

Schwabacher Seniorentermine April - Juni 2024

Der Seniorenrat der Stadt Schwabach lädt ein:

Samstag, 13. April E-Bike-Training für Seniorinnen und Senioren

Christian-Maar Schule Schwabach 10:00-14:00 Uhr, kostenlos, Anmeldung erforderlich
E-Mail: seniorenrat@schwabach.de, Tel. 09122 860-240

Montag, 17. Juni - Öffentliche Delegiertenversammlung des Seniorenrats, 14:00 Uhr

im AUREX (barrierefreier Zugang), Königstraße 20a.

Seniorenrat vor Ort, jeweils am ersten Montag des Monats von 14:00 - 15:00 Uhr

Der Seniorenrat der Stadt Schwabach bietet eine Sprechzeit für Anregungen, Hilfestellungen und Austausch an. (Im April findet dieser Termin wegen der Feiertage am 08. April statt)
Nördliche Ringstraße 2a-c, 1. OG/Zimmer 1.10, barrierefreier Zugang
Weitere Infos in der Geschäftsstelle unter Tel. 09122 860-240.

Seniorenfrühstück

Die aktuellen Frühstückstermine finden Sie auf der [Homepage der Stadt Schwabach](#).

Seniorenspielemittage

Die aktuellen Spielemittage finden Sie auf der [Homepage der Stadt Schwabach](#)

Termine

Dienstag 02. April, 14:30 Uhr Seniorenmittag

Impressionen aus dem Leben eines Regionalpolitikers, mit dem ehemaligen Bezirkspräsidenten von Mittelfranken, Richard Bartsch.

Arche St. Sebald, Ludwigstraße 17

VA: Senioren-Kulturkreis Schwabach (skk-schwabach@web.de)

Montag 08. April 14:00 - 15:00 Uhr Sprechstunde Seniorenrat

Amt für Senioren und Soziales, Nördliche Ringstraße 2a-c, 1. OG Zimmer 1.10

Tel: 09122 860-240, E-Mail: seniorenrat@schwabach.de

VA: Seniorenrat

Dienstag 09. April 15:30 – 17:00 Uhr Unterstützung in alltäglichen Fragen

Wer Hilfe bei der Erledigung von alltäglichen Aufgaben benötigt, wie etwa der Vereinbarung von Terminen oder beim Verstehen von behördlichen Schreiben, findet dies im Haus der Begegnung. Das Hilfsangebot, das ehrenamtlich durchgeführt wird, richtet sich an Geflüchtete und andere Menschen die diesbezüglich Hilfe benötigen.

Haus der Begegnung, Auf der Aich 1-3, E-Mail: hallo@hdb-schwabach.de

VA: Haus der Begegnung

Dienstag 09. April 19:30 Uhr „Einbruchschutz geht uns alle an“

Vortrag von Kriminaloberkommissarin Petra Kröpfl, E-Mail: vorstand@bg-wolkersdorf.de
Haus der Gemeinde, Am Wasserschloss 5, Wolkersdorf

VA: Bürgergemeinschaft Wolkersdorf

Mittwoch 10. April 14:30 Uhr Führung durch die Kaiserburg Nürnberg

Mit Stadtführerin Margit Schmidt-Pikulicki

Anmeldung und Infos bei Richard Gelenius, Tel. 09122-73294

VA: Senioren-Kulturkreis Schwabach (skk-schwabach@web.de)

Dienstag 11. April 14:30 Uhr „Trickbetrug & Schockanrufe – wie schütze ich mich?“

Vortrag von Kriminaloberkommissarin Petra Kröpfl, E-Mail: vorstand@bg-wolkersdorf.de

Haus der Gemeinde, Am Wasserschloss 5, Wolkersdorf

VA: Bürgergemeinschaft Wolkersdorf

Donnerstag 11. April 19:00 – 21:00 Uhr Kneipwickel „Warte nicht-wickle Dich gesund“

Nähere Informationen per E-Mail: mail@heikesebald.de, Tel. 09122 833164

Kosten 20 € für Mitglieder, 25 € für Nichtmitglieder

Gesundheitszentrum der St. Antonius-Apotheke in Rednitzhembach

VA: Kneipp-Verein Schwabach e.V.

Freitag 12. April 14:00 – 16:00 Uhr Seniorennachmittag

Kaffee trinken, Spielen und Unterhaltung.

Haus der Begegnung Schwabach, Auf der Aich 1-3

VA: Kneipp-Verein Schwabach e.V.

Dienstag 16. April 19:30 Uhr „Vorsorgevollmacht“

Informationsvortrag der Betreuungsstelle der Stadt Schwabach

Fragen und Antworten zum Thema „Vorsorgevollmacht“,

Bürger Treff Wolkersdorf, Tuchergasse 1, E-Mail: vorstand@bg-wolkersdorf.de

VA: Bürgergemeinschaft Wolkersdorf

Mittwoch 17. April 17:00 – 19:00 Uhr „Oh nein, mein Schlüssel ist schon wieder weg“

Referentin: Ariane Engelhardt-Krahe, Mitarbeiterin der DIAKONEO Fachstelle für pflegende Angehörige im Pflegestützpunkt Schwabach

Das Evangelische Haus: Sophie Scholl Saal, Wittelsbacherstraße 4

E-Mail: ebw.schwabach@elkb.de, Tel. 09122 9256420

VA: Evangelisches Bildungswerk Schwabach e.V.

Samstag 20. April 10:00 – 14:00 Uhr Flohmarkt für Alt und Jung

Verkauf und Stöbern nach Herzenslust, Kosten 5€ / Tisch, Anmeldung bis 11. April
Mehrgenerationenhaus der Johanniter „Zentrum Mensch“, Flurstraße 52c
Tel. 09122 6939877
VA: Johanniter Unfall Hilfe e.V.

Mittwoch, 24. April 11:00 Uhr „Die gute Küche“

Kochen und gemeinsam Essen – Wir testen neue Rezepte, Anmeldung notwendig,
„Haus der Gemeinde“ Wolkersdorf, Am Wasserschloss 5, Tel. 0911 635399
E-Mail: pfarramt.christophorus.sc@elkb.de
VA: Evang. Luth. Kirchengemeinde Schwabach-Christophoruskirche Wolkersdorf

Donnerstag 25. April Repaircafe

Gemeinsam mit ehrenamtlichen Helfern können defekte Elektrogeräte repariert werden.
Mehrgenerationenhaus der Johanniter „Zentrum Mensch“, Flurstraße 52 c
Tel. 09122 6939877, Um Anmeldung wird gebeten ab 15. April
VA: Johanniter Unfall Hilfe e.V.

Dienstag 30. April 11:00 Uhr - 11:45 Uhr „Alles über Lotti“

Was ist Lotti? Wo fährt Lotti? Wie und wann kann man Lotti buchen? Was unterscheidet Lotti vom Linienbusverkehr und Anrufsammeltaxi? All diese Fragen werden an dem Vortragstermin speziell für Seniorinnen und Senioren besprochen.

Sitzungssaal Albrecht-Achilles-Straße 6-8 (3 OG) – barrierefrei

Die Veranstaltung ist kostenlos. Bitte Smartphone mitbringen, falls vorhanden.

Nur mit vorheriger Anmeldung.

E-Mail. seniorenarbeit@schwabach.de, Tel. 09122 860-240/-192

VA: Amt für Senioren und Soziales

Freitag 3. Mai 10:00 – 10:45 Uhr „Alles über Lotti“

Was ist Lotti? Wo fährt Lotti? Wie und wann kann man Lotti buchen? Was unterscheidet Lotti vom Linienbusverkehr und Anrufsammeltaxi? All diese Fragen werden an dem Vortragstermin speziell für Seniorinnen und Senioren besprochen.

Sitzungssaal Albrecht-Achilles-Straße 6-8 (3 OG) – barrierefrei

Die Veranstaltung ist kostenlos. Bitte Smartphone mitbringen, falls vorhanden.

Nur mit vorheriger Anmeldung.

E-Mail. seniorenarbeit@schwabach.de, Tel. 09122 860-240/-192

VA: Amt für Senioren und Soziales

Sonntag 05. Mai 10:00 – 14:00 Uhr Kräuterwanderung mit Picknick und Workshop

Kosten 30 € für Mitglieder, 35 € für Nichtmitglieder, Materialkosten 10 €

Tel. 09122 833164, E-Mail: mail@heikesebald.de

VA: Kneipp-Verein Schwabach e.V.

Dienstag 07. Mai 14:30 Uhr Seniorennachmittag

„Sehenswürdigkeiten von Fürth“ Vortrag mit Bildern mit der Historikerin und Stadtheimatpflegerin Barbara Ohm

Arche St. Sebald, Ludwigstraße 17

VA: Senioren-Kulturkreis Schwabach (skk-schwabach@web.de)

Samstag 11. Mai 09:30-15:00 Uhr Seniorentag

Beim 7. Schwabacher Seniorentag erwarten Sie Informationen und Vorträge rund um das Thema „Älter werden in Schwabach“. Rund 37 Organisationen und Einrichtungen stellen Ihnen ihre Angebote zu Beratung und Prävention, Gesundheit und Bewegung, Betreuung und Pflege sowie die Möglichkeiten, sich ehrenamtlich zu engagieren oder aktiv an Gruppen teilzunehmen vor

Im Erdgeschoss des Evangelischen Hauses finden Sie zahlreiche Stände mit Informationen und kleineren Aktivitäten, Musik, Bewegung – gerne auch zum Mitmachen – erwarten Sie auf der Aktionsfläche im Speisesaal des AWO-Pflegeheimes. Interessante Vorträge können Sie im Vortragsraum des Evangelischen Hauses anhören. Für Essen und Getränke, Kaffee und Kuchen sorgen die AWO und der Eine-Welt-Laden.

Evangelisches Haus Schwabach, Wittelsbacherstraße 4

VA: Amt für Senioren und Soziales, Tel. 09122 860-192, E-Mail seniorenarbeit@schwabach.de

Dienstag 14. Mai 15:30 – 17:00 Uhr Unterstützung in alltäglichen Fragen

Wer Hilfe bei der Erledigung von alltäglichen Aufgaben benötigt, wie etwa der Vereinbarung von Terminen oder beim Verstehen von behördlichen Schreiben, findet dies im Haus der Begegnung. Das Hilfsangebot, das ehrenamtlich durchgeführt wird, richtet sich an Geflüchtete und andere Menschen die diesbezüglich Hilfe benötigen.

Haus der Begegnung, Auf der Aich 1 -3, E-Mail: hallo@hdb-schwabach.de

VA: Haus der Begegnung

Donnerstag, 16. Mai 14:30 Uhr Ü 60 Treff „Sprichwörter“

Mit Anneliese Stöcker, Sprichwörter mit & ohne biblischen Hintergrund

„Haus der Gemeinde“ Wolkersdorf, Am Wasserschloss 5, Tel. 0911 635399

VA: Evang. Luth. Kirchengemeinde Schwabach-Christophoruskirche Wolkersdorf

Mittwoch 22. Mai 11:00 Uhr „Die gute Küche“

"Kochen und gemeinsam Essen – Wir testen neue Rezepte“, Anmeldung notwendig

„Haus der Gemeinde“ Wolkersdorf, Am Wasserschloss 5, Tel. 0911 635399

E-Mail: pfarramt.christophorus.sc@elkb.de

VA: Evang. Luth. Kirchengemeinde Schwabach-Christophoruskirche Wolkersdorf

Dienstag 04. Juni 14:30 Uhr Seniorennachmittag

„Schwabachs besondere Frauen“ mit der Stadtheimatpflegerin Ursula Kaiser-Biburger

Arche St. Sebald, Ludwigstraße 17

VA: Senioren-Kulturkreis Schwabach (skk-schwabach@web.de)

Freitag 07. Juni 10:00 – 10:45 Uhr „Alles über Lotti“

Was ist Lotti? Wo fährt Lotti? Wie und wann kann man Lotti buchen? Was unterscheidet Lotti vom Linienbusverkehr und Anrufsammeltaxi? All diese Fragen werden an dem Vortragstermin speziell für Seniorinnen und Senioren besprochen.

Sitzungssaal Albrecht-Achilles-Straße 6-8 (3 OG) – barrierefrei

Die Veranstaltung ist kostenlos. Bitte Smartphone mitbringen, falls vorhanden.

Nur mit vorheriger Anmeldung.

E-Mail: seniorenarbeit@schwabach.de, Tel. 09122 860-240/-192

VA: Amt für Senioren und Soziales

Donnerstag 13. Juni 14:30 Uhr Ü 60 Treff „Großmütter – Gestern und Heute“

Mit Anneliese Stöcker

„Haus der Gemeinde“ „ Wolkersdorf ,Am Wasserschloß 5, Tel. 0911 635399
VA: Evang. Luth. Kirchengemeinde Schwabach-Christophoruskirche Wolkersdorf

Mittwoch 19. Juni 11:00 Uhr „Die gute Küche“

Kochen und gemeinsam Essen – Wir testen neue Rezepte, Anmeldung notwendig
„Haus der Gemeinde“ Wolkersdorf, Am Wasserschloß 5, Tel. 0911 635399
E-Mail: pfarramt.christophorus.sc@elkb.de
VA: Evang. Luth. Kirchengemeinde Schwabach-Christophoruskirche Wolkersdorf

Informations- und Ausflugsfahrten des Senioren-Kulturkreis Schwabach

Geplante Termine (Busfahrten): Donnerstag 18. April(Tagesfahrt nach Weimar, die Kulturstadt Europas, die Stadt von Goethe bis Schiller, Klassik bis Bauhaus, mit 2 stündiger Stadtführung), Donnerstag 16. Mai(Tagesfahrt zur Klosterstadt Waldsassen. Führung durch die barocke Stiftbasilika und den Stiftsbibliotheksaal), Donnerstag 23. Mai(Wanderung von Etzelwang über Kirchenreinbach nach Neukirchen bei Sulzbach-Rosenberg), Mittwoch 26. Juni(Tagesfahrt nach Bad Kissingen mit Führung durch das Museum obere Saline sowie durch Altstadt, historische Kuranlagen und Kurgebäude)
Infos bei Inge Heidlich, Tel. 09122 8861045
Gäste sind bei allen Veranstaltungen willkommen!
VA: Senioren-Kulturkreis Schwabach (skk-schwabach@web.de)

Kurse

Yoga Walk für Senioren*innen als sanftes Ganzkörpertraining im Freien (ohne Matte)

Spaziergang mit Yoga
Ab Dienstag 09. April - Dienstag 14. Mai jeweils 10:00 -11:30 Uhr
Treffpunkt im Stadtpark Pavillon, Kosten 60 € für 6 x
Tel. 09122 9256-420, E-Mail: ebw.schwabach@elkb.de
VA: Evang. Bildungswerk Schwabach

Regelmäßige Termine/Sport/ Bewegung

Pflegestützpunkt Schwabach, Rat und Hilfe rund um Älterwerden und Pflege

Mo., Mi., Do., Fr. 8:30 - 12:00 Uhr, Di. 14:00 - 18:00 Uhr
Nördliche Ringstraße 2a-c, 1. OG, barrierefreier Zugang, Tel. 09122 860-595



Faszientraining

Ein Training für jedermann/frau speziell für die Faszien
Montags, 18:20 Uhr – 19:20 Uhr, Kosten 70 € 10 x (Preis für Personen ab 60)
SC 04 Schwabach, Nördlinger Straße 48, E-Mail: gymnastik@sc04-schwabach.de
VA: SC 04 Schwabach

Haltung und Bewegung

Eine Stunde für jedermann/frau, mit dem Schwerpunkt Haltung und Bewegung insb. Rücken
Dienstags, 09:10 Uhr – 10:10 Uhr, Kosten 70 € 10 x
Von Krankenkassen anerkannt und förderfähig.
SC 04 Schwabach, Nördlinger Straße 48, E-Mail: gymnastik@sc04-schwabach.de
VA: SC 04 Schwabach

Haltung und Bewegung

Eine Stunde für jedermann/frau, mit dem Schwerpunkt Haltung und Bewegung insb. Rücken
Dienstags, 10:10 Uhr – 11:10 Uhr, Kosten 70 € 10 x
Von Krankenkassen anerkannt und förderfähig. E-Mail: gymnastik@sc04-schwabach.de
SC 04 Schwabach, Nördlinger Straße 48,
VA: SC 04 Schwabach

Seniorengymnastik

Eine Stunde für Seniorinnen und Senioren die trotz Einschränkungen noch etwas für sich tun
möchten
Dienstags, 14:00 -15:00 Uhr; Kosten: 60 € 10 x
SC 04 Schwabach, Nördlinger Straße 48, E-Mail: gymnastik@sc04-schwabach.de
VA: SC 04 Schwabach

Rundum Fit für Sie und Ihn

Ein Training für alle um Rundum beweglich zu bleiben.
Donnerstags, 17:00 – 18:00 Uhr, Kosten 60 € für 10 x (Preis für Personen ab 60)
SC 04 Schwabach, Nördlinger Straße 48, E-Mail: gymnastik@sc04-schwabach.de
VA: SC 04 Schwabach

50 plus/minus

Gymnastik um im Alter fit und beweglich zu bleiben.
Goldschlägerhalle, Paul-Goppelt-Straße 4. E-Mail: gymnastik@sc04-schwabach.de
Montags, 19:00 – 19:45 Uhr, Kosten 60 € für 10 x
VA: SC 04 Schwabach

Stammtisch SC 04 Schwabach

Jeden letzten Donnerstag im Monat 15:00 Uhr
Sportgaststätte des SC 04 Schwabach
Infos bei Klaus Räthe Tel. 09122 77157, Mobil 0160 91858518
VA: SC 04 Schwabach

Gymnastik/Turnen „Fit plus“:

Montags 15:45 - 16:45, Kosten 45 € 10 x
ehemalige DJK Halle , SC Huttersbühlstraße , E-Mail: vorstand@djk-schwabach.de
VA: DJK Schwabach

Gymnastik/Turnen „Senioren“

Donnerstags 15:45, Kosten 45 € 10 x
ehemalige DJK Halle, SC Huttersbühlstraße , E-Mail: vorstand@djk-schwabach.de
VA: DJK Schwabach

Körper in Balance

Donnerstags: 17:00 – 18:00 Uhr mit Martina D`Orfeo , Kosten 60 € 12 x
Für Ü70 ausgewogenes Kraft- und Beweglichkeitstraining zur Behebung muskulärer Dysbalancen gepaart mit Entspannungsübungen. Außerhalb des Sports wird Geselligkeit gepflegt. Einmal im Monat trifft man sich am Stammtisch und es werden zusammen Tagesausflüge unternommen. Grillfeste und Weihnachtsfeiern werden organisiert.
Schnupperstunden sind jederzeit möglich.
Tel. Martina D`Orfeo: 0911 6329209
Tel. Andrea Hofmockel-Wölfle 09122 62361
VA: TSV Wolkersdorf

Sport und Bewegung ohne Altersgrenze beim TV1848

Ausdauertraining, Laufen, Tanzen, Selbstverteidigung, Fitness-Studio, Stretching und viele andere Angebote zum Fitbleiben im Alter.
Infos in der Geschäftsstelle Tel. 09122 2583

Mehrgenerationenhaus

Dienstags, 14:00 Uhr, Schafkopf für Senioren, Kartenspielen in geselliger Runde
Mittwochs, 10:00 – 12:00 Uhr. Beratung und Hilfe im Umgang mit dem Smartphone
Mittwochs, 09:00 – 12:00 Uhr gerettetes Obst und Gemüse zum kostenlosen Mitnehmen
Donnerstags, 10:00 – 12:00 Uhr gerettetes Obst und Gemüse zum kostenlosen Mitnehmen
Donnerstags, 14:30 Uhr, Handarbeiten in geselliger Runde und Kaffeetrinken
Donnerstags, 10:00 Uhr, englische Alltagskonversation in geselliger Runde
Montags/Donnerstags, 10:00 – 12:00 Uhr, gut erhaltene Damen-/Kinderkleidung tauschen, bringen und/oder abholen
Montags/Donnerstag, 10:00 – 12:00 Uhr Vermittlung von Hilfsangeboten/Nachbarschaftshilfe
Individuelle Termine, Gemeinsame Spaziergänge (Blumen pflücken, Wald genießen...)
Johanniter Mehrgenerationenhaus „Zentrum Mensch“, Tel. 09122 6939877
VA: Mehrgenerationenhaus Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.

Herausgeber

Seniorenrat und Seniorenarbeit der Stadt Schwabach (in Kooperation mit den aufgeführten Organisationen),
Tel. 09122 860-240, E-Mail: seniorenarbeit@schwabach.de, www.schwabach.de/seniorentermine. Für die Richtigkeit der Angaben wird keine Gewähr übernommen. Änderungen bleiben vorbehalten.