

Schwabacher Seniorentermine Juli - September 2024

Der Seniorenrat der Stadt Schwabach lädt ein:

Samstag, 21. September E-Bike-Training für Seniorinnen und Senioren

Christian-Maar Schule Schwabach 10:00-14:00 Uhr, kostenlos, Anmeldung erforderlich.
Teilnahme mit eigenem E-Bike oder normalem Fahrrad.
E-Mail: seniorenrat@schwabach.de, Tel. 09122 860-240

Montag, 23. September - 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.
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

Montag 01. Juli 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 02. Juli 14:30 Uhr Seniorennachmittag in der Arche

„Rentner von Beruf“, satirische Monologe und andere Geschichten, Lesung mit Bruno Busch
14:30 Uhr Gelegenheit zum Kaffeetrinken, Beginn 15:00 Uhr
Arche St. Sebald, Ludwigstraße 17
VA: Senioren-Kulturkreis Schwabach (skk-schwabach@web.de)

Mittwoch 03. Juli Badefahrt am Mittwoch nach Staffelstein

Fahrpreis inklusive Busfahrt und Eintritt in die Therme, Badezeit 2,5 – 3 Stunden

Mitglieder 34 €, Nichtmitglieder 38 €

Nach dem Schwimmbadbesuch gemeinsames Mittagessen (Die Kosten tragen die Teilnehmer selbst)

Tel: 09122 9341552, ortsvereine@awo-mfrs.de Doris Weckerlein

VA: AWO Kreisverband Mittelfranken-Süd, Reichswaisenhausstr. 1

Mittwoch 03. Juli 17:00 Uhr Vortrag rund um Betreuung und Vorsorgevollmacht

Vortrag und Fragerunde, Anmeldung bis zum 1. Juli erbeten

EBW Schwabach e.V., E-Mail: ebw.schwabach@elkb.de, Tel: 09122 9256-420

Das Evangelische Haus: Martin-Luther-Saal

Montag 08. Juli 14:00 Kaffeetrinken mit Rudi Nobis

Rudi macht Musik und bietet selbstgebackene Kuchen an

Cafe am Wehr, Limbacherstr. 12 G

VA: Seniorenrat

Montag 08. Juli 14:00 – 16:00 Uhr Lesung Liebesbriefe

„Schreiben Sie mir oder ich sterbe“

Gemeindehaus Dietersdorf, keine Anmeldung notwendig

VA: Evang. Luth. Kirchengemeinde Schwabach Dietersdorf

Dienstag 09. Juli Rollatoren-Training für Seniorinnen und Senioren

14:30 Uhr im Schulhof der Wirtschaftsschule, Südliche Ringstraße 9a

Im theoretischen Teil wird über die allgemeine Verkehrssicherheit insbesondere Sichtbarkeit aufgeklärt. Die Rollatoren werden auf die richtige Einstellung und Funktionsfähigkeit überprüft. Austausch über Ängste und Sorgen und Übungen im Parcours.

Die Veranstaltung ist kostenlos. **Anmeldung bis 26. Juni möglich.**

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

VA: Seniorenarbeit Stadt Schwabach und Polizeiinspektion Schwabach

Donnerstag, 18. Juli

Tagesfahrt nach Burghausen mit Stadtführung und Begehung der längsten Burganlage Europas.

Teilnehmerbeitrag für Fahrt und Führungen: 35 € - 40 € (je nach Teilnehmerzahl, Gäste 5 € mehr)

Anmeldung bis 05. Juli möglich, Tel: 09122 8861045 Inge Heidlich oder per E-Mail: skk-schwabach@web.de

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

Freitag 19. Juli Badefahrt nach Bad Gögging

Fahrpreis inklusive Busfahrt und Eintritt in die Therme, Badezeit 2,5 – 3 Stunden

Mitglieder 34 €, Nichtmitglieder 38 €

Nach dem Schwimmbadbesuch gemeinsames Mittagessen (Die Kosten tragen die Teilnehmer selbst)

Tel: 09122 9341 552, ortsvereine@awo-mfrs.de Doris Weckerlein

VA: AWO Kreisverband Mittelfranken-Süd, Reichswaisenhausstr. 1

Dienstag 23. Juli 10:00 -11:30 Uhr Augentraining am Kneipp Gelände

Heilpraktikerin Sylvia Flettner-Mayer, 3 Kurseinheiten jeweils dienstags
23. Juli „Augen entspannen und Blickfelderweiterung“
30. Juli „In die Nähe und in die Ferne sehen“
06. August „Tipps und Tricks leichtes Lesen“
Kosten für MG: 45 €, Kosten für Nichtmitglieder 50 € zuzüglich 5 € Material
Tel. 0170 8163098, Email: sylvia.flettner-mayer@t-online.de
VA: Kneipp-Verein Schwabach e.V.

Donnerstag 25. Juli Repaircafe

Gemeinsam mit ehrenamtlichen Helfern können defekte Elektrogeräte repariert werden.
Johanniter Mehrgenerationenhaus Flurstraße 52 c
Nur mit Anmeldung ab dem 18. Juli, Tel; 09122 6939877
VA: Johanniter Unfall Hilfe e.V.

Freitag 26. Juli 15:45 Uhr Tanzcafe

Tanznachmittag im Caritas Seniorenheim, St. Willibald, Gäste sind herzlich willkommen,
Huttersbühlstraße 20, Tel: 09122 83640, Um Anmeldung wird gebeten,
VA: Caritas Seniorenheim

Mittwoch, 31. Juli 2024 Schlosshofspiele in Roth „ Cyrano de Bergerac“

Komödie nach Edmond Rostand
Vorher gehen wir um 18:00 Uhr gemeinsam essen in den Gasthof „Zum Goldenen Schwan“
in Roth. Es werden Fahrgemeinschaften gebildet. Wer eine Mitfahrgelegenheit braucht, gibt
das bei der Anmeldung an.
Eintrittspreis 15 €, Anmeldung bis 19. Juli Tel: 09122 8861045 Inge Heidlich oder per E-Mail:
skk-schwabach@web.de
VA: Senioren-Kulturkreis Schwabach (skk-schwabach@web.de)

Donnerstag 01. August 14:00 Uhr „Mensch, ärgere dich nicht – Spiel mal wieder“

Obst und kalte Getränke sorgen für gesunde Erfrischung, ebenso das Tret- und Armbecken.
Anmeldung erwünscht, Tel: 0162 2131751 Doris Reinecke
VA Kneipp Verein Schwabach e.V.

Dienstag 6. August 15:00 Uhr Seniorennachmittag in der Arche

Filmvorführung mit Ilse Zedrich „Östliches Mittelmeer“
Ab 14:30 Uhr Zeit zum Kaffeetrinken
VA: Senioren-Kulturkreis Schwabach (skk-schwabach@web.de)

Montag 12. August 19:00 – 20:30 Uhr Sommer Duftmeditation auf dem Kneipp-Gelände

Frisch und grün, dazu gut für die Lymphe und Beine. Balsam für die Seele sind die ätheri-
schen Wald-Öle wie Latschenkiefer, Zeder und Zirbe. Erfahren Sie Interessantes über die
Bäume und Hilfreiches über die Anwendung. Bitte eine Decke und eine Matte mitbringen.
Kosten für Mitglieder 15 €, für Nichtmitglieder 20 € zuzüglich 3 € Material (Öl)
Tel. 0170 8163098, Email: sylvia.flettner-mayer@t-online.de
VA: Kneipp-Verein Schwabach e.V.

Dienstag 13. August 14:00 – 17.00 Uhr Tanznachmittag

Tanzen im AWO Saal, Eingang Seminarstraße bei freiem Eintritt
VA: AWO Ortsverein Schwabach e. V.

Donnerstag 22. August Tagesfahrt nach Schwäbisch Gmünd

„Gässletour“ und Besichtigung der Heilig-Kreuz-Münsters
Teilnehmerbeitrag 30 € - 35 € je nach Teilnehmerzahl, Gäste 5 € mehr
Anmeldung bis 09. August möglich, Tel: 09122 8861045 oder per E-Mail: skk-schwab-ach@web.de
VA: Senioren-Kulturkreis Schwabach (skk-schwabach@web.de)

Dienstag, 03. September 15:00 Uhr Seniorennachmittag in der Arche

Peter Scharrer hält einen Vortrag über den ehemaligen UN-Generalsekretär Dag Hammarskjöld
Ab 14:30 Uhr Gelegenheit zum Kaffeetrinken
VA: Senioren-Kulturkreis Schwabach (skk-schwabach@web.de)

Montag 09. September 14:00 - 16:00 Uhr Spielenachmittag im Aurex

Ankommen ab 13:45 Uhr, Seminarraum groß OG (barrierefreier Zugang)
Informationen in der Geschäftsstelle Tel. 09122 860-240
VA: Seniorenrat Schwabach

Montag 09. September 14:00 – 16:00 Uhr Seniorennachmittag Veeharfen Gruppe

Musik und Mundartgedichte . Keine Anmeldung nötig,
Gemeindehaus Dietersdorf
VA: Evang. Luth. Kirchengemeinde Schwabach Dietersdorf

Montag 09. September 14:00 – 16:00 Uhr Spielenachmittag im Aurex

Ankommen ab 13:45 Uhr, Aurex, Seminarraum groß OG (barrierefreier Zugang)
Informationen in der Geschäftsstelle Tel. 09122 860-240
VA: Seniorenrat Schwabach

Donnerstag 12. September Tagesfahrt nach Rosenheim und Herrenchiemsee

Anmeldung unter 0911 6327094 oder 0170 3329642 oder per E-Mail: ms.huebner@t-online.de
VA: Kneipp-Verein Schwabach e.V.

Donnerstag 19. September Tagesfahrt nach Giengen an der Brenz

Führung durch die Altstadt und das Steiff Museum und Brenzpark Heidenheim.
Teilnehmerbeitrag 30 € - 35 € (je nach Teilnehmerzahl), Gäste 5 € mehr
Anmeldung bis 06. September möglich, Tel: 09122 8861045 Inge Heidlich oder per E-Mail: skk-schwabach@web.de
VA: Senioren-Kulturkreis Schwabach (skk-schwabach@web.de)

Freitag 20. September Badefahrt nach Bad Gögging

Nach dem Schwimmbadbesuch gemeinsames Mittagessen in einem Speiselokal. (Die Kosten tragen die Teilnehmer selbst)
Neben dem Badespaß und einem schmackhaften Mittagessen erwarten Sie an diesem kurzweiligen Tag nette Gespräche, neue Bekanntschaften und eine tolle Gemeinschaft.

Mitglieder 34 €, Nichtmitglieder 38 €

Anmeldung Tel: 09122 9341552 Frau Weckerlein oder per E-Mail: ortsvereine@awo-mfrs.de

VA: AWO Kreisverband Mittelfranken-Süd

Montag 23. September 14:00 Uhr Tanzcafe Demenz

Tanzcafe für an Demenz erkrankte Menschen mit Angehörigen, Gebühr 5 € pro Person

Um Anmeldung in der Familien- und Altenhilfe wird gebeten Tel; 09122 30955

Das Evangelische Haus: Martin-Luther-Saal

VA: EBW Schwabach e.V.

Mittwoch 25. September 15:00 – 16:30 Uhr Vortrag und Gespräch Prävention Demenz

Im Jahr 2050 wird jede vierte Person mit einem Hörverlust leben, so rechnet die Weltgesundheitsorganisation (WHO). Studien aus der ganzen Welt belegen den Zusammenhang zwischen Hörverlust und Demenz. Aber auch andere folgenschwere Erkrankungen sind möglich, wenn eine Hörschädigung unbehandelt bleibt. Wie sieht dieser Zusammenhang aus? Welche Auswirkungen hat ein Hörverlust für die Betroffenen? Wie wird Hörverlust behandelt? Diese Aspekte sollen im Vortrag im Rahmen der Bay. Demenzwoche beleuchtet werden. Kostenlos, kleine Spende willkommen.

Das Evangelische Haus: Martin-Luther-Saal

Anmeldung bis 23. September erbeten.

Tel: 09122 9256 420, E-Mail: ebw.schwabach@elkb.de

VA: EBW Schwabach e.V.

Mittwoch 25. September 17:00 – 19:00 Uhr Demenz – wie vorbeugen?

Vortrag und Gespräch im Rahmen der Bayerischen Demenzwoche

Verschiedenste Risikofaktoren erhöhen die Wahrscheinlichkeit an einer Demenz zu erkranken. Einige davon lassen sich gut beeinflussen und gelten somit als wichtige präventive Maßnahme gegen die Erkrankung. Im Vortrag werden diese vorgestellt und alltagstauglich erklärt.

Das Evangelische Haus: Martin-Luther-Saal

Anmeldung bis 23. September erbeten.

Tel: 09122 9256 420, E-Mail: ebw.schwabach@elkb.de

VA: EBW Schwabach e.V.

Freitag 29. September Herbstwanderung

Herbstwanderung mit Gisela, Nähere Infos folgen

Anmeldung unter Tel: 09183 2375988 oder per E-Mail: gisela1.lehner@online.de

VA: Kneipp-Verein Schwabach e.V.

Kurse

Yoga Walk Spezial - Gleichgewichtstraining für Senioren*innen im Stadtpark

Im Alter ist es besonders wichtig das Gleichgewicht zu trainieren. Mit gezielten Übungen aus der Yoga lernen wir in der Balance zu bleiben, um Sturzgefahren vorzubeugen. Die Übungen werden im Stand und im Gehen altersgerecht angeleitet, sind einfach auszuführen und werden durch Koordinationsübungen ergänzt, die Spaß machen.

Die Teilnehmer*innen sollten mobil sein, stabiles Schuhwerk und bequeme Kleidung tragen. Bei Regen fällt der Kurs aus, kann aber evtl. nachgeholt werden.
Kosten 10 € für 1 Termin
Tel. 09122 9256-420, E-Mail: ebw.schwabach@elkb.de
VA: Evang. Bildungswerk Schwabach

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

Wir verbinden mit einem achtsamen lockeren Spaziergang verschiedene Atemtechniken und Dehnübungen aus dem Yoga, praktizieren sanfte Übungen für die Beweglichkeit der Gelenke und Wirbelsäule und trainieren unser Gleichgewicht mit Koordinationsübungen für mehr körperliche Stabilität. Auch heitere Sequenzen begleiten uns auf diesem Weg. Geeignet für alle mobilen Senioren*innen, die sich gerne ohne Leistungsdruck an der frischen Luft bewegen. Bequeme Kleidung und Schuhe sind erforderlich. Mittwochs 10:30 -12:00 Uhr
Kosten: 60 € für den Kurs mit 6 Terminen: (18.09, 25.09, 02.10, 09.10, 16.10, 30.10)
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



AWO Ortsverein Schwabach e.V.

Montags: 15:30 – 16:30 Uhr, Seniorengymnastik in der Turnhalle der Luitpoldgrundschule, Anmeldung bei Herrn Krauß Tel: 09122 72387
Mittwochs: 14:00 Uhr Bingo im AWO Saal, Eingang Seminarstraße
Termine: 31. Juli, 28. August; 25. September
Unterwegs mit Tanz jeweils am Dienstag 16. Juli, 27. August, 17. September, Anmeldung bei Frau Reichart Tel: 09873 846
VA: AWO Ortsverein Schwabach e.V.

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 Uhr, Kosten 45 € 10 x
ehemalige DJK Halle , SC Huttersbühlstraße, E-Mail: vorstand@djk-schwabach.de
Tel: 09122 84433
VA: DJK Schwabach

Gymnastik/Turnen „Senioren“

Donnerstags 15:45, Kosten 45 € 10 x
ehemalige DJK Halle, SC Huttersbühlstraße, E-Mail: vorstand@djk-schwabach.de
Tel: 09122 84433
VA: DJK Schwabach

Yoga

Donnerstags 19:00 – 20:30 Uhr
Samstags 10:00 – 11:30 Uhr
ehemalige DJK Halle, SC Huttersbühlstraße , E-Mail: vorstand@djk-schwabach.de
Tel: 09122 84433
VA: DJK Schwabach

Körper in Balance

Donnerstags: 17:00 – 18:00 Uhr mit Martina D`Orfeo, Kosten 50 € 10 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-Wölfler 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.