

Schwabacher Seniorentermine

Aufgrund der aktuellen Lage bezüglich der Corona-Pandemie wird die Übersicht der Schwabacher Seniorentermine, die normalerweise monatlich erstellt wird, bis auf Weiteres ausgesetzt.

Bitte fragen Sie direkt bei den Veranstaltern nach, welche Termine stattfinden, abgesagt oder verschoben wurden bzw. welche Beratungs- und Hilfsangebote telefonisch in Anspruch genommen werden können (Kontaktdaten s. untenstehend: „Regelmäßige Termine“).

Wichtige Notrufnummern während Ausnahmesituation finden Sie auf der Homepage der Stadt Schwabach:

<https://www.schwabach.de/de/notrufnummern.html>

Regelmäßige Termine

Beratung und Hilfe:

Sorgentelefon für Ältere (Pflegestützpunkt & Diakoneo Fachstelle für pflegende Angehörige)
Pflegestützpunkt Schwabach,
Mo., Mi., Do., Fr. 8:30 - 12:00 Uhr, Di. 14:00 - 18:00 Uhr
Rat und Hilfe rund um Älterwerden und Pflege, Nördliche Ringstraße 2a-c,
1. OG, barrierefreier Zugang, Tel. 09122 860-595



Seniorenrat vor Ort, freitags 10:00 - 12:00 Uhr, 14-tägig oder nach Vereinbarung

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, auch telefonisch unter Tel. 09122 860-491. Weitere Infos in der Geschäftsstelle unter Tel. 09122 860-240.

Gesprächskreis für pflegende Angehörige, jeder letzte Dienstag im Monat, 17:00 - 19:00 Uhr

Erfahrungsaustausch mit Gleichbetroffenen und Fragen zur Pflege und zum Zusammenleben mit Erkrankten; fachliche Betreuung durch die Beraterin Ariane Engelhardt-Krahe, Fachstelle für pflegende Angehörige der Diakonie Neuendettelsau im Pflegestützpunkt Schwabach; im Mehrgenerationenhaus, Flurstraße 52c; Anmeldung/Infos unter Tel. 09122 860-595; VA: Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. in Kooperation mit der Fachstelle für pflegende Angehörige der DIAKONEO

„Gebraucht Werden“ Die Kontakt- und Helferbörse

Jeden Montag 10:00 - 12:00 Uhr und jeden Mittwoch 14:00 - 16:00 Uhr, im Mehrgenerationenhaus, Flurstraße 52c, Infos unter Tel. 09122 6939879, VA: Diakonie Roth-Schwabach

Nachbarschaftshilfe im Zwieselstal

Infos unter Tel. 0911 6325431, VA: Evang.-Luth. Kirchengemeinden Schwabach-Christophoruskirche und Schwabach-Dietersdorf

Nachbarschaftshilfe der katholischen Kirchen in Schwabach

Infos bei Brigitte Katzenberger-Müller und Helga Fricke unter Tel. 09122 73550 oder im Katholischen Pfarramt St. Sebald unter Tel. 09122 2365; VA: Katholische Pfarrei St. Sebald

Handy-Sprechstunde für Senioren, montags, 10:00 - 12:00 Uhr

Es können Fragen rund um das Smartphone gestellt werden. Im Mehrgenerationenhaus, Flurstraße 52c, Infos - mit vorheriger Anmeldung - unter Tel. 09122 6939877, VA: Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Quartierssprechstunde, donnerstags, 10:00 - 12:00 Uhr

Mit dem Quartiersmitarbeiter; im neuen Quartiers-Treff in der Michael-Hierl-Straße 4, EG (s. Beschilderung), barrierefreier Zugang; Infos unter Tel. 09122 309-55. VA: Vernetzungsstelle Quartier der Familien- und Altenhilfe e.V.

Gesundheit/Sport/Bewegung:

Sport- und Bewegungsangebote für Ältere beim SC 04

Diverse Kurse für alle Fitness- und Altersstufen, u.a. Di. Vormittag und Do. Nachmittag Wirbelsäulengymnastik, Di. Nachmittag Seniorenkurs, Do. Vormittag Zumba Gold; Infos unter www.sc04-schwabach.de und in der Geschäftsstelle unter Tel. 09122 8737470

Sport und Bewegung ohne Altersgrenze beim TV 1848

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

Senioren-gymnastik, jeden Montag, 15:30 - 16:30 Uhr

Übungsleiterin: Lou Reiter, in der Turnhalle der Johannes-Helm-Schule, Penzendorfer Straße 10, auch für Nichtmitglieder, Infos bei Helmut Krauß unter Tel. 09122 72387, VA: AWO Ortsverein Schwabach

„Stress lass nach!“, jeden Donnerstag von 18:30 - 19:00 Uhr

Offener Stuhlkreis; Muskelentspannungstraining nach Jacobsen; mitmachen kann jeder, denn die Übungen finden im Sitzen statt; Kosten: 5 €/Sitzung, ohne Anmeldung; Johanniter Mehrgenerationenhaus „Zentrum Mensch“, Flurstr. 52c; Infos bei C. Reichel-Walz unter Telefon 0151 23043561, VA: Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Fit durch Bewegung, jeden Montag, 10:00 - 11:00 Uhr

Ganzjährig (außer in den Ferien), mit Lou Reitter, beim TV 1848, Jahnstraße, Mitglieder pro Std. 2,50 €/Nichtmitglieder 3,50 €, Info unter Tel. 09122 5124, VA: Kneipp-Verein Schwabach e.V.

Tanzen „50 plus“, jeden Dienstag, 9:00 - 11:00 Uhr

Für alleinstehende Frauen, Männer und Paare; mit Renate Binder und Hanne Dittmann; Stadtteilzentrum Emmaushaus, Klinggraben 18; Info bei Irene Geissler unter Tel. 09122 3781; VA: Kneipp-Verein Schwabach e.V.

Tanzkreis, jeden Dienstag (außer in den Ferien), 17:00 - 18:30 Uhr

Mit Hanne Dittmann, im Evang. Haus (barrierefreier Zugang), Wittelsbacherstraße 4, Infos bei Johanna Drechsel unter Tel. 09122 75586, VA: Deutscher Evangelischer Frauenbund Schwabach e.V.

Gedächtnistraining, jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 14:00 - 15:00 Uhr

Spielerisches Heranführen an Merkfähigkeit, Wahrnehmung, Kreativität, Urteilsfähigkeit usw., im Mehrgenerationenhaus, Flurstraße 52c, Kosten 2 € pro Veranstaltung, ohne Anmeldung, Info unter Tel. 09122 6939877, VA: Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Heiteres Gedächtnistraining, jeden Dienstag, 10:45 - 11:45 Uhr

Mit Ingrid Ittner-Wolkersdorfer, im Pentas-Haus, Gutenbergstraße 3, Info/Anmeldung unter Tel. 09122 13196, VA: Kneipp-Verein Schwabach e.V.

Senioren-gymnastik, mittwochs, 9:00 - 10:00 Uhr

Mit Anschela Karl, Abenberger Straße 9, wechselndes Programm, Info unter Tel. 09122 5312

ZUMBA-Gold für Senioren, donnerstags, 9:30 - 10:30 Uhr

In der SC 04 Sporthalle, Nördlinger Straße 48, für Nichtmitglieder 10-er Kurskarten, Einstieg jederzeit möglich, Info unter Tel. 09122 76900 oder in der Geschäftsstelle SC 04 unter Tel. 09122 8737470, Bewegungsprogramm für besondere Bedürfnisse, Knie-, Schulterprobleme, Übergewicht etc.

Senioren-gymnastik, freitags, 15:15 - 16:15 Uhr

Mit Ingrid Ittner-Wolkersdorfer, Luitpoldschule, Schillerplatz, ganzjährig (außer Ferien). Nur für Mitglieder, Schnupperstunde möglich, Info unter Tel. 09122 4152, VA: Kneipp-Verein Schwabach e.V.

Sonntagswanderer „flott“, jeden letzten Sonntag im Monat, 11:00 Uhr

Treffpunkt nach Absprache, ca. 4 Std. Gehzeit, gemeinsames Mittagessen, Info unter Tel. 09122 5124, VA: Kneipp-Verein Schwabach e.V.

Sonntagswanderer „Gesundheits- und Genusswandern“, jeden 3. Sonntag im Monat, 11:00 Uhr

Treffpunkt nach Absprache, ca. 2 Std. Gehzeit, gemeinsames Mittagessen, Info unter Tel. 09122 2797, VA: Kneipp-Verein Schwabach e.V.

Sonntagswanderer „gemütlich“, jeweils sonntags

Treffpunkt nach Absprache, gemeinsames Kaffeetrinken/Vesper, kurze Wegstrecke geeignet auch für Rollatoren, Info unter Tel. 09122 4748 und Tel. 09122 1894066, VA: Kneipp-Verein Schwabach e.V.

Osteoporose-Reha-Gruppe, donnerstags um 9:30 Uhr und 10:45 Uhr

Mit Gunhild Achatz, im Pfarrzentrum St. Peter und Paul, Werkvolkstraße 16, Anmeldung und nähere Infos unter Tel. 0152 34003125, VA: VdK - Ortsverband Schwabach

Qigong für die ältere Generation, donnerstags 10:00 - 11:00 Uhr

Mit Gerda Fürstenhöfer, Qigong-Lehrerin der DQGG; Kosten: 6 € pro Termin, bei regelmäßiger Teilnahme Kostenbeteiligung der Krankenkassen für Präventionsmaßnahmen; Ort: Wohnen am Wehr, Limbacher Straße 12; nähere Informationen/ Anmeldung unter 09122 185303 oder 09176 3228925; VA: Diakonie Roth-Swabach - Betreutes Wohnen „Leben am Wehr“ - in Kooperation mit Gerda Fürstenhöfer

Seniorenkreise der Kirchengemeinden:

Seniorenkreis Kirchengemeinde Unterreichenbach, jeweils 2. Montag im Monat, 14:00 Uhr

Im Gemeindehaus am Kindergarten, Uigenauer Weg 16, Info bei Pfarrer Konnerth unter Tel. 09122 3271

Seniorenkreis Evang.-Luth. Kirchengemeinde Gethsemanekirche, dienstags

Um 14:30 Uhr (Winterzeit)/15:00 Uhr (Sommerzeit), Info bei Frau Struhler unter Tel. 09122 76331

Seniorenkreis St. Martin, jeden 2. Dienstag im Monat, 14:30 Uhr

Im Evangelischen Haus, Wittelsbacherstraße 4; Leitung: Lioba Kupke (Tel. 09122 82467) und Christa Theel (Tel. 09122 4941)

Ökumenischer Seniorenkreis St. Peter und Paul u. St. Markus, jeden 2. Dienstag i. M., 14:00 Uhr

Im Pfarrsaal St. Peter u. Paul, Werkvolkstr. 16; Leitung: Günter u. Gabriele Gottfried, Tel. 09122 16992

Seniorenkreis St. Lukas, jeweils 1. Mittwoch im Monat, 14:00 Uhr

Mit Kaffee und Kuchen im Evang. Stadtteilzentrum St. Lukas, Dr. Ehlen-Straße 31-33; Leitung: Hildegard Roeder (Tel. 09122 72029), Helga Janich (Tel. 09122 691464), Ulla Kiesel (Tel. 09122 13335) und Hilde Wimmer

Ökumenischer Seniorenkreis im Eichwasen, jeden 2. Mittwoch im Monat, 14:30 Uhr

„TREFFPUNKT 66 PLUS“, im kath. Pfarrzentrum „Maria-Königin des Friedens“, Franz-Xaver-Schuster-Straße 66, oder im evang. Stadtteilzentrum St. Matthäus, Wilhelm-Dümmeler-Straße 126; Leitung: Theresia Förster Tel. 0178 9069023

Seniorenkreis St. Sebald, jeden 2. Donnerstag im Monat, 14:00 - 16:00 Uhr

In der ARCHE, Ludwigstraße 17; Seniorenteam St. Sebald: Petra Novotny, Christine Panni; Infos unter Tel. 09122 13104 oder 09122 2365

Seniorenkreis Emmaus, jeweils am 1. Donnerstag im Monat, 14:30 Uhr

(Nicht in den Ferien) im Evang. Stadtteilzentrum Emmaus, Klinggraben 18, Leitung: Karin Wolfermann und Team, Info unter Tel. 09122 6301660

Nachmittag für die ältere Generation, jeden 2. Donnerstag im Monat, 14:30 Uhr

Gemeindehaus Wolkersdorf, Evang.-Luth. Pfarramt Christophoruskirche, Info bei Anneliese Stöcker unter Tel. 0911 639575 und im Pfarramt unter Tel. 0911 635399

Senioren Schwabach-Dietersdorf, montags, 14:00 - 16:00 Uhr

Im Gemeindehaus Dietersdorf, Themen und Termine auf Anfrage, Evang.-Luth. Pfarramt Dietersdorf, Info bei Frau Lösel unter Tel. 0911 6324852

Stammtische:

Stammtisch der Arbeitsgemeinschaft SPD 60plus, jeden 3. Mittwoch im Monat, 14:30 Uhr

Die Älteren in der SPD Schwabach, Information, Diskussion, Anregungen, Kritik in zwangloser Atmosphäre im „Traditionsgasthof Goldener Stern“, Königsplatz 12, Infos bei Jürgen Runau unter Tel. 09122 6089888 und bei Helmut Voit unter 0170 9934662

Stammtisch der Senioren-Union CSU, jeden 3. Mittwoch im Monat

Info bei Stephan Kosmann unter Tel. 09122 4781

Kneipp-Stammtisch, jeden letzten Freitag im Monat, 17:30 Uhr/18:00 Uhr

Mai bis September: auf dem Kneipp-Gelände; Oktober bis April: Treffpunkt wird jeweils im Schwabacher Tagblatt (Pinnwand) bekanntgegeben; Info unter Tel. 0911 6327094, VA: Kneipp-Verein Schwabach e.V.

Stammtisch Senioren-Kulturkreis (SKK) Schwabach, jeden 4. Mittwoch im Monat, 14:30 Uhr

Im Café Schwab, Nürnberger Straße 3; Infos bei Richard Gelenius unter Tel. 09122 73294

Seniorentreff der DJK Senioren, jeden 2. Mittwoch im Monat, 14:00 Uhr

Im DJK Sportheim, Huttersbühlstraße 23; Info unter Tel. 0911 6320126, 09122 13143 oder 09122 4781

Kultur/Geselligkeit/Verschiedenes:

Willibaldstreff, jeden 2. Montag im Monat, 15:30 Uhr

Jeder, der Lust hat, sich mit Menschen zu treffen, ist herzlich eingeladen - zum Plaudern, Austauschen, Informieren, Unterhalten, Spielen, Stricken, Häkeln usw. -, nicht nur Bewohner von St. Willibald und deren Angehörige, sondern auch Nachbarn und Gemeindemitglieder aus den benachbarten katholischen und evangelischen Kirchen. Ort: Seniorenheim St. Willibald, Huttersbühlstraße 20; Infos unter Tel. 09122 8364-18; VA: Caritas Seniorenheim St. Willibald, Schwabach

Offener Mittagstisch, jeden Montag, 12:00 - 15:00 Uhr

Der Mittagstisch steht allen offen, um in Gesellschaft gemeinsam Mittag zu essen. Warmes Essen – immer frisch gekocht aus gesunden, regionalen Produkten. Auch Kaffee und Kuchen. Kosten: 3 € Mittagessen, 1,50 € Kaffeegedeck. Stadtteilzentrum St. Matthäus/Eichwasen, Wilhelm-Dümmeler-Str. 116 b. Anmeldungen unter Telefon 09122 872393. VA: Evang.-Luth. Kirchengemeinde Schwabach St. Martin, Familienzentrum MatZe zs. mit der Kirchl. Allg. Sozialen Arbeit (KASA) der Diakonie

Schafkopf für Senioren, jeden Dienstag, 14:00 - 17:00 Uhr

Kostenlos, ohne Anmeldung, im Mehrgenerationenhaus, Flurstraße 52c, Info unter Tel. 09122 6939877, VA: Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Helfer-Café von „Gebraucht Werden“, jeden 2. Mittwoch im Monat, 10:00 - 12:00 Uhr

Die ehrenamtlichen Helfer von „Gebraucht Werden“ treffen sich im Mehrgenerationenhaus, Flurstraße 52c, bei Kaffee und Kuchen, jeder ist herzlich eingeladen, Infos unter Tel. 09122 6939879

„Komm, spiel mit mir“ Brett- und Kartenspiele, jeden 1. Donnerstag im Monat, 15:00 - 17:00 Uhr

Im 2. Stock der Stadtbibliothek; Info unter Tel. 09122 2797, VA: Kneipp-Verein Schwabach e.V.

Geselliges Beisammensein, donnerstags, 17:00 - 18:30 Uhr

Die Frauengruppe des Deutsch-Russischen Kulturvereines lädt ein zu geselligem Beisammensein und verschiedenen Aktivitäten. Mehrgenerationenhaus, Flurstraße 52c, Info unter Tel. 09122 6939877, VA: Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Kartelgruppe für Romméspieler/innen, jeden 1. und 3. Dienstag im Monat

Treffpunkt AWO-Stüberl, Hördlerstorstraße 14, Schwabach, Eingang über den Pinzenberg 36, auch für Nichtmitglieder, Infos im OV-Büro unter Tel. 09122 9341-620 VA: AWO Ortsverein Schwabach e.V.

Herausgeber

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