

## Schwabacher Seniorentermine – Oktober 2018

### Der Seniorenrat der Stadt Schwabach lädt ein:

#### **Mo. 01.10. Europäischer Tag der Senioren, 17:30 Uhr**

Mit einem Sketch zum Thema „Alt und Jung – früher und heute“, begleitet von einer Band des Jugendzentrums; im AUREX (barrierefreier Zugang), Königstraße 20a.

#### **Do. 11.10. Öffentliche Delegiertenversammlung des Seniorenrats, 14:00 Uhr**

im AUREX (barrierefreier Zugang), Königstraße 20a.

#### **Mo. 15.10. Frühstück und Sport, 10:00 - 12:00 Uhr**

Zum Ende der „Freiluft-Saison“ zeigt Uli Ziermann vor dem Seniorenfrühstück leichte Übungen zum Mitmachen; im AUREX (barrierefreier Zugang), Königstraße 20a.

#### **Mo. 29.10. Frühstück und Gedächtnistraining, 10:00 - 12:00 Uhr**

Heiteres Gedächtnistraining mit Ingrid Ittner-Wolkersdorfer; im AUREX (barrierefreier Zugang), Königstraße 20a.

Alle Seniorinnen und Senioren sind herzlich willkommen.

Infos bei der Geschäftsstelle des Seniorenrats unter Telefon 09122 860-240.

#### **Di. 02.10. Volksliedersingen, 14:30 Uhr**

Mit Karin Böhm (Gitarre, Moderation) und der Veeharfengruppe „Die Goldies“; ab 14:00 Uhr Kaffeetrinken; im Pfarrzentrum St. Sebald „Arche“, Ludwigstr.17, 1. Stock; Infos bei Richard Gelenius unter Tel. 09122 73294, VA: VHS-Seniorengruppe Schwabach

#### **Di. 02.10. Unterwegs mit Kaffee und Tanz nach Hechelbach, 13:00 Uhr**

Mit dem Bus zum Kaffeetrinken, Abendessen, gemütlichen Beisammensein und Tanz; Abfahrt Markgrafensaalparkplatz; Nichtmitglieder sind herzlich willkommen; Kosten: Busfahrt (ohne Kaffee, Abendessen) 10 € Mitglieder/14 € Nicht-Mitglieder; Infos unter Tel. 09122 84475, VA: AWO Ortsverein Schwabach e.V.

#### **Do. 04.10. Herbstliche Tagesfahrt in die Oberpfalz**

Mit Besuch von Weiden, Falkenberg und dem GEO-Zentrum KBT; mit Matthias Hübner; nähere Infos und Anmeldung unter Tel. 0911 6327094, VA: Kneipp-Verein Schwabach e.V.

#### **Do. 04.10 - So. 07.10. Informationsfahrt nach Thüringen**

Nähere Infos/Anmeldung bei Richard Gelenius unter Tel. 09122 73294, VA: VHS-Seniorengruppe Schwabach

#### **Do. 04.10. Ausflug zum Landgasthof Kraft in Kühedorf**

Mittagessen, Kaffeetrinken, Besuch des Wildtiergeheges; Ausflug für Menschen mit und ohne Behinderung; Teilnehmer werden zu Hause abgeholt, bei Bedarf im rollstuhlgerechten Fahrzeug (Abholzeit ca. 10:30 Uhr, Rückfahrt ca. 15:30 Uhr); Kosten: Abholung von zu Hause 17 €, Teilnehmerbeitrag 3 €; weitere Infos und Anmeldung unter Tel. 09171 859637-10; VA: Offene Hilfen Roth-Schwabach, Diakonie Neuendettelsau

#### **Sa. 06.10. Genussvolles S-Bahn-Wandern „Ins Schottental“**

Mit Matthias Hübner; nähere Infos und Anmeldung unter Tel. 0911 6327094, VA: Kneipp-Verein Schwabach e.V.

---

**Mo. 08.10. Vortrag „Abhängigkeit: Hilfe ist möglich“, 14:30 - 16:00 Uhr**

Mit Robert Göss, Blaues Kreuz; Gäste - auch Männer - sind willkommen; Ort: Evang. Haus (barrierefreier Zugang), Wittelsbacherstraße 4; Infos unter Tel. 09122 75586, VA: Deutscher Evangelischer Frauenbund Schwabach e.V.

---

**Di. 09.10. Betriebsführung bei Fa. Sill Optics, 14:30 Uhr**

Johann-Höllfritsch-Straße 13 in Wendelstein; Pkw-Fahrgemeinschaften ab Parkplatz Markgrafensaal, 14 Uhr; Infos/Anmeldung bei R. Gelenius, Tel. 09122 73294, VA: VHS-Seniorengruppe Schwabach

---

**Di. 09.10. AWO-Kegeln im DJK-Swabach, 13:30 Uhr**

Huttersbühlstraße 23, Nichtmitglieder sind herzlich willkommen; Infos im OV-Büro unter Tel. 09122 9341-620, VA: AWO Ortsverein Schwabach e.V.

---

**Mi. 10.10. Beckenbodentraining: Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte, 14:30 - 16:00 Uhr**

Fundierte Wissensvermittlung und gezielte Übungen zum Kräftigen und Entspannen des Beckenbodens. Leitung: Hildegard Schneider. Kurs bis Mi. 12.12. Kosten (8x): 115 € (Bezuschussung durch Krankenkasse), Begleitbuch 25 €. Ort: Evang. Haus (barrierefreier Zugang), Wittelsbacherstraße 4; Info/Anmeldung unter Telefon 09122 9256-420, VA: EBW Schwabach

---

**Mi. 10.10. Lichtbildervortrag, 14:00 Uhr**

Mit Herrn Krauß; im Evang. Haus (barrierefreier Zugang), Wittelsbacherstraße 4; Nichtmitglieder sind herzlich willkommen, Infos im OV-Büro unter Tel. 09122 9341-620, VA: AWO Ortsverein Schwabach e.V.

---

**Do. 11.10. Spielenachmittag im Quartier, 14:00 - 15:30 Uhr**

Angebot an Brett- und Gesellschaftsspielen für jedermann zum Dazukommen und Mitspielen. Im barrierefrei erreichbaren „FreiRAUM“ (im EG), St. Gundekar-Haus, Penzendorfer Straße 20. Infos unter Tel. 09122 309-55. VA: Vernetzungsstelle Quartier der Familien- und Altenhilfe e.V.

---

**Fr. 12.10. Weinfahrt**

Nähere Infos und Anmeldung unter Tel. 09122 4781, VA: CSU-Seniorenunion

---

**Mi. 17.10. Fahrt nach Gräfenberg**

Tagesfahrt mit der Bahn; mit heimatkundlicher Orts- und Kirchenführung sowie Besuch einer Sammlung historischer Kirchturmuhren; nähere Infos und Anmeldung bei Bernd Wohlgemuth unter Tel. 09122 76344; VA: Senioren AG der Evang.-Luth. Kirchengemeinde Schwabach - St. Martin

---

**Do. 18.10. Studienfahrt nach Pommersfelden**

Mittagessen, Kirchen- und Schlossführung, Kaffeepause; Leitung: Johanna Drechsel; nähere Infos/Anmeldung unter Tel. 09122 75586, VA: Deutscher Evangelischer Frauenbund Schwabach e.V.

---

**Fr. 19.10. Badefahrt nach Bad Gögging**

Abfahrt Markgrafensaal 7:50 Uhr und Limbacher Straße am Waldfriedhof 7:55 Uhr; Badezeit 2,5 Stunden; anschl. Mittagessen in Tettenwang; Busfahrt/Eintritt Limes-Therme 22 € Mitglieder, 24,50 € Nichtmitglieder; Infos unter Tel. 09122 9341-142; VA: AWO Ortsverein Schwabach e.V.

---

**Fr. 19.10. 16. Dr. Theo Schöller-Symposium für Altersmedizin: Angst und Alter, 15:00 -18:00 Uhr**

Themen: Angst und Ängstlichkeit im Alter, Angst vor dem Sturz, Angst vor der modernen Medizin, Verleihung des Theo und Friedl Schöller-Preises; Eintritt frei; keine Anmeldung erforderlich; Bitte um frühzeitiges Erscheinen wegen begrenzter Raumkapazitäten; Ort: Marmorsaal des Presse-Clubs Nürnberg, Nürnberger Akademie, Gewerbemuseumsplatz 2, 90403 Nürnberg; Infos unter 0911 398-7957, VA: Zentrum für Altersmedizin, Klinikum Nürnberg

---

**So. 21.10. Kabarett-Abend in der Kulturfabrik Roth**

Kabarett-Abend mit Martin Fromme, Künstler mit Conterganschädigung; Programm „Besser Arm ab als arm dran“; mit Gebärdendolmetscherin; in Zusammenarbeit mit dem Rother Inklusionsnetzwerk e.V.; Ausflug für Menschen mit/ohne Behinderung; Teilnehmer werden zu Hause abgeholt, bei Bedarf im rollstuhlgerechten Fahrzeug (Abholzeit ca. 17:30 Uhr, Rückfahrt ca. 21:00 Uhr); Kosten: Abholung von zu Hause 17 €, Teilnehmerbeitrag 3 €, Eintritt VVK 23 €/Abendkasse 25 €/ermäßigt 19,50 €; weitere Infos/Anmeldung Tel. 09171 859637-10; VA: Offene Hilfen Roth-Swabach, Diakonie Neuendettelsau

---

**Mo. 22.10. Kegeln in der „Arche“, 15:00 - 17:00 Uhr**

Im Pfarrzentrum St. Sebald „Arche“, Ludwigstr.17; Infos bei Richard Gelenius unter Tel. 09122 73294, VA: VHS-Seniorengruppe Schwabach

### **Di. 23.10. Eine digitale Bilderreise „Schlesien“, 17:30 Uhr**

Von Matthias Hübner; im Pfarrzentrum St. Sebald „Arche“, Ludwigstr.17; Spenden erbeten; Infos unter Tel. 0911 6327094, VA: Kneipp-Verein Schwabach e.V.

### **Di. 23.10. Tagesfahrt unter dem Motto „Bildung – Karpfen – Wein“**

Abfahrt: 9:00 Uhr Markgrafensaal, 9:10 Uhr Eichwasen/Wilhelm-Dümmeler-Straße 114; nähere Infos und Anmeldung bei Richard Gelenius unter Tel. 09122 73294, VA: VHS-Seniorengruppe Schwabach

### **Di. 23.10. AWO-Kegeln im DJK-Swabach, 13:30 Uhr**

Huttersbühlstraße 23, Nichtmitglieder sind herzlich willkommen; Infos im OV-Büro unter Tel. 09122 9341-620, VA: AWO Ortsverein Schwabach e.V.

### **Mi. 24.10. Badefahrt in die „Frankenthaler“**

In Begleitung einer Krankenschwester; mit Rita Brauner; die Badefahrten können für „Nichtbadegäste“ auch als „Panorama- und Ausflugsfahrt“ gebucht werden; Infos/Anmeldung unter Tel. 09122 8747409; VA: Kneipp-Verein Schwabach e.V.

### **Do. 25.10. Glanzlichter im Germanischen Nationalmuseum**

Mittagessen im Restaurant im Literaturhaus; Spaziergang zum Germanischen Nationalmuseum; Führung zu den besonderen Glanzlichtern im Museum; Ausflug für Menschen mit und ohne Behinderung; Teilnehmer werden zu Hause abgeholt, bei Bedarf im rollstuhlgerechten Fahrzeug (Abholzeit ca. 10:30 Uhr, Rückfahrt ca. 16:30 Uhr); Kosten: Abholung von zu Hause 25 €, Teilnehmerbeitrag 3 €, Eintritt 8 €/ermäßigt 5 €, Führung 5 €; weitere Infos und Anmeldung unter Tel. 09171 859637-10; VA: Offene Hilfen Roth-Swabach, Diakonie Neuendettelsau

### **Do. 25.10. Wanderung vom Rednitzgrund ins Schwabachtal, 10:00 Uhr**

Swabach, Wolkersdorf, Swabach; Treffpunkt: Swabach Bahnhof; leichtes Gelände; Gehzeit: ca. 3 Std., ca. 15 km; Wanderführerin: Krimhilde Kuhse; Infos unter Tel. 0911 454290, VA: Fränkischer Albverein Swabach e.V.

### **Do. 25.10. „Aktiv im Museum“ für Seniorinnen und Senioren, 14:00 - ca. 16:00 Uhr**

Führung durch die Goldabteilung; Möglichkeit, in geselliger Runde aktiv zu werden: Verzierung von Muscheln oder Treibholzstücken mit Blattgold; Ort: Stadtmuseum, Museumsstraße 1; Kosten: 4 € zzgl. 3,50 € Museumseintritt; telefonische Anmeldung erforderlich unter 09122 1854311; VA: Stadtmuseum Swabach

### **Do. 25.10. RepairCafé „Reparieren statt Wegwerfen“, 18:00 Uhr**

Kostenlose Reparatur von kleineren und mittelgroßen Elektrogeräten (keine Kaffeefullautomaten) und Kleidungsstücken; Spenden für neues Material und Werkzeug willkommen; im Johanniter Mehrgenerationenhaus (barrierefreier Zugang), Flurstraße 52c; nähere Infos unter Tel. 09122 6939877, VA: Johanniter Mehrgenerationenhaus, Initiative Jugendzentrum e.V.

### **Fr. 26.10. Kürbisfest im Zinnienhof mit Basteln und Spielen, 15:00 Uhr**

Hördlertorstraße 12-14, Nichtmitglieder sind herzlich willkommen, VA: AWO Ortsverein Swabach e.V., Infos im OV-Büro unter Tel. 09122 9341-620

### **So. 28.10. Wanderung: Die schönsten Wege in und um Spalt**

Spalt, Brombachsee, Massendorfer Schlucht; leichtes und schweres Gelände; Gehzeit: ca. 4 Std., ca. 18 km, Abbruchmöglichkeit nach 12 km; Treffpunkt: 8:30 Uhr, Swabach Bahnhof (Abfahrt 8:49 Uhr R6), Autofahrer um 9:17 Uhr Spalt Haltestelle „Altes Rathaus“; Wanderführerin: Anja Kress; Infos unter Tel. 015902153478, VA: Fränkischer Albverein Swabach e.V.

### **Di. 30.10. Wander-Treff-Termin, 18:00 Uhr**

Für alle Wander-Interessierten; im „Traditionsgasthof Goldener Stern“, Königsplatz 12; Gäste sind willkommen; Info unter Tel. 0911 454290, VA: Fränkischer Albverein Swabach e.V.

### **Start verschiedener Kurse und Vorträge der VHS Swabach „Aktiv im Alter“**

Im Programm September bis Dezember 2018 der VHS finden Sie zum Beispiel Kurse und Vorträge zu den Themen: „Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung“; „Rechte und Pflichten des privaten Betreuers“; Einzelcoaching „Meinen Übergang in den Ruhestand aktiv gestalten“; „Yoga für Senioren“; „Qigong für Senioren“; „1-2-3 Computer erste/nächste Schritte“; Grundkurse für Internet, iPhone und Smartphone. Weitere Angebote, nähere Informationen und Anmeldung unter 09122 860-204, VA: VHS Volkshochschule Swabach

# Regelmäßige Termine

## Beratung und Hilfe:

### **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



### **Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige, jeden 2. Dienstag im Monat, 18:00 - 20:00 Uhr**

Angehörigentreffen mit Frau Hettrich, Gerontofachkraft; im Mehrgenerationenhaus, Flurstraße 52c;  
Anmeldung/Infos unter Tel. 09122 6939877 oder Tel. 0160 91253979, VA: Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

### **„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-Swabach

### **„Nachbarschaftshilfe im Zwieselstal“**

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

### **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.

## Gesundheit/Sport/Bewegung:

### **Sport- und Bewegungsangebote für Ältere beim SC 04**

Mo.: Fitness, Damengymnastik, Senioren aktiv, leichtes Ganzkörpertraining 50plus/minus; Di. und  
Do.: Wirbelsäulengymnastik; Mi.: Yoga; außerdem viele andere Sportarten; Infos bei Erich Halbig Tel.  
09122 76900, Sabine Wehrer Tel. 09122 1854302, 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 Uhr**

In der Helmschule, Penzendorfer Straße, auch für Nichtmitglieder, Auskunft im OV Büro,  
Öffnungszeiten: Mittwoch 13:00 - 16:00 Uhr und Freitag 10:00 - 12:00 Uhr, Tel. 09122 9341-620 oder  
bei Helmut Krauße 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 Mehrgenerationen-  
haus „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.

### **Nordic Walking, jeden 1. und 3. Dienstag, 10:30 Uhr**

Schwand, Schleuse Leerstetten, Bushaltestelle Bus 677, Treffpunkt 10:30 Uhr Schleuse Leerstetten,  
Anmeldung notwendig unter Tel. 09170 938082, VA: Fränkischer Albverein

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

Für allein stehende 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 Ferien), 17:30 - 19:00 Uhr**

Mit Hannelore Rutenstein, im Evang. Haus (barrierefreier Zugang), Wittelsbacherstraße 4, Info bei Frau  
Drechsel, 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.

**Fit und aktiv für Senioren, 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 mit Kultur- und Naturstopp, jeden 3. Sonntag im Monat, 11:00 Uhr**

Treffpunkt nach Absprache, ca. 2 Std. Gehzeit, Kulturstopp - Naturstopp, gemeinsames Mittagessen, Info unter Tel. 09122 85393, VA: Kneipp-Verein Schwabach e.V.

**Sonntagswanderer „gemütlich“, jeden Sonntag, 14:30 Uhr**

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.

**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, Kontakt bei Frau Marthold unter Tel. 09122 82684 und Frau Kupke unter Tel. 09122 82467

**Ökumenischer Seniorenkreis St. Peter und Paul u. St. Markus, jeden 2. Dienstag i. M., 14:30 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, Info bei Frau Roeder unter Tel. 09122 72029 und Frau Janich unter Tel. 09122 694646

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

Leitung: Frau Theresia Förster Tel. 09122 61600

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

In der ARCHE, Ludwigstraße 17, Tel. 09122 2365, Leitung Frau Kleinert, Tel. 09122 61471

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

(Nicht in den Ferien) im Evang. Stadtteilzentrum Emmaus, Klinggraben 18, Leitung: Frau Wolfemann 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 Pfarrer Kroninger unter Tel. 0911 635399

### **Ökumenischer Seniorenkreis Vogelherd, jeweils samstags, 14:00 Uhr**

Im Saal des Übergangwohnheimes, Schwalbenweg 2, Leitung: Frau Dittrich Tel. 09122 75313 und Frau Meier Tel. 09122 75246

### **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:**

#### **„Auszeit“, jeder 1. Montag im Monat, 19:00 - 20:30 Uhr**

Pflegende Angehörige treffen sich regelmäßig zum Austausch unter Gleichgesinnten, kostenlos, Anmeldung/Infos zu aktuellen Treffpunkten unter Tel. 09122 6939877, VA: Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

#### **Stammtisch der Arbeitsgemeinschaft SPD 60plus, jeden 2. Mittwoch im Monat, 14:30 Uhr**

Die Älteren in der SPD Schwabach, Information, Diskussion, Anregungen, Kritik in zwangloser Atmosphäre im Weller Bräustübl, Nürnberger Str. 30, Info unter Tel. 09122 71174

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

Info bei Herrn 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 der VHS-Seniorengruppe Schwabach, jeden 3. 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:**

#### **Ausflugsfahrten der Gewerkschafts-Senioren Schwabach, jeden 2. Donnerstag im Monat, 9:00 Uhr**

Ausflüge in die nähere Umgebung, Treffpunkt: Markgrafensaal-Parkplatz, Info unter 09122 83520  
VA: SPD 60plus

#### **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

#### **Literaturwerkstatt, jeden 1. Mittwoch im Monat, 14:00 - 16:00 Uhr**

Im Zeitungscfé der Stadtbibliothek (außer in den Ferien), Info unter Tel. 09122 85393, VA: Kneipp-Verein Schwabach e.V.

#### **„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, Hördlertorstraße 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](http://www.schwabach.de/seniorentermine).  
Für die Richtigkeit der Angaben wird keine Gewähr übernommen. Änderungen bleiben vorbehalten.