



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

## Neues aus der fübs

# August/September 2024

*‘Es ist nicht wichtig, wie langsam du gehst, solange du nicht stehen bleibst.’*

**Konfuzius**

Liebe Leserinnen und Leser,

in Bewegung bleiben ist eines der wesentlichen Prinzipien für ein gutes Altern. Und gerade im Sommer gehen wir gerne ins Freie und Bewegung fällt uns leichter. Durch den häufigen Regen sind in diesem Jahr auch Bäume, Sträucher und Gras wunderbar grün. Genießen Sie dies durch häufige Aufenthalte im Freien – Sie tun damit Körper und Seele etwas Gutes! Im Veranstaltungsteil finden Sie einige Angebote im Freien, die sie in Bewegung bringen.

Wir wünschen Ihnen weiterhin, angenehme warme Tage mit regelmäßiger Abkühlung, damit sich die Hitze nicht aufstauen kann – und für die Natur auch regelmäßigen Regen.

## Rückblick

Das Konzert der Frankenbänd am 23.07. war ein Höhepunkt des Sommers. Hier passte aber auch wirklich alles: das Wetter, die Musik, die Stimmung ...



# Regelmäßige Veranstaltungen des Seniorenrates

## Ohne Anmeldung:

**Jeden letzten Donnerstag im Monat**

**14:30 Uhr**

*Seniorenstammtisch für Jedermann*

im Grüner Brauhaus, Comödienplatz 1

**Jeden Sonntag**

**09:30 Uhr**

*Nordic Walking*

Zügiges Gehen mit Gymnastik

Treffpunkt: NH-Parkplatz im Stadtwald

**Jeden Donnerstag**

**14:00 Uhr**

*Boule im Südstadtpark*

Boule-Plätze neben der Grünen Halle im Südstadtpark

## Mit Anmeldung bei der fübs:

*Kegeln*

**Donnerstag 12.09.2024**

**17:00 Uhr**

Gaststätte Superb Gebersdorf, Neumühlenweg 160

Kosten: 2 € für die Bahn/Stunde

*'Die Kartelakademie'*

**Schafkopf**

**Dienstag 06.08. und 03.09.2024**

**Mittwoch 21.08. und 18.09.2024**

**14:00-18:00 Uhr**

Gemeindesaal Wilhelm-Löhe-Gedächtniskirche, Kronacher Straße 27

*Scrabble – gute Laune garantiert!*

**Donnerstag 01.08, 05.09. und 19.09.2024**

**14:00 Uhr**

Koordiniertes Stadtteilnetzwerk Hard, Komotauer Straße 32

## Rollatoren erobern die Tanzfläche

### Rollatortanz im Weißengarten

**Dienstag 17.09.2024**

**14:00 Uhr**

Kosten: 5er-Karte (6 Tanzstunden) 25€  
10er-Karte (12 Tanzstunden) 45€

**Anmeldung bei der Tanzschule Streng unter Tel. 77 74 44**

## Veranstaltungen und Angebote im August

### Seniorenmontagskino im Babylon

**Montag 05.08. Ein kleines Stück vom Kuchen**

Filmbeginn jeweils 12:45 Uhr und 15:15 Uhr

Kosten: 5 €

Kino-Karten-Telefon 733 09 66

Das Café öffnet um 12 Uhr.

Das Programm des **Seniorenkinos für August** finden Sie über [www.babylon-kino-fuerth.de](http://www.babylon-kino-fuerth.de)

**Dienstag 06.08.**

**14:00 - 16:00 Uhr**

### Minigolf-Treff 60+

‘Fürther Freizeit’, Ulmenstraße 6

**Anmeldung** über BRK – Tel. 779 81 28 (Di.-Fr. 9-11 Uhr)

Kooperation von fübs und BRK Fürth

**Donnerstag 08.08.**

**(Ausweichtermin 15.08.2024)**

### E-Bike-Tour um den Dechsendorfer Weiher

Streckenlänge ca. 38 km

Treffpunkt: 10:15 Uhr, Kulturforum Fürth

**Anmeldung** bei der fübs oder direkt bei Tourguide Hans Gau 0175-725-0112 (auch über WhatsApp)

Donnerstag 15.08.2024

14:00 Uhr

## *Die schicken Swingschnitten*

Das generationsübergreifende Ensemble präsentiert im schönen Ambiente der Freilichtbühne mitreißende und schwungvolle Swing-Standards.

**Anmeldung** bei der fübs oder über QR-Code



## Veranstaltungen und Angebote im September

Dienstag 03.09.

14:00 - 16:00 Uhr

### *Minigolf-Treff 60+*

‘Fürther Freizeit’, Ulmenstraße 6

**Anmeldung** über BRK – Tel. 779 81 28 (Di.-Fr. 9-11 Uhr)

Kooperation von fübs und BRK Fürth

Mittwoch 04.09.

(Ausweichtermin 11.09.2024)

### *E-Bike-Tour nach Oberreichenbach*

Streckenlänge ca. 40 km

Treffpunkt: 10:00 Uhr, Ginsterstraße

Einfahrt Mercedes-Niederlassung an der Schwabacher Straße 380

**Anmeldung** bei der fübs oder direkt bei Tourguide Hans Gau 0175-725-0112 (auch über WhatsApp)

10. – 16.09.

### *Demensch-Ausstellung von Peter Gaymann*

**Provokative, anregende Karikaturen zum Thema Demenz**

Im Schaufenster der Quartiersbüro Spiegelfabrik, Lange Straße 53

**Gesprächsangebot zur Ausstellung und Beratung rund ums Thema Demenz:**

10.09. 10:00 – 12:00 Uhr durch die Fachstelle für pflegende Angehörige, Diakonie

11.09. 16:00 – 18:00 Uhr durch die Fachstelle für Demenz und Pflege, Mittelfranken

Dienstag 10.09.

14:00 – ca. 15:30 Uhr

### *Singen im Grünen*

Gemeinsames Singen von Sommer- und Wanderliedern hinter dem Babylon – unterstützt vom Ronhofer Männerchor.

Café Rodelbahn, Nürnberger Straße 3



**Anmeldung** ab 05.08. bei der fübs oder über QR-Code  
Kooperation mit dem Seniorenrat

**Mittwoch 11.09.**

**09:30 – 11:30 Uhr**

### *„Willkommen im wilden Stadtgrün“*

Geführter Erlebnisspaziergang (ca. 2 km) entlang des stadttökologischen Lehrpfads mit vielen kleinen Aktionen zum Mitmachen.

Treffpunkt: Kirchenplatz St. Michael

Endpunkt Waldmannsweiher

Anmeldung bis 04.09. bei der fübs oder über QR-Code



**Freitag 13.09.**

**10:00- 12:00 Uhr**

### *Mobilitätstraining mit Rollator und Rollstuhl*

Ort: Parkplatz beim Feuerwehrhaus Stadeln

Kostenlos

Anmeldung ab 12.08. bei der fübs

Kooperation von fübs, Seniorenrat und INFRA

**Montag 16.09.**

**9:00 – 11:30 Uhr**

### *Frühstück für Menschen mit Demenz und ihre An- und Zugehörigen*

Stadtteilbüro Eigenes Heim, Friedrich-Ebert-Straße 51

Anmeldung bis 06.09. unter 0911 749 3332 oder [eigenesheim@diakonie-fuerth.de](mailto:eigenesheim@diakonie-fuerth.de)

**Mittwoch 18.09.**

**10:00 – 11:30 Uhr**

### *„Kleine Naturschätze entdecken mit Rollator“*

Kleiner Spaziergang (ca. 1,5 km) entlang des stadttökologischen Lehrpfads mit vielen kleinen Aktionen zum Mitmachen. Die Strecke ist für Rollatoren geeignet.

Treffpunkt/Endpunkt: U-Bahn Haltestelle Stadthalle /Infotafel stadttökologischer Lehrpfad

Anmeldung bis 11.09. bei der fübs oder über QR-Code



**Mittwoch 18.09.**

**17:00 – 19:00 Uhr**

### *Basiskurs zum Thema Demenz für alle Interessierten*

Sie erhalten Grundwissen zum Krankheitsbild und Tipps zum Umgang mit Menschen mit Demenz.

Soziales Zentrum, Hirschenstraße 37a

Anmeldung unter 0911 772799 oder [stadtteilnetzwerkinnenstadt@franken-online.de](mailto:stadtteilnetzwerkinnenstadt@franken-online.de)

**Donnerstag 19.09.**

**18:00 Uhr**

### *Lach-Yoga mit Caroline Peters*

Stadtpark, unterhalb der Rodelbahn  
Kooperation mit dem Behindertenrat Fürth  
Jede/r kann mitmachen!

**Samstag 21.09.**

**13:00 – 18:30 Uhr**

### *Kufo-Jubiläumsfest*

Es wird gefeiert, getanzt, geschlemmt und gechillt.  
Hof des Kulturforums, Würzburger Straße 2  
Eintritt frei

**15:00 Uhr Offene Impro-Bühne**

Der Seniorentheaterclub Fürth lädt zum Zuschauen und Mitmachen ein.

**Ab Montag 23.09.**

**9:00 – 12:15 Uhr**

### *Anfänger-Deutschkurs*

**für Seniorinnen und Senioren ab 55 Jahren im Sozialleistungsbezug**

Der Kurs findet bis 13.12. zweimal pro Woche statt.  
Pfarrsaal Auferstehungskirche, Otto-Seeling-Promenade  
Informationen/ Anmeldung über die fübs

**Dienstag 24.09.**

**15:30 – 18:30 Uhr**

### *Demenzforum Fürth*

Informationen zu den Themen: Krankheitsbild Demenz, Unterstützungsmöglichkeiten in Fürth,  
Kulturpaten für Menschen mit Demenz und Vorsorgedokumente im Alter  
Pfarrzentrum St. Heinrich, Sonnenstraße 21  
Anmeldung über 0911 9741785 oder [fachstelle-fuebs@fuerth.de](mailto:fachstelle-fuebs@fuerth.de)

**Mittwoch 25.09.**

**14:30 – 16:00 Uhr**

### *Café Zweisam*

Kaffee-Treff für Menschen mit Demenz, (pflegende) Angehörige und Interessierte  
Familiencafé Rosengarten, Rosenstraße 16-20  
Weitere Informationen über 0911 772 799

**Donnerstag 26.09.**

**18:00 – 19:30 Uhr**

### *Mit Demenz sicher zu Hause wohnen*

Die Architektin Agathe Kopp-Büeler von der Wohnraumberatung Fürth erklärt, welche Maßnahmen getroffen werden können, wenn eine Demenzerkrankung die Anforderungen an das Lebensumfeld verändert.

Ort: Soziales Zentrum Fürth, Hirschenstraße 37a

**Anmeldung** bei der fübs oder über QR-Code



**Montag 30.09.**

**14:30 - 16:30 Uhr**

### *Tanztee im Weißengarten*

Tanzschule Streng, Theaterstraße 5

Unkostenbeitrag 3 € / 5 €

**Anmeldung** bei der fübs oder über QR-Code



**Montag 30.09.**

**17:00 – 19:00 Uhr**

### *Zu Hause wohnen bleiben im Fürther Norden*

Mit Informationen der fübs (Wohnraumberatung), des Pflegestützpunktes und des Seniorenrates AWO Clubraum, Am Vacher Markt 7

Anmeldung über 0911 9741785 oder [fachstelle-fuebs@fuerth.de](mailto:fachstelle-fuebs@fuerth.de)

## *Neues aus der Stadt Fürth*

**Samstag 31.08. – Sonntag 01.09.**

### *Zu Gast in der eigenen Stadt*

Sechs Fürther Hotels bieten für Fürther Bürgerinnen und Bürger der Stadt Übernachtung plus Frühstück für 79€ pro Doppelzimmer

Buchungen ab Montag 05.08. ab 12 Uhr unter

[www.tourismus-fuerth.de/planen-buchen/angebote-erlebnisse/zu-gast-in-der-eigenen-stadt](http://www.tourismus-fuerth.de/planen-buchen/angebote-erlebnisse/zu-gast-in-der-eigenen-stadt)

### *Hofflohmärkte Fürth*

Im September finden weitere Flohmärkte statt. Sie laden zu einem Spaziergang durch die Stadtteile ein und bieten interessante Kaufobjekte und neue Kontakte.

Samstag 07.09. Hofflohmart Südstadt 10:00 – 16:00 Uhr

Sonntag 08.09. Hofflohmart Hardhöhe 10:00 – 16:00 Uhr

Samstag 21.09. Flohmarkt Unterfarnbach 10:00 – 14:00 Uhr

Sonntag 22.09. Hof- und Garagenflohmarkt Vach/Mannhof 10:00 – 15:00 Uhr

Weitere Infos unter [www.hofflohmart-fuerth.de](http://www.hofflohmart-fuerth.de)



## Einsatzmöglichkeiten für Freiwillige in Fürth

Das Projekt „Türen öffnen“ bringt engagierte Wirtschaftsunternehmen und soziale Einrichtungen zusammen, koordiniert Einsätze, Hospitationen und Pro-Bono-Veranstaltungen. Bei Interesse an einer Mitarbeit schreiben Sie an [tueren-oeffnen@iska-nuernberg.de](mailto:tueren-oeffnen@iska-nuernberg.de)

Die Lebenshilfe-Wohnstätte im Marsweg sucht Freiwillige für Freizeitaktivitäten mit den Bewohnerinnen/Bewohnern.

Die Grundschule Soldnerstraße sucht Ehrenamtliche für die individuelle Förderung von Kindern im Lesen und Rechnen.

Das Koordinierte Stadtteilnetzwerk Hard freut sich über Interessierte für das „Generationen-Kochen“ von Seniorinnen/Senioren gemeinsam mit Grundschülerinnen/Grundschulern.

Das Quartiersbüro Oststadt sucht

- Freiwillige, die als Lernpaten/Lernpatinnen ab Oktober jeden Montag von 15:00 – 17:00 Uhr Schülerinnen/Schüler der Otto-Seeling-Mittelschule bei den Hausaufgaben unterstützen.
- Freiwillige, die Ausfüllhilfe für Anträge und Formulare oder Unterstützung bei Online-Terminvergabe geben.
- weitere Unterstützung für das Team Stadtgrün in der Oststadt

weitere Informationen über [www.spiegelfabrik-fuerth.org/quartiersbuero/](http://www.spiegelfabrik-fuerth.org/quartiersbuero/)

Interessierte können sich unter 0911 2174782 oder [fzf@iska-nuernberg.de](mailto:fzf@iska-nuernberg.de) melden.

## Interessantes und Wissenswertes

### Mitwirkende gesucht:

#### „La vie e rose“

#### eine tänzerische Expedition mit Damen und Herren ab 65

Für die Bürgerbühne, die im Oktober das Tanztheater „La vie e rose“ zeigt, werden noch Mitwirkende gesucht: Menschen über 65 Jahren mit Freude am Tanzen und Singen; Paare, die gerne Standard und anderes tanzen; Männer mit Freude an der Bewegung zur Musik u.a.

Jede/Jeder kann auf der Bühne stehen – trauen Sie sich!

Weitere Infos unter

<https://www.stadttheater.de/programm/kalender/stueck/vieenrose2425>

### Studie über gesellschaftliche Solidarität und die Rolle der Religion

Die Bertelsmann Stiftung gab eine Studie zum Thema gesellschaftliche Solidarität in unserer Gesellschaft und welche Rolle die Religion hier einnimmt, heraus.

<https://www.bertelsmann-stiftung.de/de/unsere-projekte/religionsmonitor/projektnachrichten/religion-staerkt-solidaritaet-in-der-gesellschaft>

## Der Tipp zum Schluss

### *Erdbeeren vermindert Demenzrisiko*

Eine in der Zeitschrift Nutrients veröffentlichte Studie zeigte, dass der regelmäßige Konsum von Erdbeeren zu einer Verringerung des Demenzrisikos beitragen kann. Eine Forschungsgruppe in den USA untersuchte, wie sich Stoffwechsel und Gedächtnis durch den regelmäßigen Konsum dieser Frucht verändern. Die Ergebnisse zeigten bei Studienteilnehmenden, die über 12 Wochen täglich 13g Erdbeerpulver zu sich nahmen, Verbesserungen in bestimmten Bereichen der Gedächtnisleistung und auch Verbesserungen depressiver Symptome. Verantwortlich soll hier der sekundäre Pflanzenstoff Anthocyane sein, der auch für die rote Farbe sorgt.

Weiter Infos über:

<https://digidem-bayern.de/erdbeeren-reduzieren-demenzrisiko/>

### *Mit Verstand altern*

Dr. med, Marianne Koch hat mit 93 Jahren ihr neustes Buch mit dem Titel „Mit Verstand altern – wie es gelingt, geistig fit und lebendig zu bleiben“ herausgegeben. Sie gibt hier verständliche, interessante und hilfreiche Erkenntnisse zum Thema Altern weiter.

Das Buch erschien im dtv Verlag und ist über den Buchhandel zu beziehen.

## 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](mailto:Fachstelle-fuebs@fuerth.de)

**Der nächste Infobrief erscheint Anfang Oktober 2024**

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