ersten Donnerstag im Monat berät eine Mitarbeiterin des Pflegestützpunktes von 10-12 Uhr zum Thema Pflege

Kontakt und Terminvereinbarung:
Sabine Thiel
0911 – 974 3031
pflegestuetzpunkt@fuerth.de

Grafflmarkt in Fürth

Am Freitag 26.06. und am Samstag 27.06.2026 findet der Grafflmarkt in der Fürther Altstadt statt.

Weitere Infos unter:
<https://www.fuerth.de/kultur-freizeit/veranstaltungen-termine/veranstaltungskalender/veranstaltungsdetails/grafflmarkt-1600-26-06-2026-104113/>

Hofflohmärkte in Fürth

Samstag 13.06.	Eigenes Heim/Schwand
Sonntag 21.06.	Stadeln
Samstag 18.07.	Innenstadt

Weitere Informationen finden Sie unter
<https://www.hofflohmmarkt-fuerth.de/>

Kunst & Kuchen - #pflegekunst

Offenes Atelier für Menschen mit und ohne Demenz

Einmal pro Monat
Mittwochs 14 – 16 Uhr
24.06.
29.07.
Familiencafé Rosengarten
Rosenstraße 16-20, 1. Stock

Freiwillige gesucht

Das FZF sucht Freiwillige für die Kinderbetreuung in Gemeinschaftsunterkünften. Nachmittags für 1-2 Stunden, einmal wöchentlich. Gesucht werden Personen, die gut mit Kindern können, selbstständig arbeiten können und Lust haben, sich kreativ einzubringen.

Kontakt über fzf@iska-nuernberg.de, oder Tel.: 0911 2174782

Interessantes und Wissenswertes

Achtung: unseriöse Angebote und Kostenfallen bei der Pflege

Die Verbraucherzentralen registrieren immer wieder Beschwerden über fragwürdige Praktiken im Pflegebereich. Da die rechtlichen Ansprüche je nach Pflegegrad komplex sind, nutzen unseriöse Dienstleister diese Unsicherheit schamlos aus: Teure Hilfe beim Pflegeantrag, untergeschobene Verträge für Hilfsmittel oder versteckte Abtretungserklärungen sind Beispiele dafür. Der Bundesverband der Verbraucherzentralen zeigt, wie sich Pflegebedürftige und Angehörige vor unseriösen Angeboten in der Pflege schützen können. Er gibt einen Überblick über die häufigsten Maschen und beschreibt, wie man die Kontrolle behält.

Weitere Infos unter

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheit-pflege/achtung-unserioese-angebote-und-kostenfallen-bei-der-pflege-96519>

Ratgeber: Rente in Sicht – rechtzeitig planen, gut vorsorgen

Der Ratgeber der Verbraucherzentrale NRW stellt die verschiedenen Rentenarten sowie den Weg zur Antragstellung verständlich vor und klärt über Steuern und Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung auf. Außerdem beschreibt er, welche Geldanlagen auch im Ruhestand sinnvoll und welche Versicherungen weiterhin wichtig sind. Der Ratgeber hat 240 Seiten und kostet 24 Euro, als E-Book 19,99 Euro. Er kann online oder telefonisch unter 0211 91380-1555 bestellt werden. Außerdem ist er in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.

Weitere Infos unter:

<https://shop.verbraucherzentrale.de/themen/alte-rsvorsorge-rente/rente-in-sicht/9783863361983>

Der Tipp zum Schluss

Arthrose – was kann ich tun?

Arthrose betrifft Millionen von Menschen und wird oft als degenerative oder „Verschleiß“-Erkrankung beschrieben. Forschungen haben ergeben, dass es jedoch nicht nur um Abnutzungserscheinungen, sondern auch um zahlreiche fehlgeleitete Stoffwechselprozesse geht – allen voran andauernde Entzündungen und eine gestörte Zellregeneration. Bisher steht bei Arthrose immer noch die Schmerzlinderung im Fokus. Inzwischen zeigt die moderne Forschung aber, dass Ernährung und Stoffwechselprozesse Knochen, Knorpel und Gelenke stärker beeinflussen als gedacht. Bei der Auswertung von über 80 Studien im American Journal of Lifestyle Medicine (2025) schlussfolgern

Forscher, dass Gelenk- und Arthrose-Schmerzen nicht nur von mechanischem Verschleiß, sondern stark durch entzündliche Stoffwechselprozesse beeinflusst werden. So zeigt sich, dass eine antientzündliche Ernährung (wie z.B. in der mediterranen Küche) Entzündungsmarker und Schmerzen messbar senken kann. Zusätzlich konnten Forscher im Knorpel Proteine nachweisen, die für die Reparatur und Regeneration verantwortlich sind. Dies ist ein klarer Hinweis, dass unser Körper aktiv versucht, Schäden am Knorpel auszugleichen.

Bezüglich der Ernährung gibt es 5 Faktoren, die Gelenke schädigen:

- Dauerhaft hohe Blutzuckerwerte schädigen das Kollagen in den Sehnen
- Insulinresistenz fördert den Knorpelabbau
- niedrige Mikronährstoffwerte (u.a. Vitamin D, Magnesium, Folsäure) stehen im Zusammenhang mit zunehmenden Schmerzen
- Zucker- und fettreiche Ernährung – vor allem gesättigte Fettsäuren in ungesunden Ölen, Wurst, Snacks, Gebäck – kann den Knorpel direkt schädigen – unabhängig vom Körpergewicht
- Cholesterinablagerungen machen die Sehnen steif

Viele dieser schädigenden Prozesse lassen sich durch eine gesunde, entzündungshemmende Ernährung wieder positiv beeinflussen. Eine Kombination mit gezielter Bewegung und Nährstoffversorgung kann Gewebe reparieren und Gelenke nachhaltig stärken.

Folgende Faktoren unterstützen gesunde Gelenke:

Entzündungshemmende Ernährung

Polyphenolreiche Lebensmittel aller Art (Beeren, Gemüse, Kohl, Ingwer, Kurkuma, Zwiebeln, grüner Tee) unterstützen die Freisetzung entzündungshemmender Stoffe im Gelenk.

Antioxidative Nährstoffe (Vitamin C, E, Selen und Zink) schützen die Zellen – besonders viel davon findet sich in Beeren, Äpfeln, roten Weintrauben, Spinat, Brokkoli, Petersilie, Thymian, Nüssen.

Bereits kurze Fastenperioden wie z.B. beim Intervallfasten können Entzündungen verhindern (Studie des Mount Sinai Hospitals in New York)

Ballaststoffreiche Ernährung unterstützt eine verbesserte Aufnahme von Insulin aus dem Blut in die Zellen.

Kollagenbildung fördern

Der Knorpel besteht v.a. aus Kollagen – es sorgt für die Elastizität und Stabilität der Gelenke. Vitamin C – auch Magnesium, Vitamin B12, Folsäure, Eisen und Zink unterstützen die Zellneubildung.

‘Entzündungshemmer’-Training

Bei Bewegung schüttet der Körper Botenstoffe (Myokine) aus, die Entzündungen hemmen. Ideal dafür sind 2x pro Woche 30 Minuten kräftigende Übungen und 3x pro Woche 30 Minuten Radfahren, Schwimmen oder Nordic Walken.

Tägliche Maßnahmen in den Bereichen Ernährung, Nährstoffversorgung und Bewegung können Entzündungen reduziert, die Zellregeneration gefördert und den gesunden Stoffwechsel im Gelenk unterstützen. So wird es möglich, aktiv etwas für die eigene Gelenkgesundheit zu tun.

(Newsletter La Vita vom 30.04.2026)

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 August 2026**

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