SENIORENRAT der Stadt Schwabach

STADT SCHWABACH Die Goldschlägerstadt.

Der Seniorenrat der Stadt Schwabach lädt ein:

Montag, 07. Dezember - Öffentliche Vollversammlung 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.

Seniorenspielenachmittage

Die aktuellen Spielenachmittage finden Sie auf der Homepage der Stadt Schwabach.

Termine:

auch zu finden unter **https://www.schwabach.de/de/zuhause-in-schwabach/senioren/seniorentermine**

Plattenparty für Seniorinnen & Senioren
Samstag, 14.11.2026 / 17:00 – 22:00 Uhr:
Songs von ABBA, Beatles, The Beach Boys, Stones und vielen mehr laden zum Tanzen ein. Ein Unkostenbeitrag von 5 € wird vor Ort erhoben. Anmeldung & Tischreservierung bis zum 5. November erforderlich. Der Zugang ist barrierefrei. Ort: AUREX, Königstraße 20a, 91126 Schwabach.

Kooperationen der Stadt Schwabach, Amt für Senioren

► Stadt Schwabach, Gleichstellungsstelle, Seniorenarbeit & EBW Schwabach e.V.

Gemeinsame Angebote im Rahmen der „Woche der seelischen Gesundheit“ und der Reihe „Frauengesundheit“.

Info & Anmeldung: www.ebw-schwabach.de oder gleichstellungsstelle@schwabach.de.

- **Reihe Frauengesundheit:**
  - **Dienstag, 06.10.2026** / 18:00 Uhr: **Der Darm und seine Bakterien**
    Vortrag über den Einfluss des Darms auf Immunsystem, Haut, Hormone und Psyche mit praktischen Tipps für das Wohlbefinden. Kostenfrei, Spenden für die Fachstelle FGM/C von pro familia Nürnberg erbeten. Anmeldung bis 4. Oktober erforderlich. Referentin: Dr. Ehmer. Ort: Haus der Begegnungen, Auf der Aich 1-6, 91126 Schwabach.

- **Woche der seelischen Gesundheit:**
  - **Donnerstag, 08.10.2026** / 19:00 – 21:30 Uhr: **Meine innere Landschaft erkunden**
    Workshop mit SoulCollage®. Intuitives Gestalten persönlicher Kraftkarten aus Bildmotiven zur Sichtbarmachung innerer Stimmen und Potenziale. Kostenfrei. Anmeldung bis 2. Oktober erforderlich. Ort: Evang.-Luth. Stadtteilzentrum St. Matthäus, Wilhelm-Dümmler-Str. 116c, 91126 Schwabach.

  - **Donnerstag, 15.10.2026** / 18:00 Uhr: **Mentale Stärke als Fundament für ein erfülltes Leben zwischen Familie und Job**
    Theoretischer Input und alltagserprobte Tipps von Mentalcoaching Bianca Leitz gegen Mental Load und Erschöpfung. Auch Großeltern sind herzlich willkommen. Kostenfrei. Anmeldung bis 12. Oktober erforderlich. Ort: Haus der Begegnungen, Auf der Aich 1-6, 91126 Schwabach.

  - **Mittwoch, 21.10.2026** / 19:00 – 21:00 Uhr: **HSN – Helfen in Seelischer Not**
    Erste-Hilfe-Kurs für psychische Notfälle. Das Schulungsprogramm vermittelt durch die effektive Handlungskette „Hinschauen – Sprechen – Netzwerken“ mehr Sicherheit und Selbstvertrauen im Umgang mit Menschen in seelischen Krisen. Kostenfrei, rollstuhlgeeignet. Anmeldung bis 16. Oktober erforderlich. Referentin: Diakonin Friederike Spörl-Springer. Ort: Haus der Begegnungen, Auf der Aich 1-3, 91126 Schwabach.

- **Kursstart / Trauerbewältigung:**
  - **Sonntag, 04.10.2026** / 18:00 – 19:30 Uhr (6 Einheiten bis 15.11.2026): **Seelen-Sport®**
    Gefühlsorientiertes Bewegungstraining für Menschen nach Verlusterfahrungen zur körperlichen und emotionalen Trauerbewältigung. Kosten: 90 €. Anmeldung bis 2. Oktober bei Kursleiterin Cornelia Bergler (Tel. 0173-1684365 oder cornelia.bergler@t-online.de). Unverbindlicher Infoabend vorab am 20.09.2026 um 18:00 Uhr. Ort: Evangelisches Gemeindehaus St. Jakob, Stromerstraße 12, Unterreichenbach.

► Evangelisches Bildungswerk Schwabach

zu den bereits auf Seite 1 u. 2. genannten Veranstaltungen in Kooperation mit dem Amt für Senioren der Stadt Schwabach folgendes:

- **Wer rastet, der rostet. Heiteres Gedächtnistraining**
  Donnerstag, 01.10.2026 (10 Kurseinheiten) / von 11:15 – 12:15 Uhr im Evangelischen Haus, Wittelsbacherstraße 4, Kursleiterin: Ingrid Ittner-Wolkersdorfer, Kursgebühr 60 €, Info & Anmeldung auf www.ebw-schwabach.de oder Tel. 09122/9256-420

► Fit & Aktiv beim SC 04 Schwabach

Sport- und Gesundheitskurse für Seniorinnen & Senioren.
Info & Anmeldung: SC 04 Schwabach, Nördlinger Straße 48, 91126 Schwabach, E-Mail: gymnastik@sc04-schwabach.de.

- **montags** / 18:20 – 19:20 Uhr: Faszientraining (gezieltes Training für das Bindegewebe und mehr Beweglichkeit). Kosten: 70 € (10 Einheiten).
- **dienstags** / 09:10 – 10:10 Uhr & 10:10 – 11:10 Uhr: Haltung und Bewegung (Fokus auf Rückengesundheit, von Krankenkassen anerkannt/förderfähig). Kosten: 70 € (10 Einheiten).
- **dienstags** / 14:00 – 15:00 Uhr: Seniorengymnastik (sanftes Training, ideal auch bei körperlichen Einschränkungen). Kosten: 60 € (10 Einheiten).
- **donnerstags** / 17:00 – 18:00 Uhr: Rundum Fit für Sie und Ihn (Ganzkörpertraining, um mobil und vital zu bleiben). Kosten: 60 € (10 Einheiten).

► Sport & Fitness 65+ beim TV 1848 Schwabach

Vielfältige Angebote für ein aktives Leben.
Info & Anmeldung: TV 1848 Schwabach, Jahnstraße 6, 91126 Schwabach, E-Mail: info@tv1848schwabach.de.

- **Gebühren (10er-Karten):** Mitglieder 22 € (Abteilung Fitness- & Gesundheitssport: kostenfrei), Nichtmitglieder 80 € (Ausnahmen: Lauftreff & Leichtathletik nur 30 €).

- **Wöchentliche Termine:**
  - **montags** / 09:00 – 10:00 Uhr: Seniorengymnastik (Frauen & Männer) | 09:00 – 10:00 Uhr: Stretching | 18:00 – 19:00 Uhr: Gymnastik-Variationen (nur Frauen) | 18:30 – 19:30 Uhr: Leichtathletik Senioren | 20:00 – 22:00 Uhr: Fitness & Spiel (nur Männer).
  - **dienstags** / 09:00 – 10:00 Uhr: BodyShape | 18:00 – 19:00 Uhr & 19:00 – 20:00 Uhr: Bodystyling | 19:00 – 20:00 Uhr: Damengymnastik (nur Frauen).
  - **mittwochs** / 09:10 – 10:10 Uhr: Gymnastik am Vormittag (Frauen & Männer) | 18:00 – 19:00 Uhr: Wirbelsäulengymnastik | 18:30 – 20:00 Uhr: Koronar-Sport | 18:45 – 20:00 Uhr: Lauftreff (Frauen & Männer).
  - **donnerstags** / 09:15 – 10:15 Uhr: Bodystyling | 17:30 – 19:00 Uhr: Tischtennis (Freizeit & Parkinsonspieler) | 19:30 – 20:30 Uhr: Cardio-Fit oder Zumba.
  - **freitags** / 09:00 – 10:30 Uhr: Yoga | 18:30 – 19:30 Uhr: Leichtathletik Senioren | 19:00 – 20:00 Uhr: Wirbelsäulengymnastik.

- **täglich** / Fitness-Studio:
  - **montags/mittwochs**: 08:30 – 11:00 Uhr & 18:00 – 20:00 Uhr
  - **dienstags/sonntags**: 18:00 – 20:00 Uhr
  - **donnerstags** (nur Frauen): 16:00 – 18:00 Uhr
  - **freitags**: 09:00 – 11:30 Uhr & 18:00 – 20:00 Uhr

- **Monatliche Angebote:**
  - **Gehirnjogging-Gruppe & Spielenachmittag:** Die Gehirnjogging-Gruppe trifft sich derzeit 1-mal monatlich von 09:00 – 10:00 Uhr. Zudem gibt es einmal monatlich nach Vorankündigung einen Spielenachmittag für Senioren.
  -

► Senioren-Sportangebote beim DJK Schwabach e.V.

Sport- und Gesundheitskurse für Seniorinnen & Senioren.
Info & Anmeldung: DJK Schwabach e.V., Huttersbühlstraße (Zeiten unter Vorbehalt), E-Mail: vorstand@djk-schwabach.de, Infos bei Silvia Heuberger (0171 4256476).

- **Wöchentliche Termine (jeweils ab 05.10. bzw. 24.09.):**
  - **montags** / 16:00 – 17:00 Uhr: Mentale Fitness, Gleichgewicht & Sturzprävention (leichte Kraft- und Dehnungsübungen zur Sturzprophylaxe).
  - **dienstags** / 18:00 – 19:00 Uhr: Chi Gong für Senioren (sanfte Bewegungs- und Meditationsübungen für Entspannung und Energie).
  - **donnerstags** / 16:00 – 17:00 Uhr: Mentale Fitness, Gleichgewicht & Sturzprävention.
  - **donnerstags** (ab 24.09.) / 19:00 – 20:00 Uhr: Yoga Ü50 (Ganzheitliches Training für Körper und Geist in der Kleingruppe). *Achtung: Im Gymnastikraum der Lebenshilfe Schwabach, Waikersreuther Straße 11*.

► Sektion Schwabach des Deutschen Alpenvereins e.V.

Sportangebote für Vereinsmitglieder.
Info & Anmeldung: Penzendorfer Straße 13, 91126 Schwabach, Tel. Geschäftsstelle: 09122 13885, E-Mail: info@dav-sc.de (nur für Mitglieder).

- **dienstags** / 15:30 – 16:30 Uhr (außer in den Ferien): Seniorengymnastik (regelmäßiges Sportangebot ohne Anmeldung). Leitung: Lou Reitter (Tel. 09122 5124). Ort: Kampfkunst-Center, Spitalwaldstraße 2, 91126 Schwabach.

- **donnerstags** / 19:00 – 20:00 Uhr (außer in den Ferien): Fitnesstraining mit Schwerpunkt Rücken (ohne Anmeldung). Leitung: Nadja Schoplocher (Tel. 09171 87487). Ort: Hans-Hocheder-Halle, 91126 Schwabach.

► Wandern & Radeln mit dem Fränkischen Albverein

Wandertouren und Treffen des FAV Schwabach e.V.
Info & Anmeldung: Roland Rikirsch, E-Mail: wanderwart@fav-schwabach.de, Tel.: 09122 72261.

- **Freitag, 02.10.2026** / 09:00 Uhr: **Historisches Gmünd & Druidenweg**
  Wanderung über Druidenstein nach Untersteinbach (GZ 4 Std. / 11 km). Einkehr im "Grünen Tal" (nur Barzahlung). Treffpunkt: 09:00 Uhr Bhf. Schwabach (Abf. RE60 09:20) oder 09:34 Uhr Bhf. Georgensgmünd. Anmeldung bis 24.09. bei Gerd Wöhl (0160/6009382).

- **Donnerstag, 08.10.2026** / 10:30 Uhr: **In und um Schwabach**
  Gemütliche Wanderung mit Einkehr (GZ 3 Std. / 10 km). Treffpunkt: 10:30 Uhr Bahnhof Schwabach. Keine Anmeldung erforderlich. Wanderführer: Sieglinde oder Vertretung.

- **Freitag, 16.10. bis Montag, 02.11.2026**: **Beskiden-Hauptwanderweg (Polen)**
  Fernwanderung im wilden Osten Polens. Anreise per Zug nach Ustron. Anmeldung bei Roland Stierand (01573/7860731, rstie@web.de).

- **Samstag, 17.10.2026** / 09:30 Uhr: **Weinwanderung an der Mainschleife**
  Busausflug nach Nordheim am Main mit Kurzwanderung (GZ 2-3 Std. / 6-8 km) oder Bus-Direktfahrt. Mittagessen im Weingut am Vögelein. Treffpunkt: 09:30 Uhr Schwabach, Parkplatz am Markgrafensaal (Bus Merz). Kosten: Mitglieder 25,- € / Gäste 45,- € (inkl. Bus, Essen & 1 Schoppen Wein). Anmeldung per E-Mail an presse@fav-schwabach.de; gültig nach Überweisung. Wanderführer: Esther Segitz-Fäte.

- **Sonntag, 18.10.2026** / 08:30 Uhr: **Zur Möhrener Kirchweih**
  Wanderung von Treuchtlingen über Heumöderntal nach Möhren ins Sportheim (GZ 4 Std. / 16 km). Treffpunkt: 08:30 Uhr Bhf. Schwabach (RB 08:49 Uhr). Anmeldung unter Tel.: 0152/33820844.

- **Dienstag, 27.10.2026** / 18:00 Uhr: **Wandertreff für Interessierte**
  Geselliges Beisammensein für Mitglieder und Gäste. Ort: Gasthaus „Hosagärtla“, Schwabach (Kleingartenanlage „Auf der Reit“).

- **Donnerstag, 29.10.2026** / 10:00 Uhr: **Durch die Maisenlach**
  Wanderung Schwabach – Forsthof – Igelsdorf – Schwabach (GZ 3 Std. / 10 km). Treffpunkt: 10:00 Uhr Bahnhof Schwabach. Anmeldung bis 27.10. bei Lisa/Roland Rikirsch 09122/7226

- **Donnerstag, 12.11. bis Donnerstag, 19.11.2026**: **Der Frankenweg Mehrtageswanderung**
  8 Tagestouren am Stück mit täglicher Heimfahrt oder Übernachtung vor Ort. Mitwandern an einzelnen Tagen möglich. Strecken zwischen 13 und 33 km. Treffpunkt: Täglich morgens am Bhf. Schwabach. Anmeldung bei Roland Stierand (01573/7860731, rstie@web.de).

- **Sonntag, 15.11.2026** / 08:30 Uhr: **Von Weißenburg zum Karlsgraben**
  Wanderung von Weißenburg über Emetzheim und Karlsgraben nach Treuchtlingen (GZ 4 Std. / 16 km). Treffpunkt: 08:30 Uhr Bhf. Schwabach (RB 08:49 Uhr). Anmeldung unter Tel.: 0152/33820844.

- **Dienstag, 24.11.2026** / 18:00 Uhr: **Wandertreff mit Lichtbildervortrag**
  Vortrag von Henry Siggelkow: „Wunderbares Slowenien – Eine Wanderung durch die Postojna-Höhle“ (ca. 45 Min.). Ort: Gasthaus „Hosagärtla“, Schwabach (Kleingartenanlage „Auf der Reit“).

- **Donnerstag, 26.11.2026** / 10:30 Uhr: **In und um Schwabach**
  Gemütliche Wanderung mit Einkehr (GZ 3 Std. / 10 km). Treffpunkt: 10:30 Uhr Bahnhof Schwabach. Keine Anmeldung erforderlich. Wanderführer: Sieglinde oder Vertretung.

- **Montag, 07.12.2026** / 18:00 Uhr (Einlass ab 17:00 Uhr): **Weihnachtsfeier**
  Exklusives asiatisches Buffet von Wirtin Thu Ha. Ort: Thu Ha Lotus (ehemalige Leitner Bräu Stub'n Gaststätte), Nürnberger Straße 19a. *Achtung: Parken am besten in der Tiefgarage am Marktplatz (ca. 5–10 Min. Fußweg)*.

- **Donnerstag, 17.12.2026** / 10:30 Uhr: **In und um Schwabach**
  Gemütliche Wanderung mit Einkehr (GZ 3 Std. / 10 km). Treffpunkt: 10:30 Uhr Bahnhof Schwabach. Keine Anmeldung erforderlich. Wanderführer: Sieglinde oder Vertretung.

► Kneipp-Verein: Gemeinschaft & Lebensfreude

Seniorentermine und Vorträge des Kneipp-Vereins im Haus der Begegnungen.
Info & Anmeldung: Bei Doris Reinecke unter dorisreinecke57@gmail.com.

- **Freitag, 16.10.2026** / 14:00 Uhr: **Schwabachs Seniorenpolitisches Gesamtkonzept**
  Doris Weigand (Stadt Schwabach) berichtet über Vorhaben, Angebote und den Umgang mit der stark zunehmenden älteren Bevölkerung. Teilnahme kostenlos (Spenden willkommen).

- **Freitag, 04.12.2026** / 14:00 Uhr: **„Alle Jahre wieder“ – Advents- und Weihnachtssingen**
  Gemeinsames Singen von Advents- und Weihnachtsliedern, weihnachtliche Geschichten und freundliche Gesellschaft bei heißen Getränken und Gebäck. Teilnahme kostenlos (Spenden willkommen).

► Digital aktiv: Angebote im Haus der Begegnungen

Beratungsstelle „zusammen digital“ & Digital-Kompass Standort.
Info & Anmeldung: Haus der Begegnungen Schwabach, Telefon: 0176 61002504, E-Mail: hallo@hdb-schwabach.de. Kostenfreie Unterstützung für digitale Sicherheit und Orientierung.

- **dienstags** / 14:15 – 15:30 Uhr (außer in den Ferien): **1:1 Beratung (Handy, Tablet, PC)** für konkrete Gerätefragen (ohne Anmeldung).

- **Beratung daheim:** Für nicht mobile Personen oder Fragen zu stationären Geräten (Anmeldung erforderlich).

- **Einsteigerkurse & Digitaltreff:** Erlernen der Gerätebedienung von Grund auf oder moderierter Austausch über digitale Themen (Anmeldung erforderlich).

► Johanniter: Mehrgenerationenhaus „Zentrum Mensch“

Angebote und Kurse des Mehrgenerationenhauses Schwabach.
Info & Anmeldung: Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., Flurstraße 52c, 91126 Schwabach,
Telefon: 09122 6939877. Alle Angebote (außer Verzehr) sind kostenfrei.

- **dienstags** / vormittags (neuer Kurs ab Nov.): Handyworkshop für Seniorinnen und Senioren (nur mit Anmeldung).
- **dienstags** / 17:00 Uhr (1x monatlich): Treffen für pflegende Angehörige zum Austausch (nur mit Anmeldung).
- **mittwochs** / 10:00 Uhr (1x monatlich): Treffen für pflegende Angehörige zum Austausch (nur mit Anmeldung).
- **donnerstags** / 14:30 Uhr: Offener Handarbeits- und Frauentreff für gemütlichen Austausch (ohne Anmeldung).
- **Donnerstag, 08.10.2026** / 14:30 – 17:30 Uhr: **Repaircafè** zum gemeinsamen Reparieren defekter Haushaltsgeräte (nur mit Anmeldung).
- **Flexible Termine / Kursstart (ab Okt./Nov.):** Seelensport – körperorientiertes Bewegungskonzept für Menschen in Trauer oder Krisen (kostenfrei, nur mit Anmeldung).

► AWO Ortsverein Schwabach e.V.

Seniorentermine und Veranstaltungen des AWO-Ortsvereins.
Info & Anmeldung: 09122 9341–551 oder per E-Mail an ortsverein.schwabach@awo-mfrs.de.
Ort: AWO-Saal / Büro, Abenberger Straße 3, 91126 Schwabach.

- **Oktober 2026:**
  - **Dienstag, 13.10.2026**: Busfahrt – Unterwegs mit Kaffee und Tanz nach Grünreuth (Anmeldung zwingend erforderlich!).
  - **Mittwoch, 21.10.2026** / 14:00 Uhr: Kaffeeklatsch im AWO-Saal.
  - **Mittwoch, 28.10.2026** / 14:00 Uhr: Bingo im AWO-Saal.
  - **Samstag, 31.10.2026** / 14:00 Uhr: Kürbisfest mit Kürbisschnitzen im Hof beim AWO-Saal (Eingang Seminarstraße).
- **November 2026:**
  - **Dienstag, 10.11.2026**: Busfahrt – Unterwegs mit Kaffee und Tanz nach Paulushofen (Anmeldung zwingend erforderlich!).
  - **Mittwoch, 11.11.2026** / 14:00 Uhr: Kaffeeklatsch im AWO-Saal.
  - **Dienstag, 17.11.2026** / 14:00 Uhr: Tanz im AWO-Saal (freier Eintritt).
  - **Mittwoch, 25.11.2026** / 14:00 Uhr: Bingo im AWO-Saal.
- **Dezember 2026:**
  - **Freitag, 04.12. bis Sonntag, 06.12.2026**: Schwabacher Weihnachtsmarkt (Teilnahme der AWO mit dem traditionellen Loswagen).
  - **Dienstag, 08.12.2026**: Busfahrt – Unterwegs mit Kaffee und Köstlichkeiten zum Advent nach Heinzhof (Anmeldung zwingend erforderlich!).
  - **Sonntag, 13.12.2026** / 14:30 Uhr: AWO Ortsvereins Weihnachtsfeier im AWO-Saal.

► Gruppe 60+ der SPD

Angebote, Vorträge und Treffen der SPD-Gruppe 60+ Schwabach.
Info & Anmeldung: Nicht angegeben; alle Angebote (außer Verzehr) sind kostenfrei.

- **Donnerstag, 09.10.2026** / 17:00 Uhr: **Das Haus der Begegnungen**
  Rezarta Reimann (Leiterin & Co-Vorsitzende der Stadtratsfraktion) erläutert Angebote, Finanzierung und den Hintergrund der Integrationsstiftung. Ort: Auf der Aich / Haus der Begegnungen.

- **Donnerstag, 19.11.2026** / 17:00 Uhr: **Energieversorgung in Schwabach**
  Input und Diskussion mit René Lucas, dem Geschäftsführer der Stadtwerke. Ort: ANANDA / Penzendorfer Straße 50.

- **Donnerstag, 10.12.2026** / 18:00 Uhr: **Gemütliches Essen in der Vorweihnachtszeit**
  Gemeinsames Beisammensein mit einer kurzen Lesung von Hartwig Reimann und Ulrike Dehner-Reimann. Ort: Vietnamesisches Restaurant PHAMtastisch / Rittersbacher Straße 1 (frühere „Gartenlaube“).

► Evangelische Kirchengemeinde Wolkersdorf

Begegnung, Andacht und Gemeinschaft.

- **Ü60-Treff** (donnerstags von 14:30 – 17:00 Uhr im Haus der Gemeinde, Ansprechpartnerin: Anneliese Stöcker):
  - **Donnerstag, 10.09.2026** „Auch der Herbst hat seine schönen Seiten“
  - **Donnerstag, 08.10.2026** „Erntedank: Sind dankbare Menschen glückliche Menschen?“
  - **Donnerstag, 12.11.2026** „Miteinander: Keiner kann alleine.“
  - **Donnerstag, 10.12.2026** „Wir bereiten uns auf Weihnachten vor.“

- **Die gute Küche – Kochen und gemeinsam essen**
  (donnerstags von 11:00 – 13:00 Uhr im Haus der Gemeinde, Unkostenbeitrag: 5 €, Ansprechpartnerinnen: Andrea Krebs und Martina Bornemann):
  - **Donnerstag, 17.09.2026**
  - **Donnerstag, 22.10.2026**
  - **Donnerstag, 05.11.2026**
  - **Donnerstag, 26.11.2026**
  - **Donnerstag, 17.12.2026**

► Seniorenkreis Limbach Gethsemanekirche

Angebote und Treffen im Gemeindehaus, Danziger Str. 4, Schwabach.
Info & Anmeldung: Team Struhler (Tel. 09122 76331) oder Team Schiener (Tel. 09122 72193). Keine Anmeldung erforderlich; kostenlos (Spende für Kaffee und Kuchen erbeten). In der ersten Stunde gibt es Kaffee/Kuchen, in der zweiten das Programm.

- **Termine (jeweils dienstags):**
  - **Dienstag, 13.10.2026** / 15:00 Uhr: Die Bedeutung des Waldes (Team Struhler).
  - **Dienstag, 27.10.2026** / 14:30 Uhr: Eine Reise ins tibetische Ladakh mit Renate und Michael Rojahn (Team Schiener).
  - **Dienstag, 10.11.2026** / 14:30 Uhr: Familientraditionen (Team Struhler).
  - **Dienstag, 24.11.2026** / 14:30 Uhr: Der Untergang der Titanic – Geschichten und Legenden (Team Schiener).
  - **Dienstag, 08.12.2026** / 14:30 Uhr: Wir basteln Weihnachtsschmuck (Team Struhler).
  - **Dienstag, 22.12.2026** / 14:30 Uhr: Kommet ihr Hirten (Team Schiener).

► TREFFPUNKT 66 PLUS

Angebote und Treffen für Seniorinnen und Senioren.
Info & Anmeldung: Frau Müller (09122 77281), Frau Schmelzer (09122 638369) oder Frau Förster (09122 61600). Kaffee und Kuchen gibt es immer. Programmänderungen vorbehalten.

- **Termine (jeweils mittwochs, nachmittags):**
    - **Mittwoch, 09.09.2026**: Liesel Bruckner, die erste Pfarrerin in Bayern (im kath. Pfarrzentrum Maria Königin des Friedens; Referentin: Pfarrerin Frau Heidrun Bock).
    - **Mittwoch, 14.10.2026**: Lustige Küchengeschichten / Gedichte und Küchenlieder (im kath. Pfarrzentrum Maria Königin des Friedens; Referentin: Frau Karin Böhm).
    - **Mittwoch, 11.11.2026**: Stuhlgymnastik / Gedächtnistraining (im evang. Stadtteilzentrum St. Matthäus; Referentin: Frau Gudrun Öhler).
    - **Mittwoch, 09.12.2026**: Kleine Weihnachtsfeier (im evang. Stadtteilzentrum St. Matthäus; Gast: Herr Klaus Peschik).

► Evang.-Luth. Familienzentrum MatZe Schwabach

Angebote, Vorträge und Treffen des Familien- & Seniorenzentrums MatZe Schwabach, Wilhelm-Dümmler-Straße 116b/c, Info & Anmeldung: Claudia Amm-Deilke (wenn nicht anders angegeben).

- **montags** (außer bayerische Schulferien) / 12:00 – 14:00 Uhr: **Mittagstisch im MatZe**
  Warmes Mittagessen nach veröff. Menüplan für 4,00 €, Kaffee und selbstgebackener Kuchen für 1,50 €.

- **montags** (außer bayerische Schulferien) / 12:30 – 14:00 Uhr: **Digitaler Stammtisch**
  Unterstützung zu den Themen Smartphone/Handy, Tablet und Notebook beim Mittagstisch. Veranstalter: Digitaler Stammtisch Haus der Begegnung.

- **Montag, 05.10.2026** / 13:30 Uhr: Vortrag „Sucht im Alter“
  Frau Karen Matthes von der Suchtberatung der Diakonie Südfranken informiert über das Thema Sucht im Alter.

- **Mittwoch, 07.10., 11.11. und 02.12.2026** / 15:00 – 16:30 Uhr: **Offener Spieletreff für Senioren**
  Spielenachmittag mit Brett- und Kartenspielen bei Kaffee und Tee. Eigene Spiele können mitgebracht werden.

- **Mittwoch, 21.10. und 25.11.2026** / 15:30 – 17:00 Uhr: **Kidsclub und Bezugspersonen-Café**
  Während die Bezugspersonen (Eltern, Großeltern etc.) sich bei Kaffee/Tee austauschen, erleben die Kinder ein cooles Programm.

- **Montag, 26.10. und 30.11.2026** / 16:00 – 19:00 Uhr: **Internationale Kochgruppe**
  Gemeinsames Kochen und anschließendes Essen im geselligen Beisammensein für alle Altersgruppen. Auf Spendenbasis. Anmeldung: familienzentrum.matze.sc@elkb.de oder 09122/872393.

► Evang.-Luth. Kirchengemeinde Schwabach-St. Martin

Angebote, Vorträge und Treffen der Kirchengemeinde Schwabach-St. Martin an verschiedenen Veranstaltungsorten. Info & Anmeldung: Bei den jeweils genannten Ansprechpartnern oder Pfarrämtern.

- **Samstag, 03.10. und 28.11.2026** / 10:00 Uhr: **FamilienKino**
  Gemeinsames Frühstück für Eltern, Großeltern und Kinder mit anschließendem Familienfilm im Stadtteilzentrum St. Markus. Infos bei Pfarrerin Silvia Wolf.

- **Sonntag, 11.10.2026** / 17:00 Uhr (Einlass 16:00 Uhr): **20. Tafelkonzert „Musik mit Herz“**
  Benefizkonzert in der Stadtkirche Schwabach mit Stefan Müller, Bobby Leupold, Felix Müller und Gästen. Akustische Songs aus Musical, Rock, Pop und Chanson. Kulinarik vor Ort. Eintritt: 17,00 € (VVK) / 20,00 € (AK). Erlös für die Schwabacher Tafel und den Gemeindehilfsfonds.

- **Dienstag, 20.10.2026** / 09:00 – 11:00 Uhr: **Frauenfrühstück „Atem als kraftvolles Werkzeug“**
  Atemcoach Julia Falke zeigt im Evangelischen Haus praktische Übungen zur Stressregulation und funktionalen Atmung. Inklusive regionalem Frühstück. Kinder willkommen. Kostenlos (Spenden erbeten).

- **Sonntag, 25.10.2026** / 18:00 – 20:00 Uhr: **Kulturhäppchen „Eine Reise zum Mond“**
  Literarischer Abend im Evangelischen Haus mit Ausschnitten aus Mondreise-Romanen von Lukian bis Jules Verne, begleitet von kulinarischen Häppchen und Getränken.

- **Donnerstag, 12.11.2026** / 14:00 Uhr (Filmbeginn 14:45 Uhr): **SeniorenKino „Das Beste kommt zum Schluss“,** Filmvorführung im Luna-Filmtheater (Neutorstraße 1). Rahmenprogramm mit Live-Musik von Günter Leickert sowie Kaffee, Kuchen und einer kleinen Überraschung. Eintritt: 5,00 € (Spenden für Kaffee erbeten).

- **donnerstags** / 14:30 – 16:30 Uhr: **Seniorenkreis Emmaus**
  Wöchentliches Treffen mit Kaffee und Kuchen im Stadtteilzentrum Emmaus, Klinggraben 18. Ansprechpartnerinnen: Karin Wolfermann (Tel. 09122/6301660) und Marlene Reichel.

► Evangelischer Frauenbund (DEF) Schwabach

Treffen und Vorträge des Deutschen Evangelischen Frauenbundes im Evangelischen Haus Schwabach, Wittelsbacher Straße 4. Interessierte sind herzlich willkommen.

- **Montag, 17.10.2026** / 14:30 Uhr: **Seniorinnen-Treff „Hildegard von Bingen“**
  Treffen mit einem thematischen Fokus auf die Visionärin, Heilerin und Prophetin Hildegard von Bingen.

- **Sonntag, 22.11.2026** / 11:15 Uhr: **Jubiläum „100 Jahre DEF in Schwabach“**
  Festgottesdienst in der Dreieinigkeitskirche mit Dekan Volker Klemm. Im Anschluss Sektempfang und Feierlichkeiten im Evangelischen Haus.

- **Montag, 14.12.2026** / 14:30 Uhr: **Seniorinnen-Treff / Rückblick**
  Gemeinsames Treffen mit einem gemütlichen Rückblick auf das große Jubiläum.

► ChristusGemeinde Schwabach (ehemals LKG)

Veranstaltungen, Gruppen und Vorträge der ChristusGemeinde Schwabach (CGS), Albrecht-Dürer-Straße 37. Info & Kontakt: Pastor Jonas Haupt (Tel. 09122/1881471) oder per E-Mail an jonas.haupt@lkg-schwabach.de.

- **jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat** / 15:00 Uhr: **Frauenkreis**
  Gemeinschaftsnachmittag und Austausch speziell für Frauen ab 65 Jahren.

- **regelmäßiger Termin (siehe Menü/Aushang): SpielRaum**
  Vier Räume zum Spielen, Malen und Toben für Kinder. Kicker, Tischtennis und Brettspiele für die Älteren sowie Kaffee auf Spendenbasis für Eltern. Zugang über eine Treppe. Ansprechpartnerin: Simone Ulsenheimer (simone.ulsenheimer@cgschwabach.de).

► Fachstelle für Demenz und Pflege Mittelfranken

8. Fachtag Demenz und Pflege - Interdisziplinäre Betrachtungen der Fachstelle für Demenz und Pflege Mittelfranken, Bezirk Mittelfranken. Info & Kontakt: Danziger Straße 5, 91522 Ansbach, Tel. 0981/4664-20210 oder per E-Mail an info@demenz-pflege-mittelfranken.de. Weitere Informationen unter www.demenz-pflege-mittelfranken.de.

- **Donnerstag, 08.10.2026 / 08:30 Uhr – 15:30 Uhr:** Fachtag Demenz und Pflege
  Der Fachtag im Veranstaltungsort Auf Draht gGmbH (Drahtzieherstraße 6, 91154 Roth) richtet sich an Fachpersonen und Interessierte. Die Teilnahme ist kostenfrei und auch online möglich. Eine Anmeldung ist erforderlich unter www.eveeno.com/920382503

  Themen des diesjährigen Fachtags sind:

  - Transgenerationale Traumatisierung in der Beratung und Begleitung von Angehörigen (Sabine Tschainer-Zangl)
  - Künstliche Intelligenz und Demenz (Michael Schmieder)
  - Interaktion von Verdauung und Denken (Univ.-Prof. Dr. med. Jan Liman)
  - Ärztliche Freitodbegleitung – Rahmen, Grenzen und Möglichkeiten (Gerhard Reichelt)

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