



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

Neues aus der fübs

April / Mai 2025

Dunkelheit kann keine Dunkelheit vertreiben – nur Licht kann es.

Genauso kann Hass keinen Hass vertreiben – nur Liebe kann es.

Martin Luther King (1929 – 1968)

Liebe Leserinnen und Leser des Infobriefes,

leider werden wir in dieser Zeit viel mit Dunkelheit und Hass konfrontiert. Viele Geschehnisse auf der Welt und die damit verbundenen täglichen bedrohlichen Nachrichten machen Angst und verdunkeln unsere Gedanken und Gefühle. Umso wichtiger ist der Satz von Martin Luther King. Wir können die Welt nicht im Großen verändern, aber wir können auf unser Umfeld positiv wirken und hier Liebe statt Hass verbreiten. Vergessen Sie den Humor und das Lachen nicht und teilen Sie beides mit Freunden, Verwandten, Nachbarn und anderen Menschen, denen Sie begegnen. Damit helfen Sie sich und Anderen, diese Zeiten gut zu überstehen. Wir hoffen, dass auch dieser Infobrief mit seinen Angeboten und Informationen zu positiven Erlebnissen beiträgt!

Rückblick.

Der vom Seniorenrat organisierte Seniorenfasching in der Tanzschule Streng hat bestimmt dazu beigetragen, die vielen Teilnehmenden in eine fröhlichere Stimmung zu versetzen. Und wieder einmal konnten wir die wunderbaren Sänger:innen von Oper+ hören und erleben – ein Highlight für Auge und Ohr! Das vielfältige Programm des tagaktivs wurde in den ersten Monaten des Jahres wieder gut angenommen.



Oper+ in St. Heinrich



Zu Hause wohnen bleiben – Informationsveranstaltung in Oberfürberg

Regelmäßige Veranstaltungen des Seniorenrates

Ohne Anmeldung:

Jeden letzten Donnerstag im Monat **14:30 Uhr**

Seniorenstammtisch für Jedermann

Grüner Brauhaus, Comödienplatz 1

Jeden Sonntag **09:30 Uhr**

Nordic Walking

Zügiges Gehen mit Gymnastik

Treffpunkt: NH-Parkplatz im Stadtwald

Mit Anmeldung bei der fübs:

Schafkopf-Spielen

01.04., 16.04., 06.05., 21.05.2025 **14:00-18:00 Uhr**

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

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

Rollator-Tanz in der Tanzschule Streng

Dienstag, 08.04., 06.05., 20.05.2025 **14:00 Uhr**

Tanzschule Streng, Theaterstraße 5

Anmeldung: bei der Tanzschule unter Tel. 777-444 oder unter www.tanzschule-streng.de

Montags - Kegeln beim TV 1860 Fürth

Montag, 07.04. und 12.05.2025 **14:00-18:00 Uhr**

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, 10.04. und 15.05.2025 **14:00 Uhr**

Sportgaststätte Superb, Neumühlenweg 160 in Gebersdorf

Kosten: 2€ für die Bahn

Dart in der „Ruine“

Donnerstag, 08.05. und 22.05.2025

14:30Uhr

Sportstätte `Ruine`, Erlanger Str. 70

Kosten: 3€

Veranstaltungen und Angebote im April

Donnerstag, 03.04.

16:00 Uhr

Freitag, 04.04.

18:00 Uhr

Göttlich! Weiblich! Furios!

Ort: Kulturforum, kleiner Saal

Eintritt: 8€ / 5€ (zahl was du kannst)

Karten bei der fübs

Montag, 07.04.

14:00 – 15:30 Uhr

FIMO – der fitte Montag an der vhs

Schüler Salze – Wissenswertes zu den Mineralsalzen

vhs Bistro, Hirschenstraße 27

Anmeldung bei der fübs oder der vhs (Tel. 974-1705)

Donnerstag, 10.04.

14:00 Uhr

Spaziergang durch den Stadtpark

Treffpunkt: an der Auferstehungskirche

Anmeldung bei der fübs

Freitag 11.04.

13:00 – 15:00 Uhr

Offener Stricktreff

Mütterzentrum, Rosenstraße 16-20

Samstag 12.04.

14:00 – 19:00 Uhr

Repair-Café im FabLab

Schwabacher Straße 512

Dienstag 15.04.

14:00 - 15:30 Uhr

Großeltern-Enkel-Tag Kunst für Groß und Klein

Kunstgalerie, Königsplatz 1 (nicht barrierefrei)

Kosten: 5€ für Erwachsene mit Kind-plus 1€ für jedes weitere Kind und 4€ für jeden weiteren Erwachsenen (geeignet für Kinder ab 6 Jahren)

Anmeldung bis 10.04. bei der Kunstgalerie (974-1690)

Dienstag, 15.04.

14:00 – 16:00 Uhr

im Quartiersbüro Spiegelfabrik

Donnerstag, 08.05.

14:00 – 16:00 Uhr

im Stadtteilbüro Hard

Informationsveranstaltung „Wohnen für Hilfe“

Wohnraum teilen – Hilfe erhalten

Informationsveranstaltung des Seniorenrates in Kooperation mit den Koordinierten Stadtteilnetzwerken Oststadt und Hard

Dienstag, 22.04.

14:00 Uhr

Mit eigener Schwerkraft

Im Dialog. Führung für Menschen 55+

Kunstgalerie, Königsplatz 1

Kosten: 4€ / 2€

Anmeldung bis 20.04. bei der Kunstgalerie (974-1690)

Donnerstag, 24.04

10:00 Uhr

E-Bike-Tour des Seniorenrates

Rad-Tour nach Cadolzburg mit Besichtigung der Burg (ca. 28 km)

Treffpunkt: Kulturforum

Kosten: 10 € (Eintritt und Führung)

Donnerstag 24.04.

....18:30 Uhr

Pflegestammtisch Nürnberg/Fürth

Risiken und Nebenwirkungen der elektronischen Patientenakte (ePA)

Referenten: Horst Leitner, Direktor AOK Mfr.

Dr. med. Ralf Cramer-Ebner, Facharzt Innere Medizin

Nachbarschaftshaus Gostenhof, Adam-Klein-Straße 6, Nürnberg

Freitag 25.04.

16:00 – 18:00 Uhr

Repair-Café des Freiwilligenzentrums

Tataa!, Marktplatz 4

Samstag 26.04. bis Sonntag 11.05.

Festival Fürth feiert Vielfalt

In welcher Stadt wollen wir leben? Der Fürther AK Inklusion will gemeinsam mit Kulturschaffenden, Bildungs- und Kultureinrichtungen in Fürth Zusammenhalt und Austausch stärken.

Weitere Infos und ein vielseitiges Programm unter:

<https://www.fuerth.de/kultur-freizeit/veranstaltungen-termine/fuerth-feiert-vielfalt/>

Sonntag 27.04.

10:00 – 16:00 Uhr

Hofflohmkt in Ronhof

für Ronhof, Ronwaldsiedlung und Kronach

Anmeldung und weitere Infos unter <https://www.hofflohmkt-fuerth.de/>

Montag, 28.04.

14:30 - 16:30 Uhr

Tanztee im Weißengarten

Tanzschule Streng, Theaterstraße 5

Unkostenbeitrag 3 € / 5 €

Anmeldung bei der fübs oder über QR-Code



Dienstag, 29.04.

08:30 Uhr

Vogelstimmenspaziergang

Treffpunkt: Nordeingang Friedhof Fürth

Mittwoch, 30.04.

14:00 Uhr

Erzähl-Café

Leben in Deutschland, Leben in der Ukraine – Geschichten von früher und heute

Gemeindehaus Auferstehungskirche

Anmeldung bei der fübs

Mittwoch, 30.04.

14:00 Uhr

Keine Chance für Trickbetrüger

Polizeiinspektion Fürth

Anmeldung bei der fübs

Veranstaltungen und Angebote im Mai

Samstag 03.05.

10:00 – 15:00 Uhr

Hof- und Garagenflohmarkt Oberfürberg

Anmeldung und weitere Infos unter <https://www.hofflohmarkt-fuerth.de/>

Montag, 05.05.

14:00 Uhr

Theaterberührung

Einblick in die Probebühne, die Werkstätten und den Fundus des Stadttheaters Fürth

Prodebühne Stadttheater Fürth, Dr.-Mack-Straße 91

Unkostenbeitrag: 3€

Anmeldung ab 07.04. bei der fübs

Montag, 05.05.

14:00 – 15:30 Uhr

FIMO – der fitte Montag an der vhs

Einblick in die Franklin-Methode

vhs Bistro, Hirschenstraße 27

Anmeldung bei der fübs oder der vhs (Tel. 974-1705)

Dienstag, 06.05.

14:00 Uhr

Erzähl-Café im Rosengarten

Thema „Reisen“

Café Rosengarten Residenz, Rosenstraße 16-20

Kosten: 5€

Anmeldung ab 07.04. bei der fübs

Mittwoch, 07.05.

14:00 – 17:00 Uhr

Einlass ab 13:00 Uhr

Koffer-Disco

Kofferfabrik. Lange Straße 81

Eintritt: 5€ (Kaffee und Kuchen von 13 – 14 Uhr nicht inbegriffen)

Donnerstag, 08.05.

14:00 Uhr

Frühjahrs-Modenschau in Stadeln

Stadelner Modehaus

Anmeldung ab 07.04. bei der fübs

Donnerstag, 08.05., 15.05., 22.05., 05.06., 12.06.

18:00 – 20:30 Uhr

Den Übergang in die Rente planen

Gruppenangebot für Menschen die gerade oder in den kommenden drei Jahren in Rente gehen.

Gemeindezentrum St. Paul

Kosten: 50€

Anmeldung ab 07.04. bei der fübs

Freitag, 09.05. – 27.06.

15:00 Uhr

Sicher in die Fahrrad-Saison 2025

Kurskonzept für aktive Radler und Biker

Treffpunkt: ADAC Prüfzentrum Fürth

Unkosten: 59€ für 8 Stunden

Angebot des Seniorenrates in Kooperation mit dem ADAC

Weitere Infos und Anmeldung beim ADAC unter: www.adac-nordbayern.de/sifar

Samstag 10.05.

13:00 – 17:00 Uhr

Repair-Café des Freiwilligenzentrums

Kofferfabrik, Lange Straße 81

Dienstag, 13.05.

10:00 Uhr

Bustraining mit Rollator und Rollstuhl

Innenhof Kulturforum

Anmeldung ab 14.04. bei der fübs

Dienstag, 13.05.

14:00 Uhr

Gemütlicher Spaziergang durch den fröhsummerlichen Stadtwald

Treffpunkt: Bushaltestelle Eschenau

Anmeldung ab 14.04. bei der fübs

Dienstag, 13.05.

14:00 – 16:00 Uhr

Minigolfrunde – von uns, für uns

Treffpunkt: Fürther Freizeit

Anmeldung ab 14.04. beim BRK (0911 7798 128) Di.- Fr. 9-11 Uhr

Mittwoch, 14.05.

14:00 Uhr

Erste Hilfe: Wundversorgung

Lukasgemeinde Fürberg

Kosten: 3€

Anmeldung ab 14.04. bei der fübs

Mittwoch 14.05.

18:00 Uhr

Online-Veranstaltung: Den Nachlass selbstgestimmt gestalten

Kostenlose Informationsveranstaltung zum Thema Testament und Vererben

HelpAge Deutschland

[Zur Anmeldung](#)

Donnerstag, 15.05

10:00 Uhr

E-Bike-Tour des Seniorenrates

Rad-Tour ins Kirschenland Kalchreuth (ca. 50 km)

Treffpunkt: Parkplatz Ulmenstr.

Samstag 17.05.

10:00 – 16:00 Uhr

Hofflohmkt Eigenes Heim

Anmeldung und weitere Infos unter <https://www.hofflohmkt-fuerth.de/>

Dienstag, 20.05.

9:50 Uhr

Museum im Kulturspeicher Würzburg

Treffpunkt: Kiosk Fürther Hauptbahnhof (Zugtickets vorab lösen!)

Unkostenbeitrag: 5€

Anmeldung ab 21.04. bei der fübs

Dienstag, 20.05.

14:00 Uhr

Susanne Roth

Im Dialog. Führung für Menschen 55+

Kunstgalerie, Königsplatz 1

Kosten: 4€ / 2€

Anmeldung bis 18.05. bei der Kunstgalerie (974-1690)

Freitag 23.05.

16:00 – 18:00 Uhr

Repair-Café des Freiwilligenzentrums

Tataa!, Marktplatz 4

Samstag 24.05.

10:00 – 16:00 Uhr

Hofflohmkt Oststadt

Anmeldung und weitere Infos unter <https://www.hofflohmkt-fuerth.de/>

Montag, 26.05.

14:30 - 16:30 Uhr

Tanztee im Weißengarten

Tanzschule Streng, Theaterstraße 5
Unkostenbeitrag 3 € / 5 €
Anmeldung bei der fübs oder über QR-Code



Dienstag, 27.05.

14:00 – 16:00 Uhr

Freunde-Speed-Dating 60+

Kooperation mit dem Koordinierten Stadtteilnetzwerk Oststadt
Babylon, Nürnberger Straße 3
Anmeldung bei der fübs oder über QR-Code



Mittwoch 28.05.

13:15 – 15:15 Uhr

Vortrag der Kriminalpolizei Fürth zum Thema Trickbetrug

im Rahmen des Seniorentreffs des BRK
BRK-Haus, Henri-Dunant-Str. 11, Erdgeschoss
Anmeldung unter 779128 oder oba@kvfuertth.brk.de

Neues aus der Stadt Fürth

Verkauf der Schlüssel für Behinderten-WCs beim BRK

Ab April können die Euro-Schlüssel für die Behinderten-WCs beim BRK gekauft werden
Montag – Freitag 9:00 – 11:00 Uhr
Henri-Dunant-Straße 11, 1. Stock Zimmer 19

Informationen der Infra:

Fahrschein statt Führerschein

Wer aufgrund seines Alters oder gesundheitlicher Disposition aus eigenem Antrieb und ohne Widerruf auf seine Fahrerlaubnis (Führerschein) verzichtet, kann mit einem sechsmonatigen Probeabo das Deutschlandticket testen und dadurch mit öffentlichen Verkehrsmitteln mobil bleiben. Mit dem Abo können bundesweit alle Busse, S-, Regional-, U- und Straßenbahnen rund um die Uhr genutzt werden. Wie funktioniert's? Voraussetzung ist, dass der freiwillige Verzicht auf die Fahrerlaubnis im Straßenverkehrsamt der Stadt Fürth erklärt wird. Dort wird dann ein Gutschein vergeben, mit dem man im

infra-Servicecenter das Probeabo erhält. Termine bei der infra können dafür online unter www.infra-fuerth.de/online-terminvereinbarung gebucht werden.

Im Bus sicher ein- und aussteigen

Für einen sicheren Ein- und Ausstieg in den Bus sollten sich Fahrgäste die Zeit nehmen, die sie benötigen, anstatt unnötig zu hetzen, damit der Bus nicht aufgehalten wird. Gut zu wissen: Wer etwa mit einem Kinderwagen, Rollator oder im Rollstuhl unterwegs ist und die Rampe oder Hilfe benötigt, nutzt am besten die blauen Haltewunschtaster am und im Bus, um das Fahrpersonal zu informieren.



Diesen Taster finden die Fahrgäste meist bei der Vierer-Sitzgruppe im vorderen Bereich des Busses. Wird er gedrückt, löst er den Haltewunsch aus und der Fahrer oder die Fahrerin weiß: Jemand benötigt mehr Zeit oder gegebenenfalls Unterstützung für einen sicheren Ein- und Ausstieg.



Diesen Taster findet man an der hinteren Tür außen sowie im Stehbereich des Fahrzeugs. Betätigt ihn ein Gast, weiß das Fahrpersonal: Hier benötigt jemand eventuell Unterstützung. Zudem bleibt die automatische Tür des Fahrzeugs so lange geöffnet, bis das Fahrpersonal das Signal zum Schließen gibt.

Aktion „Du bist nicht alleine!“

Vertreter:innen des Freiwilligenzentrums, des BRK und der Stadt Fürth (fübs und Sozialdienst) haben sich zusammengetan, um einsame Menschen zu unterstützen, wieder mehr Kontakte aufzubauen. Die Mitarbeiter:innen entwickelten eine Karte, die gezielt und persönlich an Betroffene übergeben werden soll. Mit dem Slogan „Du bist nicht alleine! Erkunde deine Möglichkeiten, Menschen vor Ort zu treffen“ sollen Menschen, die gerne wieder mehr Kontakt zu anderen aufnehmen möchten, unterstützt werden. Unter den Kontaktangaben finden sich Ansprechpartner:innen, die in Ruhe mit den Interessierten klären, was ihnen gut tun könnte. Für die Beratungen wurde eine umfangreiche Liste

mit allen Freizeitangeboten für ältere Menschen im Stadtgebiet Fürth erstellt – differenziert nach geselligen, kreativen, sportlichen, kulturellen und vielen anderen Angeboten. Interessierte können sich gerne beim Freiwilligenzentrum (21 74 782), beim BRK (77 98 178) oder der fübs (974-1789) melden. Selbstverständlich können die Karten auch im privaten Umfeld weitergegeben werden. Die Karten sind bei den genannten Stellen erhältlich und wurden an Hausärzte, Apotheken, ambulante Dienste und Beratungs- und Stadtteileinrichtungen verschickt. Das Angebot ist kostenlos.

Ausstellung der Wettbewerbsarbeiten zur Gestaltung des „Norma-Areals“ in Burgfarrnbach

Für die Gestaltung des ehemaligen „Norma-Geländes“ im Ortskern von Burgfarrnbach wurde ein Ideenwettbewerb ausgelobt. Vom Mittwoch 09.04. bis Dienstag 13.04. werden in der Remise am Schloß Burgfarrnbach (Schloßhof 12) alle Wettbewerbsarbeiten ausgestellt und können so eingesehen werden. Alle Bürgerinnen und Bürger sind herzlich eingeladen, sich über die vielfältigen Ideen zu informieren.

Öffnungszeiten:

Mittwoch 09.04.	17:00 – 18:30 Uhr
Donnerstag 10.04.	14:30 – 18:30 Uhr
Freitag 11.04.	14:30 – 18:30 Uhr
Samstag 12.04. und Sonntag 13.04.	12:00 – 16:00 Uhr
Montag 14.04.	14:30 – 18:30 Uhr
Dienstag 15.04.	9:00 – 13:00 Uhr

Interessantes und Wissenswertes

Broschüre: Leitfaden für Vorsorge-Bevollmächtigte

Welche Rechte und Pflichten haben Menschen, die Angehörige oder andere Personen mittels einer Vorsorgevollmacht vertreten? Wie setzen sie die Vollmacht richtig um, was ist bei Entscheidungen zu beachten? Eine kostenlose Broschüre des BIVA-Pflegeschutzbundes gibt Antworten. Der Leitfaden enthält außerdem Tipps aus der Praxis, Fallbeispiele und Checklisten, die dabei helfen, rechtlich sicher zu handeln. Die 56-seitige Broschüre kann beim BIV-Pflegeschutzbund bestellt oder als PDF heruntergeladen werden.

[Zur Bestellung](#)

[PDF-Version herunterladen](#)

MITEINANDER IST JETZT!

Dies ist das Jahresmotto der Selbsthilfeinitiative KISS Mittelfranken. Derzeit wird die Serie „Steckbrief-Freitag“ angeboten. Über die Homepage von KISS und über Instagram stellen sich mittelfränkische Selbsthilfegruppen vor und geben einen kleinen Einblick in ihr Gruppenleben.

Schauen Sie einfach mal rein!

Homepage: <https://kiss-mfr.de/einblick-in-selbsthilfegruppen/>

Instagram: <https://www.instagram.com/kissmfr/>

Der Tipp zum Schluss

Welchen Wolf fütterst Du?

Ein alter Indianer saß mit seinem Enkelsohn am Lagerfeuer. Es war schon dunkel geworden und das Feuer knackte, während die Flammen in den Himmel züngelten. Nachdem sie beide eine Weile geschwiegen hatten, sagte der Alte:

„Weißt du, in deinem Leben wird dir vieles widerfahren sowie auch mir vieles widerfahren ist. Manchmal fühlt es sich an, als ob da zwei Wölfe in meinem Herzen gegeneinander kämpfen würden. Der eine Wolf ist der Wolf der Dunkelheit, der Ängste, des Misstrauens und der Verzweiflung. Er bringt dir böse Träume, viel Leid und Schmerz. Der andere Wolf ist der Wolf der Lebensfreude, der Hoffnung und der Liebe. Er bringt dir die guten Träume, schenkt dir Mut und Hoffnung, er zeigt dir den Weg und gibt dir weisen Rat. Diese beiden werden die Zähne fletschen, sich umkreisen, sich an die Kehle gehen bis einer kraftlos zu Boden sinkt.“ Dann schwieg der Alte wieder.

Der Junge fragte voller Ungeduld: „Erzähl weiter Großvater...welcher Wolf wird den Kampf um das Herz gewinnen?“

Der Alte lächelte und sagte: „Der Wolf, der am häufigsten gefüttert wird. Darum lebe achtsam und lerne beide Wölfe gut kennen. Und dann wähle jeden Tag von Neuem, welchen Wolf du füttern möchtest.“

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 Juni 2025

Dieser Infobrief kann jederzeit per Mail oder telefonisch abbestellt werden!