

sechs+sechzig

Magazin für selbstbewusste ältere Menschen

25 Jahre sechs+sechzig

Sonderteil zur
Messe inviva

Billy Billmaier
dreht auf

Seite 13

Meine Residenz



www.seniorenresidenz.bayern

SERVICE WOHNEN NACH IHREN BEDÜRFNISSEN!

Genießen Sie Ihren Ruhestand in Ihrem individuellen Appartement – direkt gegenüber der Franken-Therme! Erleben Sie hohen Wohnkomfort und Sicherheit dank unseres umfangreichen Serviceangebots. Sie entscheiden, mit welchen Leistungen wir Sie unterstützen dürfen!

- Fordern Sie heute noch unser Exposé an!
- Gerne beraten wir Sie telefonisch unter **09841 910**.
- Vereinbaren Sie gleich Ihre persönliche Hausführung!

Seniorenresidenz Bad Windsheim • Erkenbrechtallee 33
91438 Bad Windsheim • info@seniorenresidenz.bayern

Das Bett für alle Fälle...



*Ob Schlafen, Ausruhen, Entspannen,
bei Wirbelsäulenproblemen, Reflux,
Pflegen, Regenerieren...
Gefertigt in Mittelfranken, natürlich bei uns:*

90762 Fürth/ Bayern
Königsplatz 8
Telefon 0911/775680
Mo – Fr 8.30 – 18.00 Uhr
Sa 9.00 – 13.00 Uhr
info@bettenbauernfeind.de

*Betten
Bauernfeind*

sechs+sechzig Ausgabe 1/2025

Foto: Michael Matejka



Achim Burek ist vor 80 Jahren aus Schlesien vertrieben worden. In seinem Elternhaus wurden nach dem Krieg Flüchtlinge einquartiert. **Seite 28.**

- | | |
|---|---|
| <p>4 Aktuell
Sprachrohr für eine selbstbewusste ältere Generation</p> <p>8 Ehrenamt
Mit Peter Gruber hat Adil Spaß am Lesen</p> <p>8 Gesundheit
Wie man wieder auf die Beine kommt</p> <p>10 Ansichtssache
Hart am Sekundenschlaf</p> <p>12 Gesundheit
Den ganzen Menschen im Blick</p> | <p>28 Zeitzeugen
Die Sehnsucht vergeht nie</p> <p>30 Nachruf
Der Erfinder der Seniorennetzwerke</p> <p>.....</p> <p>Aus dem Seniorenamt der Stadt Nürnberg</p> <p>32 »Wie ein Jugendzentrum, nur für Ältere«</p> <p>34 Angebote des Treffs Bleiweiß</p> <p>.....</p> <p>36 Magazin</p> <p>38 Veranstaltungsempfehlungen</p> <p>42 Kleine Hilfen
Kein Blick zurück im Zorn</p> <p>44 Buchtipps
Dem Wert des Lebens auf der Spur</p> <p>46 Das war schick
Die Telefonkarte</p> <p>46 Depp im Web</p> <p>10 Impressum</p> |
|---|---|

Sonderteil zur Messe inviva 12. – 16.3.2025

- 13** Seine Stimme weckt Frankens Rock-Fans
- 18** Künstliche Intelligenz
- 20** Zu Gast in fremden Familien
- 21** Poetry Slammer auf der Bühne
- 22** Jung und Alt haben sich viel zu sagen
-
- 24** sechs+sechzig-Aktionsbühne Programmübersicht
-
- 26** Mit jedem Schritt ein bisschen fitter werden

Die nächste Ausgabe von sechs+sechzig erscheint am **23. Juni 2025** und liegt den Tageszeitungen des VNP bei und ist kostenlos an der Pforte des Senioren Rathauses (Hans-Sachs-Platz 2 in Nürnberg) erhältlich.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

mit Schwung startet das Magazin sechs+sechzig in das Jahr 2025. Den Auftakt bildet die sechs+sechzig-Bühne auf der Messe inviva. Rund 40 Einzelveranstaltungen werden dort zwischen 12. und 16. März zu sehen sein. Die Themenmesse wird im Rahmen der Messe »Freizeit, Touristik & Garten« im Nürnberger Messezentrum spezielle Angebote für die Generation 50 plus zeigen. Wie wichtig diese Zielgruppe für die Veranstalter ist, zeigt sich unter anderem dadurch, dass die offizielle Eröffnung am Mittwoch, 12. März, auf unserer Bühne in Halle 9 geplant ist.

Um zehn Uhr spielt zur Einstimmung der Fürther Musiker Christian Jung von den Alligators of Swing. Die beiden Messechefs Henning und Thilo Könicke werden nach der Begrüßung der Ehrengäste auf die Höhepunkte der fünf-tägigen Messe »Freizeit, Touristik & Garten« hinweisen.

Ebenfalls gleich am Mittwoch haben wir unser Titel-Modell Billy Billmaier zu Gast. Der beliebte Radiomoderator ist nicht nur Hörern von Radio Gong bestens bekannt. Der Drummer und Gitarrenspieler wird erzählen, was er privat gerne hört und warum er als junger Mann eine Beamtenlaufbahn eingeschlagen hat. Einen Überblick über alle Talks, Diskussionsrunden, Tanzvorführungen und beispielhafte Initiativen gibt der Messe-Sonderteil (Seite 13–27). Hier finden sich zudem praktische Informationen zur inviva.

Ebenfalls im März steht ein besonderer Termin im Kalender. Das Team des Magazins sechs+sechzig, Freunde und Förderer werden zum Empfang ins Nürnberger Rathaus eingeladen. Der Grund: Vor genau 25 Jahren, als im Februar 2000 der Deutsche Seniorentag nach Nürnberg kam, erschien die erste Ausgabe von sechs+sechzig.

Damals wie heute liegt es dem Team von sechs+sechzig am Herzen, für die ältere Generation Sprachrohr und Lobby zu sein und die Lebensalter miteinander zu verbinden. In einer älter werdenden Gesellschaft hat dieses Thema nichts an Aktualität verloren. Von Anfang an durften wir uns der Unterstützung prominenter Fürsprecher sicher sein. Einige von ihnen gratulieren uns nicht nur zum Jubiläum, sondern bestärken uns auf unserem Weg. Denn Älteren wird nicht immer die Wertschätzung zuteil, die sie verdienen (Seite 4).

Aber damit nicht genug. Schließlich präsentieren wir erneut einen bunten Strauß an Themen in diesem Heft. Wir stellen das Café Bleiweiß in Nürnberg vor (Seite 32), begleiten Lese-Mentoren bei ihrer ehrenamtlichen Arbeit (Seite 8) und verraten, wie es gelingen kann, einen versöhnlichen Blick aufs eigene Leben zu bekommen (Seite 42).

Viel Vergnügen bei der Lektüre
Die Redaktion

**NASSE WÄNDE?
FEUCHTER KELLER?**
Wir sanieren feuchte Räume – Bayernweit

Wir bieten effektive Lösungen für Feuchtigkeitsschäden, Druckwasser- und Kondensationsprobleme an.

Abdichtungssysteme:

✓ Horizontalsperre	✓ Wandsohlenanschluss – Rissverpressung mit Harz
✓ Flächensperre	✓ Antikondensationsbeschichtung
✓ Sanierputzsystem	
✓ Druckwasserhaltende Innenabdichtung	

0800 98 77 66 4 bkl-kemmern.de

BKL LÜCKEMEIER
BAUWERKSABDICHTUNG
... garantiert trockene Wände!

IMMOBILIEN *Kube*
DIE MAKLER AN IHRER SEITE

Wir verstehen den Markt – und Ihre Bedürfnisse.

Wir sind Ihr Profi für den Immobilienverkauf. Beratung mit Herz und Verstand: handlungsschnell und ohne Verluste

Ihr Kube-Plus:
Kostenfreie & unverbindliche Wert-einschätzung

Kontaktieren Sie uns noch heute. Wir freuen uns auf Sie:

Kerstin Kube & Team | info@immokube.de
Tel. 0911 14 88 72-22 | www.immokube.de

ivd WIR WISSEN AUS Pfd Bank
Kooperationspartner der Nürnberg eG

**25 Jahre
sechs+sechzig**

Sprachrohr für eine selbstbewusste ältere Generation

Das Magazin sechs+sechzig feiert sein 25-jähriges Bestehen. In 100 Ausgaben haben unsere Autoren interessante Menschen beschrieben, große und kleine Hilfen vorgestellt und manches Mal zum Nachdenken angeregt. Sieben Weggefährten, die unsere Arbeit begleiten, gratulieren zum Geburtstag.



Ist optimistisch: Elisabeth Ries

Foto: Christine Dierenbach

Das Seniorenmagazin sechs+sechzig hat in den vergangenen 25 Jahren zu einem differenzierten Altersbild beigetragen. Es macht in seinen Berichten die Unterschiedlichkeit der Lebenslagen alter Menschen bewusst. Damit war das Seniorenmagazin bundesweit Vorreiter. Nach wie vor verändern sich die Altersbilder, und es ist dem Magazin mit seinen vielfältigen Geschichten auf wunderbare Weise gelungen, all diese verschiedenen Bilder zu vermitteln sowie das Engagement und die Kreativität des höheren Lebensalters zu zeigen – weit weg von dem reduzierten Bild, wonach alte Menschen vor allem bedürftig sind. Das empfinde ich als großartige Leistung. Die Situation der Älteren hat sich aber nicht nur zum Guten verändert. Die Bekämpfung der Altersarmut ist eine große gesellschaftliche Aufgabe. Wir müssen die Voraussetzungen schaffen, dass Menschen im Alter nicht in Armut geraten, wenn sie ihre Berufstätigkeit unterbrechen, weil sie sich um die Familie oder die Pflege ihrer Angehörigen kümmern. Ein anderes Thema, das mich im Hinblick auf die Älteren sehr beschäftigt, ist die Frage der Digitalisierung. Wir müssen gut darauf achten, dass die Menschen die

Angebote einer digitalen Welt auch annehmen und nutzen können und dass diese Angebote allen dienen, aber dass wir auch direkt und persönlich erreichbar bleiben. Niemand soll abgehängt werden. Ich wünsche mir, dass sich ältere Menschen auch in Zukunft einbringen können. Und ich habe die Hoffnung, dass wir alle vom medizinischen und digitalen Fortschritt weiter profitieren werden. Es war doch eine große Überraschung, wie schnell in der Pandemie Impfstoffe entwickelt wurden. Wir brauchen keinen Zukunftspessimismus verströmen, sondern können optimistisch sein, dass wir selbst einmal im Alter selbstbestimmt und in Freiheit leben können. Zum 25. Jubiläum gratuliere ich der Magazin-Familie von sechs+sechzig, den Ehrenamtlichen, den Autorinnen und Autoren, die sich treu engagieren und mit hoher Professionalität und Einsatzbereitschaft für das Projekt arbeiten, von ganzem Herzen. Ich wünsche dem Magazin, dass es genauso engagiert und kreativ weitergeht. Denn sechs+sechzig kann uns allen noch so viel geben.

*Elisabeth Ries
Referentin der Stadt Nürnberg für
Jugend, Familie und Soziales*



Ministerin
Ulrike Scharf

Seniorinnen und Senioren sind heute gesundheitlich fitter als vor 25 Jahren und sie nehmen aktiv am Leben ihrer Familien teil. Sie sind oft bis ins hohe Alter ein wichtiger Teil unseres gesellschaftlichen Zusammenlebens. Ohne die ältere Generation wären viele ehrenamtliche Strukturen schon weggebrochen. Von ihrem Erfahrungsschatz profitieren wir alle.

Jede und jeder stellt sich das Leben im Ruhestand anders vor. Wichtig ist, dass ältere Menschen die Möglichkeit haben, so zu leben, wie sie möchten. Es gibt Rentnerinnen und Rentner, die gerne weiterhin arbeiten möchten. Das muss erleichtert und steuerlich begünstigt werden. Mir ist es besonders wichtig, Menschen vor Altersarmut zu bewahren.

Deshalb ist die Vollendung der Mütterrente unumstößlich und eine Frage der Gerechtigkeit. Damit werden vor allem Frauen besser vor Armut im Alter geschützt.

Auch wenn viele Seniorinnen und Senioren bereits digital fast so aktiv sind wie ihre Enkelkinder, sind Publikationen wie das Seniorenmagazin sechs+sechzig notwendig, um die besonderen Bedürfnisse einer Gruppe von Menschen in den Vordergrund zu rücken und ganz gezielt zu informieren.

Das Leben im Alter wird im Jahr 2050 sicher anders sein als heute. Technische Neuerungen, etwa durch künstliche Intelligenz und Robotik, werden neue Chancen eröffnen, um zum Beispiel länger zu Hause zu wohnen, auch wenn der Gesundheitszustand nicht mehr ganz so ist wie mit 30 Jahren.

Dem Team von sechs+sechzig wünsche ich für die nächsten 25 Jahre viel Tatkraft, Energie und Spaß beim Schreiben! Bleiben Sie alle so interessiert, nah am Menschen und vor allem bleiben Sie so ein engagiertes Sprachrohr für ältere Menschen.

*Ulrike Scharf, Bayerische Staatsministerin
für Familie, Arbeit und Soziales*

Die »Babyboomer« drängen in großer Zahl neu in die Generation der Älteren. Sie erscheinen als Nachkriegsgeneration mit Erfahrungen aus einem prosperierenden Wirtschaftsumfeld. Insofern sind auch die Ansprüche der Älteren gewachsen.

Vielfach werden bei jüngeren Generationen die älteren Menschen unter uns zum Teil noch als »gemütliche Rentner auf der Parkbank« gesehen. Das liegt aber nur daran, dass wir Älteren uns weniger lautstark rühren als jüngere Generationen. Oder wir werden als nicht mehr mitten in Politik und Wirtschaft Stehende ohne Lobby nicht genügend wahrgenommen.

Ein wesentliches Thema bleibt die Rente. Seit mehr als 20 Jahren wissen wir, dass die Zahl der Rentnerinnen und Rentner steigt und die Zahl der Jüngeren zu deren Finanzierung gegenläufig abnimmt. Trotz der bekannten Entwicklung in der Alterspyramide hat sich jegliche Partei aber um das Thema Renten Anpassung und deren Finanzierung gedrückt. Hier fehlt noch immer eine nachhaltige Lösung.

Gleiches gilt für die stark steigenden Krankenversicherungsbeiträge wie für die Pflegekosten, wo zusätzlich der Anteil der Eigen-

leistung steigt, sodass sich viele Leute die Pflege nicht mehr leisten können.

Hier sind dringend Reformen nötig und Lösungen gefragt, um Kostensteigerungen bei Krankheit und Pflege in den Griff zu bekommen.

Die Generation 60+ ist heute eine Hauptlesergruppe von Tageszeitungen oder Zeitschriften. Auf deren Bedürfnisse wird von der Presse aber oft zu wenig eingegangen. Sowohl in der Werbung wie im redaktionellen Teil sind die Themen von jüngeren Menschen scheinbar spannender. Das Magazin sechs+sechzig mit Konzentration auf die Älteren schafft da einen wertvollen Ausgleich.

Ich denke, dass wir in der Gesundheitsentwicklung medizinische Fortschritte machen werden und damit unser Leben verlängern.

Da immer weniger junge Menschen nachwachsen, wird der Anteil der Älteren steigen, damit aber auch in Politik und Wirtschaft an Bedeutung gewinnen. Es gilt, dem Alter mehr positive Wertschätzung entgegenzubringen. Das gilt auch für die Selbsteinschätzung der Älteren. Die neue Falte im Gesicht ist kein Zeichen für Minderwert, sondern für einen lebenswerten Schatz von Erfahrungen, wovon man als jüngerer Mensch nur profitieren und so dem Alter mit Respekt begegnen kann.

Ich wünsche dem Magazin sechs+sechzig und seinem Team, dass sie mit der größer werdenden älteren Generation mitwachsen und ein verlässlicher und neutraler Kommunikationsträger bleiben werden – gerade in der immer undurchschaubareren Welt der Sozialen Medien.

*Christian Marguliés
Vorsitzender des Stadt-
seniorenrats Nürnberg*



Foto: Michael Mastelka

Ich glaube, dass die Gesellschaft immer ausdifferenzierter geworden ist. Es existieren viel mehr Player, die für Senioren etwas anbieten.

Diese decken genauer die unterschiedlichen Bedürfnisse ab. In unserem Bereich reagieren wir darauf beispielsweise mit Nachmittagskonzerten für alle, denen die Konzerte abends zu beschwerlich werden. Insgesamt werden die Menschen immer älter, was fantastisch ist. Zumal sie auch dynamischer werden. Es ist für mich unglaublich wichtig, dass die Gesellschaft die Lebensleistung derjenigen würdigt, die nach dem Krieg aufgewachsen sind. Sie haben viel bewegt und aufgebaut. Den Respekt davor dürfen wir nicht verlieren. Das ist teilweise schon geschehen. Wir dürfen sie nicht ausschließen, weder bei der Digitalisierung noch bei der Mobilität. Das Thema Inklusion ist zu sehr auf Randgruppen beschränkt. Weil die Fokussierung in der Medienwelt zu sehr auf die Jugend gerichtet ist, was ebenfalls wichtig ist, braucht es aber auch Fachleute, die sich für Ältere einsetzen wie sechs+sechzig. Wir brauchen Plattformen und Lobbyisten im positiven Sinne, deswegen wird das Engagement von sechs+sechzig noch lange benötigt.

Während der zehn Jahre, in denen wir Benefizkonzerte, ermöglicht durch die HypoVereinsbank, veranstaltet haben, sind mir viele schöne Begegnungen im Gedächtnis geblieben. Am eindrucksvollsten war wohl der Pianist Menahem Pressler, der 2017 mit 94 Jahren einen Auftritt beim Benefizkonzert hatte. In den nächsten 25 Jahren, also bis 2050, wünsche ich mir viele interessante Orte für Musik und Theater, als Orte der Begegnung. Es gibt nichts Schöneres, als etwas gemeinsam mit anderen zu erleben. Zum guten Altern gehören soziale Kontakte dazu. Was ich mit anderen zusammen erlebe, ob ein Konzert oder etwas anderes, das strahlt noch Tage danach positiv aus.

Zum 25. Geburtstag möchte ich sechs+sechzig für die wertvolle Arbeit danken und wünsche, dass sie mit der gleichen Leidenschaft weitergeführt wird wie bisher. Es ist ein wertvoller Beitrag zum Zusammenleben und sollte entsprechende Wertschätzung erhalten. Alles Gute!

Lucius Hemmer, Intendant der Nürnberger Symphoniker, die gemeinsam mit der HypoVereinsbank zehn Jahre lang Kooperationspartner der Benefizkonzerte in Nürnberg waren.



Foto: Ludwig Olah

Vor 25 Jahren waren Senioren mit Handy und Computer eher die Seltenheit. Heutzutage ist die Digitalisierung in allen Generationen angekommen, und auch in den sozialen Medien bewegen sich viele ältere Menschen mit einer großen Selbstverständlichkeit. Es ist schön, wenn die Vorzüge der digitalen Welt auch älteren Menschen in ihrem Alltag helfen. Für diesen Themenbereich ist das Magazin

sechs+sechzig immer schon ein wichtiges Sprachrohr, das Ängste nimmt und Hürden abbaut.

Aber das tut

sechs+sechzig natürlich nicht nur im Bereich Digitalisierung, sondern in allen gesellschaftlich relevanten Bereichen.

sechs+sechzig baut Barrieren zwischen den Generationen ab und erfüllt eine wichtige Schnittstellenfunktion in unserer Gesellschaft. Wir freuen uns, dass wir sechs+sechzig jedes Jahr auf der inviva im Rahmen der Freizeit Messe live erleben können. Die Gesprächsrunden, Vorträge und motivierenden Mitmachaktionen machen das Älterwerden zu einer genussvollen Selbstverständlichkeit.

Wie das Leben im Alter in 25 Jahren aussieht, können wir uns heute noch nicht vorstellen. Wir hoffen allerdings, dass diejenigen, die dann zur älteren Generation gehören, sich die Offenheit gegenüber neuen Entwicklungen und gegenüber der Jugend bewahren.

Wir hoffen, dass das Magazin auch für die kommenden 25 Jahre das Sprachrohr der Älteren und der Vermittler zwischen den Generationen bleibt. Die Impulse, Anregungen und Geschichten aus dem Magazin haben sicherlich ihren Schwerpunkt auf »die Älteren« gesetzt und sprechen doch auch immer Menschen in allen Lebensphasen an.

Behalten Sie sich das bei und bleiben Sie so interessant, offen und ideenreich! Happy Birthday!

Henning und Thilo Könicke, Geschäftsführer der AFAG Messen und Ausstellungen, Kooperationspartner bei der Messe inviva

Foto: Timm Schamberger



25 Jahre
sechs+sechzig

Die Menschen sind heute viel aktiver, mobiler und gesünder als ihre Vorgänger-Generationen. Sie informieren sich auf vielen Kanälen, nicht nur hauptsächlich aus der gedruckten Tageszeitung, sondern immer mehr auf digitalem Weg. Diesen Wandel sind wir als Medienhaus mitgegangen. Trotzdem ist es wichtig, dass ein Magazin wie sechs+sechzig mit der Zeitung ins Haus kommt. So wird niemand ausgeschlossen. Gerade die Möglichkeit, sich an verschiedenen gesellschaftlichen Entwicklungen zu beteiligen, ist ein Stück lebendige Demokratie. Den Zugang dazu halten wir gemeinsam mit dem Magazin für die ältere Zielgruppe offen.

So wie sich das Zusammenleben insgesamt im Wandel befindet und das Thema Einsamkeit verstärkt ins Bewusstsein dringt, sollten mehr Orte der Begegnung geschaffen werden. Damit Menschen den Anschluss nicht verlieren.

In der öffentlichen Wahrnehmung sind diejenigen Gruppen besonders stark vertreten, die sich über digitale Kanäle wie Social Media Gehör verschaffen. Das sorgt für eine gewisse Verzerrung, da die älteren Menschen in diesen Medien kaum auffallen. Mit dem Magazin sechs+sechzig und der regionalen Tageszeitung erhalten sie eine Stimme, die in der Region Beachtung findet. Das ist und bleibt ein wesentlicher Beitrag für den Zusammenhalt der Gesellschaft und die Förderung des Verständnisses unter den Generationen.

In Zukunft meine ich, dass die Menschen länger selbstständig leben werden. Dabei nutzen sie Services, die durch KI-Unterstützung einiges mehr als bereits jetzt im Alltag abnehmen. Das Interesse an Musik, Kunst und Kultur wird nach wie vor durch den Besuch von Konzerten, Ausstellungen und Veranstaltungen befriedigt. Aber die Möglichkeiten, sich diese Dinge individuell nach Hause zu holen, werden sicher noch vielfältiger.

Zum 25. Geburtstag wünsche ich weiterhin viel Freude am Engagement für die ältere Generation und immer frische Ideen. Wichtig sind Offenheit gegenüber neuen Entwicklungen in den Medien, aber auch in der Gesellschaft. Das Magazin sechs+sechzig ist als Lobby für Ältere ein Gewinn für die Region und für unseren VNP. In diesem Sinn freuen wir uns darauf, die Kooperation fortzusetzen und zum Wohl aller weiterzuentwickeln.

Bärbel Schnell, Verlegerin unseres Kooperationspartners Verlag Nürnberger Presse (VNP)

Foto: Olympia Verlag



Foto: KIB Gruppe

Seit der Gründung von sechs+sechzig hat sich das Altenbild umfassend und nachhaltig verändert. Die Menschen sind fitter, aktiver und – gefühlt – viel jünger. Mit neuen Ansprüchen und Vorstellungen an die Lebensgestaltung. Für die Lobby für Ältere bleibt es nach wie vor wichtig, dass sechs+sechzig ein Sprachrohr für die ältere Generation ist. Es wird immer Themen geben, die eben ganz speziell für diese Zielgruppe wichtig sind. Ich bin mir sicher, dass sechs+sechzig diese auch künftig aufgreifen und auf hohem journalistischem Niveau abbilden wird.

Gerne erinnere ich mich an die zahlreichen, intensiven Begegnungen und den Austausch mit dem Redaktionsteam. Sehr gerne denke ich auch an gemeinsame Aktivitäten auf der inviva. sechs+sechzig feiert nun 25. Geburtstag, und vor etwas mehr als 25 Jahren haben wir unsere erste Wohnanlage im Modell des Service-Wohnens für Senioren fertiggestellt – das war der Startschuss für unsere wunderbare Kooperation.

Wenn ich in die Zukunft schaue, erwarte ich mir eine Fortsetzung einiger Entwicklungen, die sich bereits heute abzeichnen. Ein Punkt ist: Wir werden länger leben bei noch besserer Lebensqualität. Ich kann mir gut vorstellen, dass es in 25 Jahren noch ganz andere, neue Wohnformen für Senioren geben wird. Zum Geburtstag wünsche ich sechs+sechzig weiterhin viel Erfolg und spannende Themen!

Frank Tkatzik von Seleco, einem Unternehmen der KIB Gruppe, seit 25 Jahren in jeder Ausgabe als Anzeigenkunde präsent.

Mit Peter Gruber hat Adil Spaß am Lesen

Mentoren helfen Kindern, sich neue Welten zu erschließen



Sie haben einen guten Draht zueinander: Wenn Adil bei der Lektüre eine Pause braucht, machen Peter Gruber und er schon mal ein paar Liegestützen.

Jungen und Mädchen für das Lesen zu begeistern und ihre Fähigkeiten im Textverständnis zu verbessern, ist Ziel der ehrenamtlichen Lese-Lernhelfer des Programmes »Mentor«. Dabei geht es aber um viel mehr, als Gedrucktes zu entziffern. »Die Fußball-Europameisterschaft findet in der Regel alle vier Jahre statt. Es nehmen Mannschaften aus 24 Ländern teil...« Der elfjährige Adil (Name von der Redaktion geändert) liest die Sätze aus der »Kunterbunten Kinderzeitung« sehr konzentriert. Und sein Mentor Peter Gruber ist sichtlich zufrieden: »Das klappt schon super.«

Er greift bei der Auswahl der Texte gerne die Interessen der Kinder auf. Und Sport gehört neben Englisch und Mathematik zu Adils Lieblingsfächern. Der Junge ist mit nur sieben Jahren ganz allein aus Syrien geflohen, bei seiner Ankunft in Franken sprach er kein Wort Deutsch. Inzwischen ist seine Mutter auch hier, er besucht die dritte Klasse der Grundschule Viatisstraße im Nürnberger Osten.

Adil ist eines von sieben Kindern, um die sich Peter Gruber kümmert – teils kommen sie aus anderen Ländern, teils sind sie hier geboren, tun sich aber trotzdem schwer. »Diese Kinder brauchen uns«, sagt der 73-Jährige. In den ein bis zwei Jahren, in denen er sich einmal wöchentlich mit seinen jeweiligen Schützlingen in der Viatis- und der Laufamholz-Schule trifft, ihnen Zeit und Zu-

wendung schenkt, verbessern sie nicht nur ihre Lesekenntnisse, sie werden meist auch offener und selbstbewusster. »Sie spüren, dass man ihnen Anerkennung, Interesse und Wertschätzung entgegenbringt«, sagt Gruber. »Das tut ihnen unheimlich gut.«

Das kann Michaela Hahn, Konrektorin der Grundschule Laufamholzstraße, nur bestätigen. »Die Mentoren sind mit so viel Einfühlungsvermögen und Herzblut bei der Sache. Das spüren die Kinder und freuen sich auf die Einzelbetreuung«, hat sie festgestellt. Manche könnten es gar nicht erwarten, bis es losgeht. »Sie stehen schon am Klassenzimmer, bevor ihr Mentor da ist«, erzählt die Pädagogin.

Lustige Geschichten vom Raben Socke

Für die Lehrkräfte sei die Tätigkeit der Ehrenamtlichen eine große Entlastung, weil sie sich um Mädchen und Jungen kümmern, die zusätzliche Unterstützung nötig haben, die sie aber zuhause nicht bekommen – etwa, weil die Eltern nicht oder nur schlecht Deutsch sprechen. Die Helfer arbeiten mit den Kleinen den Grundschulwortschatz durch, lesen mit ihnen lustige Geschichten etwa vom Raben Socke oder dem kleinen Eisbären. Anschließend unterhalten sie sich mit ihnen darüber. So lernen die Kinder, nicht nur Wörter zu entziffern, sondern den Inhalt von Texten aufzunehmen und frei zu sprechen.

Auch Adil ist regelrecht aufgeblüht. Wenn Gruber, der früher in seiner Freizeit Jugend-Fußballtrainer war, merkt, dass die Motivation nachlässt, machen die beiden ein paar sportliche Übungen – »danach geht es gleich wieder doppelt so gut«, sagt der Pensionist, für den es schön ist, noch gebraucht zu werden und etwas Sinnvolles zu tun. Bei den Treffen entsteht zwischen ihm und den Kindern oft eine vertrauensvolle Verbindung. Ein Junge, der Schwierigkeiten hatte, in seiner Klasse mitzuhalten und den Gruber über längere Zeit betreut hat, sagte zu ihm: »Du bist mein bester Freund.«

Vor sechs Jahren haben Peter Gruber und 40 weitere Männer und Frauen das bundesweite Förderprogramm »Mentor« in Nürnberg gestartet. Ein Kind, eine Schulstunde pro Woche ein Jahr lang – so will man Spaß am Lesen vermitteln und Schüler und Schülerinnen fördern. Inzwischen sind 70 Ehrenamtliche in 20 bis 30 Nürnberger Schulen aktiv, die meisten von ihnen sind im Alter 60 plus.

Die Initiative »Mentor« basiert auf der Erkenntnis, dass Lesen essenziell ist, um sich Wissen anzueignen. Die jungen Menschen lernen neue Sichtweisen kennen, bekommen Denkanstöße, entwickeln Fantasie, Empathie und ihre Sprache. »Ich bin fest davon überzeugt: Wer lesen kann und informative Texte entschlüsseln kann, hat später deutlich bessere Chancen, einen Schulabschluss zu machen, sich eine eigene Meinung zu bilden und sein Leben selbst in die Hand zu nehmen«, sagt Gruber.

Pädagogische Kenntnisse sind nicht nötig

Er weiß, wovon er spricht. Der 73-Jährige war früher Grundschullehrer und hat viele Generationen in den ersten Schuljahren begleitet. Um bei dem Projekt »Mentor« mitzumachen, das durchaus noch Verstärkung gebrauchen kann, sind keine pädagogischen Kenntnisse nötig. Die Ehrenamtlichen müssen nur Freude am Lesen und dem Umgang mit den jungen Menschen haben. Sie bekommen von den Organisatoren ausführliche Informationen, wie man eine abwechslungsreiche Stunde aufbaut, welche Texte sich eignen, wie man danach mit den Kindern darüber sprechen und alles mit Rätseln, Spielen oder sportlichen Übungen auflockern kann.

Die Mentoren können individuell auf die jeweiligen Schüler und Schülerinnen eingehen. Manchmal wollen diese auch etwas loswerden, was ihnen auf der Seele brennt. Oder sie haben Fragen – so wie Adil. Ihm sind Solarmodule auf vielen Dächern aufgefallen. Er möchte wissen, für was sie gebraucht werden – »für das WLAN vielleicht?«. »Nein«, meint Gruber, »damit wird Sonnenenergie zur Stromerzeugung genutzt«. So lernt der Junge bei seinem Beisammensein mit seinem Mentor nicht nur seinen Text über die Fußball-Europameisterschaft, sondern auch etwas über Solarenergie.

ALEXANDRA VOIGT, FOTO: MICHAEL MATEJKA

INFORMATION

Bundesweit engagieren sich mehr als 15.000 ehrenamtliche Lesementoren. Sie gehen in die Schulen und fördern insgesamt 19.000 Kinder und Jugendliche. Wer in Nürnberg als Leselernhelfer aktiv werden will, kann sich unter der Email-Adresse info@mentor-nuernberg.de beim hiesigen Organisationsteam melden. Die Mitglieder stellen die Verbindung zu Schulen her und weisen Interessierte ein. Sie geben Tipps, welche Lektüre sich eignet oder welche Spiele bei den Kindern gut ankommen. Für die Tätigkeit ist ein erweitertes Führungszeugnis nötig.



Werte bewahren!
**Ihr Erbe für
Bayerns Natur**

Artenschutz

Über die Hälfte aller Tier- und Pflanzenarten in Bayern sind gefährdet. Mit unseren Artenhilfsprogrammen und gezielten Maßnahmen vor Ort bewahren wir viele Tier- und Pflanzenarten. Egal ob Uhu, Steinkauz oder die seltene Große Hufeisennase, unsere Maßnahmen sind erfolgreich.



Naturschutzgebiete

Wir haben bisher 3.600 Hektar hochwertige Biotopflächen gekauft, um diese für nachfolgende Generationen zu erhalten. Es sind Rückzugsgebiete für seltene Tiere und Pflanzenarten. Diese Gebiete entwickeln sich zu Oasen der Artenvielfalt.



Umweltbildung und Jugendarbeit

Künftige Generationen können nur das schützen, was sie auch kennen. Seit 30 Jahren betreiben wir Umweltbildung und erreichen jährlich ca. 130.000 Kinder, Jugendliche und Erwachsene in Schulen und unseren 12 Umweltbildungsstationen.



Online-Veranstaltung am **2. April 2025**
Anmeldung: www.testament.lbv.de

Ihr Ansprechpartner beim LBV:



GERHARD KOLLER
Vorstandsbeauftragter
Erbe LBV und Stiftung
Bayerisches Naturerbe
E-Mail: gerhard.koller@lbv.de
Tel. **09174-4775-7010**

Kostenloses
Info-Paket
anfordern!
Kennwort:
„Erbe 66“

Landesbund für Vogel- und Naturschutz in Bayern e.V.

Eisvogelweg 1, 91161 Hilpoltstein | lbv.de

Den ganzen Menschen im Blick

Wer in die Akutgeriatrie kommt, leidet meistens an mehreren Krankheiten



Foto: Krankenhaus Martha-Maria St. Theresien

Im Gesundheits-Talk erklärt Dr. Katrin Klein, wie in der Akutgeriatrie interdisziplinär gearbeitet wird.

Ein Klinikaufenthalt ist wohl für niemanden eine einfache Sache. Aber für Ältere bedeutet er oft eine besondere Herausforderung. Sie sind deshalb in einer sogenannten Akutgeriatrie gut aufgehoben, wo sich unterschiedliche Fachleute aus dem Bereich Altersmedizin gemeinsam um sie kümmern.

Ein solches Angebot inklusive einer stationären geriatrischen Reha gibt es aktuell an beiden Nürnberger Standorten des fusionierten Krankenhauses Martha-Maria St. Theresien, also sowohl an der Stadenstraße als auch in der Mommsenstraße.

»Unsere Patienten sind 70 Jahre oder meistens älter und leiden an mehreren chronischen Erkrankungen. Sie kommen zu uns, weil ein akutes Problem dazugekommen ist,« schildert Dr. Katrin Klein, Leitende Oberärztin der Geriatrie am Standort Martha Maria. Vielleicht ist der Blutzucker oder der Blutdruck entgleist, vielleicht hat eine Grippe oder ein Sturz die Betroffenen schachmatt gesetzt oder sie leiden unter chronischen Schmerzen. »Häufig sehen wir auch Patienten mit einer Herzschwäche, die durch Wassereinlagerungen nicht mehr richtig Luft bekommen«, ergänzt Klein.

Natürlich kümmern sich die Ärzte um das akute Problem der Patienten. Sie haben aber auch vorausschauend die anderen Begleiterkrankungen im Blick und holen bei Bedarf Kollegen aus anderen medizini-

schen Fachbereichen ans Bett, um mit den Senioren und Seniorinnen und deren Angehörigen eine individuelle Therapie zu entwickeln, die während des Aufenthalts auch immer wieder angepasst werden kann. »Ein weiterer Vorteil der Akutgeriatrie ist, dass wir die Behandlung verträglicher für die Patienten gestalten können, weil wir mehr Zeit haben als auf einer normalen Station«, verdeutlicht die Oberärztin.

Die Pflegekräfte sind speziell geschult und achten zum Beispiel darauf, dass der Patient beim Waschen oder Anziehen möglichst viel selbstständig erledigt, auch wenn es dann länger dauert. Parallel zur medizinischen Behandlung startet eine Früh-Reha. Dazu sind noch Ergo- und Physiotherapeuten oder Logopäden im Team der Altersmedizin. Auch das private Umfeld des Patienten wird beleuchtet: Gibt es Angehörige, die sich kümmern? Wird ein Toilettenstuhl gebraucht? Hat ein Pflegebett in der Wohnung Platz? Kann ein ambulanter Pflegedienst helfen, wenn der Patient wieder nach Hause kommt? Um solche Fragen kümmern sich Mitarbeitende aus dem Sozialdienst und das Team der Altersmedizin.

Wieder zur Ruhe kommen

Die ungewohnte Umgebung in einer Klinik, die vielen unbekannt Menschen und die akuten körperlichen Beschwerden machen älteren Kranken oft große Angst. Manchmal sind sie deshalb verwirrt oder desorientiert. Klein: »Wir sprechen dann von einem Delir, das sich nach einigen Tagen wieder geben kann, wenn es den Patienten besser geht und sie ein wenig zur Ruhe gekommen sind.« Auch um demente Menschen kümmert sich die Geriatrie, wenn sie in der Lage sind, einfache Aufgaben während der Reha auszuführen.

Nach dem Krankenhausaufenthalt ist oft eine geriatrische Reha sinnvoll. Dort können Betroffene zum Beispiel den Umgang mit Hilfsmitteln trainieren, ihre Mobilität verbessern, Alltagsfähigkeiten üben oder bei akutem Bedarf medizinische Probleme abklären lassen. Am Nürnberger Krankenhaus Martha-Maria St. Theresien wird dazu an beiden Standorten ein etwa 20-tägiger, stationärer Aufenthalt angeboten, der vorher beantragt und von der Krankenkasse genehmigt werden muss.

»Oberstes Ziel all unserer Aktivitäten ist es – egal ob in der Akutgeriatrie oder in der geriatrischen Reha – dass die Patienten wieder gestärkt in ihren Alltag daheim zu-

rückkehren, alle Aufgaben, die sie selbst schaffen müssen oder möchten, gut erledigen können und vor allem wieder Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten gewinnen«, fasst Klein zusammen.

Noch ein paar Tipps zur Prävention? Klein rät vor allem zu viel Bewegung – man sollte jeden Tag einen kleinen Spaziergang mit sicherem Schuhwerk machen – und wenn es nur zum Brötchen holen geht. Wer unsicher auf den Beinen ist, sollte unbedingt zum Gehstock oder Rollator greifen. »Ich weiß, dass sich viele genieren. Aber es ist doch noch viel peinlicher, wenn man wegen Eitelkeit stürzt und am Boden liegt«, gibt die Leitende Oberärztin zu bedenken. Daheim unbedingt Stolperfallen beseitigen und auf Arbeiten auf der Leiter verzichten. Auch geistige Fitness zählt: Bücher lesen, Rätsel lösen oder Kurse besuchen. Wichtig ist auch, dass Brille, Hörgerät und Zähne passen und genutzt werden. Soziale Kontakte tragen ebenfalls zur Gesundheit bei. Wenn persönliche Treffen nicht mehr klappen, dann hilft das Telefon, um in Kontakt zu bleiben.

Angehörige können ebenfalls helfen. »Nehmen Sie Ihren Lieben aber nicht zu viel ab, sondern lassen Sie sie ein möglichst autarkes Leben führen. Hilfe beim Großeinkauf ist prima, aber den Gang zum Briefkasten oder zum Bäcker schaffen viele selbst. Auch Staubwischen oder Geschirrspülen geht oft noch, Putzen am Boden dagegen eher nicht.« Eine Familienfeier, ein Besuch im Konzert oder Theater tun älteren Menschen ebenfalls enorm gut. Dennoch lehnen sie oft ab, weil sie nicht zur Last fallen möchten. Die Oberärztin appelliert deshalb an Angehörige oder Freunde: »Planen Sie einfach von vorneherein mehr Zeit ein, dann klappen solche schönen gemeinsamen Unternehmungen für alle ohne Stress.«

KARIN WINKLER

ONLINE-VERANSTALTUNG

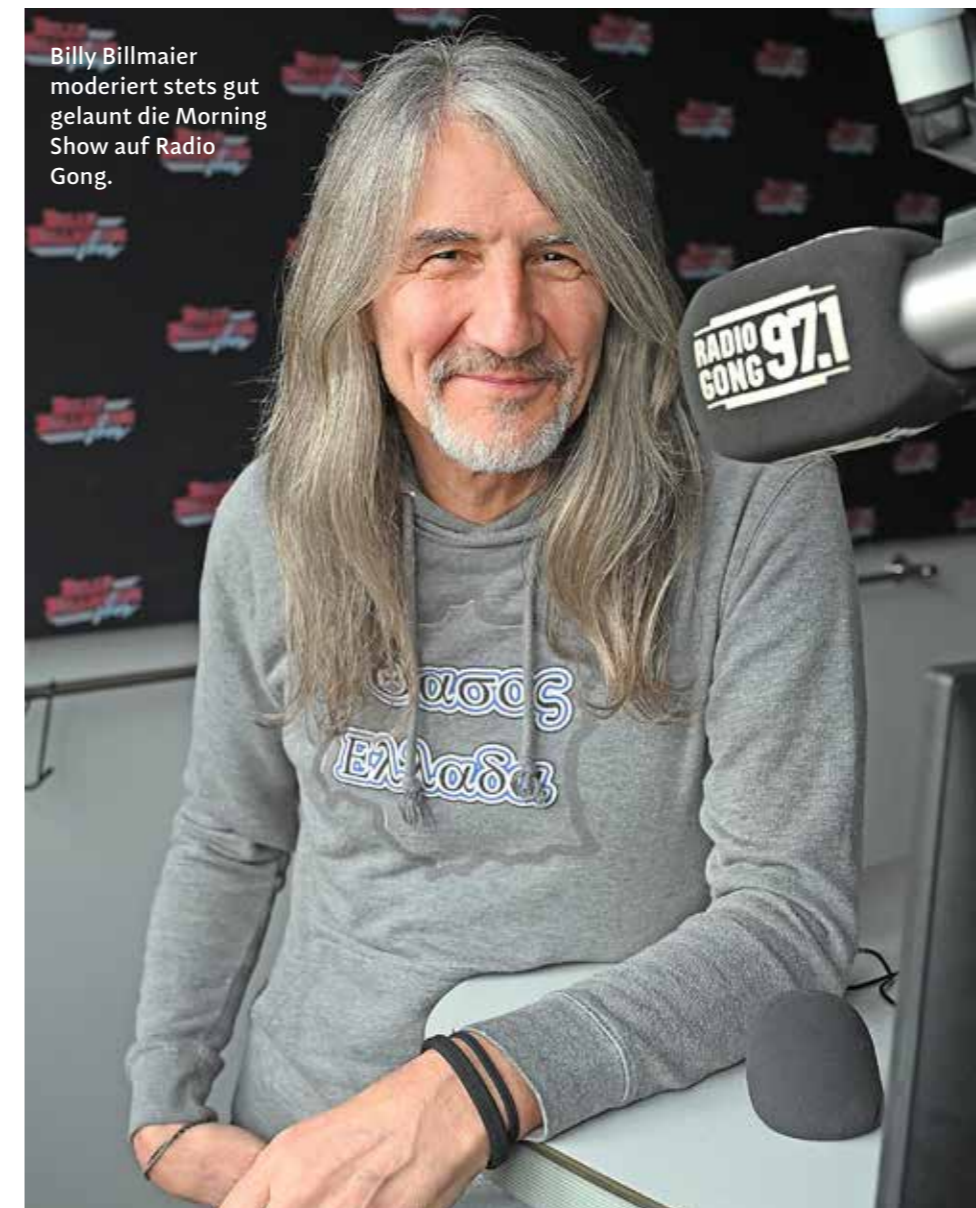
Beim digitalen Gesundheits-Talk am 26. März 2025 um 17 Uhr beantwortet Dr. Katrin Klein Fragen rund um die Akutgeriatrie. Anmeldung zur exklusiven Veranstaltung des Magazins sechs+sechzig bis 25.3. über info@magazin66.de Der Zoom-Link wird rechtzeitig zugemailt. Die Teilnahme ist kostenlos.

inviva – Die Aktivmesse für alles, was das Leben bewegt!

12.–16.3.2025

inviva | Mittwoch | 12.3.25 Anteil haben

Seine Stimme weckt Frankens Rock-Fans



Billy Billmaier moderiert stets gut gelaunt die Morning Show auf Radio Gong.

Früh um sechs dreht Billy Billmaier auf. Der bekannte Moderator von Radio Gong weiß, wie er seine Hörerschaft wachrüttelt. Wenn er ein paar harte Beats durch den Äther jagt, vertreibt das im Nu die Müdigkeit. Dazu gibt es von dem stets gut gelaunten Radiomann eine wohl dosierte Portion lockerer Sprüche und Informationen. Seit mehr als 30 Jahren ist seine Stimme live on Air zu hören. Das schafft eine treue Fangemeinde.

Vier Stunden dauert die Billy-Billmaier-Show, die von Montag bis Freitag regelmäßig läuft. Sie ist beliebt quer durch die Generationen. Die »Alten Rocker« fühlen sich in ihre Jugend in den 1970er und 1980ern zurückversetzt. Die Jüngeren schätzen vor allem die Rock Classics, die er ebenfalls regelmäßig präsentiert. »Ihnen gefällt, dass sich nicht alles ums Verkaufen dreht«, beobachtet der Musikexperte. Früher haben die Bands in erster Linie gespielt, weil es ihnen Spaß gemacht hat.

In Vaters Fußstapfen

Das gilt sicher auch für Billy Billmaiers Band, die 1981 fast einen Plattenvertrag bei einer renommierten Firma erhalten hätte. Aber als der Deal in letzter Minute platzte, hat sich der begeisterte Musiker nicht entmutigen lassen. Bis 1989 ist er regelmäßig mit verschiedenen Gruppen aufgetreten. »Das liegt mir im Blut«, erzählt der 60-Jährige. Sein Vater hatte in den 1960er Jahren sein Geld als Drummer in einer Tanzband verdient.

Die Beziehung zum Vater, der viel durch Deutschland tourte, war wesentlich weniger intensiv als die zu seinen Großeltern. In Berlin geboren, zog Billys Mutter bald

inviva | Mittwoch | 12.3.25 Anteil haben

nach Franken. So wuchs der Junge überwiegend in Roth bei den Großeltern auf. Gemäß John Miles Klassiker »Music was my first love« traktierte er mit fünf Jahren Omas Töpfe. Bald bekam er eine Trommel geschenkt, die er begeistert nutzte. Später lernte der Autodidakt Gitarre.

Das Küchenradio der Großeltern faszinierte den kleinen Billy. Gerne spielte er mit den Knöpfen und entdeckte schließlich die Mittelwelle, und damit musikalisch neue Welten. Für seine spätere Karriere als Moderator war vor allem der amerikanische Army-Sender AFN stilbildend. Bis heute ist seine Art, in einen Song reinzugehen oder seine Scherze mit dem passenden Background zu unterlegen, davon geprägt.

Bei Billys Radiosendungen ist alles live. Vieles, was er während der Sendung sagt, fällt ihm spontan ein. Natürlich mixt er das mit vorbereiteten Beiträgen. Vor kurzem wollte er von seinen Hörern wissen, was auf ihrer Bucket-Liste steht. Die meisten wollten in ferne Länder reisen. Ein anderes Mal fragte er, was seine Hörerschaft anders machen würde, wenn sie noch einmal jung wäre. Billy selber würde auf jeden Fall immer wieder auf die Musik setzen. Er würde vielleicht in der Schule länger durchhalten und studieren, wenn er die Zeit zurückdrehen könnte. So hatte er zunächst die Beamtenlaufbahn eingeschlagen, was seine Großeltern freute.

Start in Erlangen

Aber der Wunsch, zum Radio zu gehen, war ungebrochen. Als Mitte der 1980er Jahre das Privatrado nach Bayern kam, erkannte Billy seine Chance. Er begann bei Radio Downtown in Erlangen. Einige Jahre später wechselte er nach Nürnberg zu Gong und blieb bis heute. »Kontinuität ist das Wichtigste beim Radio«, findet der

Moderator mit der eingängigen Stimme. Für viele Menschen in der Region gehört er einfach zu ihrem Leben. Manche schreiben ihm ganz persönliche Geschichten. Billy mag nicht im Detail darüber sprechen, aber beantwortet die Mails oder Briefe – sofern es ihm möglich ist.

Was braucht ein Moderator, um so lange im Geschäft zu bleiben? »Eine starke Personality«, meint Billy. Und, dass Musik mit der eigenen Gefühlswelt verschmilzt. Dann übertragen sich die »Good Vibrations« auf die Zuhörer. Billys »Plattenkiste« ist nahezu unerschöpflich. Für seine Sendungen enthält sie auf jeden Fall immer genügend Rock-Songs. Was er privat gerne hört, spielt dabei eine eher untergeordnete Rolle. Als Youngster war er Beatles-Fan. AC/DC, White Snake und Led Zeppelin sorgen bei ihm immer noch für Gänsehaut-Momente. Natürlich finden sich auf seiner Playlist auch Bands wie Linkin Park. »Ich bin eigentlich breit aufgestellt und offen für andere Stile wie Soul oder Jazz«, beschreibt er seinen Musikgeschmack.

Seine Fans dürfen sich auf viele weitere Sendungen freuen. Denn Billy zeigt noch keinerlei Ermüdungserscheinungen. Inzwischen konzentriert er sich voll auf seinen Moderatorenjob und ist zudem jeden Sonntag ab 8 Uhr mit dem Best-of der Woche zu hören.

Auf der sechs+sechzig-Bühne ist Billy Billmaier live zu erleben. Als Talkgast plaudert er in gewohnt lockerer Weise über seine Leidenschaft, die Musik.

TEXT: PETRA NOSSEK-BOCK
FOTO: CLAUS FELIX

→ **inviva**
sechs+sechzig-Aktionsbühne
12.3., 13.30–14.15 Uhr

Mithelfen macht Spaß

Das Martha-Cafe in Nürnberg- Mögeldorf hat ein vielseitiges Angebot, das zum Mitmachen einlädt. Für die beliebte Kuchentheke werden ständig Menschen gesucht, die gerne backen und das Café mit einem Kuchen beliefern möchten. Wie intensiv der Einsatz ist, kann jeder selbst entscheiden. Helfer und Helferinnen werden gern gesehen. Der Dienst als Servicekraft an der Theke ist gut, um mit anderen ins Gespräch zu kommen. Wer mit seinem Geld aushalten muss, für den können andere mit einem Martha-Taler einstehen. Anne Kapling stellt das beispielhafte Konzept vor und macht Lust, sich zu beteiligen, ob als Gast oder als Mitarbeitende.

→ **inviva**
sechs+sechzig-Aktionsbühne
12.3., 12.30–13.00 Uhr

Gemeinsam Neues erkunden – Alten-Akademie Nürnberg

Von der Kompetenz älterer Menschen profitiert die Alten-Akademie Nürnberg. Denn die meisten Angebote werden von Menschen im Ruhestand organisiert. Wie vielfältig das Programm ist, stellt Klara Rebhan, Leiterin der Bildungseinrichtung, am Mittwoch, 12.3., um 14.15 Uhr vor. Gisela Hoffmann und Rosie Michalik unterhalten das Publikum mit einem Quiz, bei dem es auch etwas zu gewinnen gibt. Die Besucher haben zudem die Möglichkeit, am 12.3. und 13.3. den Akademiepass am Stand von sechs+sechzig zum inviva-Sonderpreis von 30 € statt 40 € zu erwerben.

→ **inviva**
sechs+sechzig-Aktionsbühne
12.3., 14.15–14.45 Uhr

Geistig fit bleiben – trotz Smartphone und Künstlicher Intelligenz!

Jeder Muskel muss trainiert werden, sonst erschlafft er und baut ab. Im übertragenen Sinne will auch das Gehirn mit all seinen Bereichen trainiert werden. Ansonsten erschlafft es und die Nervenzellen schlafen ein. Man kann sich vielleicht keine Namen mehr merken oder muss selbst die fünf Dinge, die man schnell besorgen will, vorher auf dem Einkaufszettel notieren. Der Bundesverband für Ganzheitliches Gedächtnistraining (BVGT) zeigt auf der Messe, wie man das Gehirn unterhaltsam und ohne Stress fit hält. Ganzheitlich bedeutet für den Verein, dass nicht nur das Gehirn, sondern auch der Körper trainiert wird und die Seele durch entspannende Elemente Nahrung bekommt.

»Wir sind in vielen Einrichtungen aktiv und wir sehen in unseren Gruppen, dass die Teilnehmenden, die regelmäßig kommen, geistig aktiv und rege sind. Es sind nicht nur Spielereien, die wir anleiten, es ist auch eine Begegnung von Menschen, die Freude macht«, sagt BVGT-Gedächtnistrainerin Birgit Birchner, die auf der Messe über die Aktivitäten der Gedächtnistrainer und Gedächtnistrainerinnen berichten wird und Übungen mit im Gepäck hat.

Wer nicht nur am Gedächtnistraining teilnehmen, sondern selbst Trainings anbieten will: Im Bildungszentrum Nürnberg startet ab 2. April ein neuer Ausbildungslehrgang des Bundesverbands. Mehr Infos unter www.bz.nuernberg.de

→ **inviva**
sechs+sechzig-Aktionsbühne
12.3., 11.30–12.15 Uhr

inviva | Mittwoch | 12.3.25 Anteil haben

Moderne Gartengestaltung

Wer seinen Garten für die Zukunft ausrichten möchte, sollte einiges beachten. Es empfiehlt sich, wärmebeständige Pflanzen auszuwählen wie den französischen Ahorn. Solche Tipps gibt Niklas Götz, Inhaber des Gartenbaubetriebs »pflanzenoasen«. Außerdem ist es schön, den Garten mit anderen Lebewesen zu teilen. Deswegen ist eine bewusste Bepflanzung mit insektenfreundlichen Gewächsen oder das Anlegen kleiner Biotope durchaus sinnvoll. Zudem erleichtern Hochbeete betagten Gartenfreunden die Arbeit. Wie sie aus recyceltem Material angelegt werden, ist ebenfalls Teil des Experten-Talks.



→ **inviva**
sechs+sechzig-Aktionsbühne
12.3., 15.30–16.00 Uhr
und 16.3., 15.00–15.30 Uhr

Besser gemeinsam als einsam

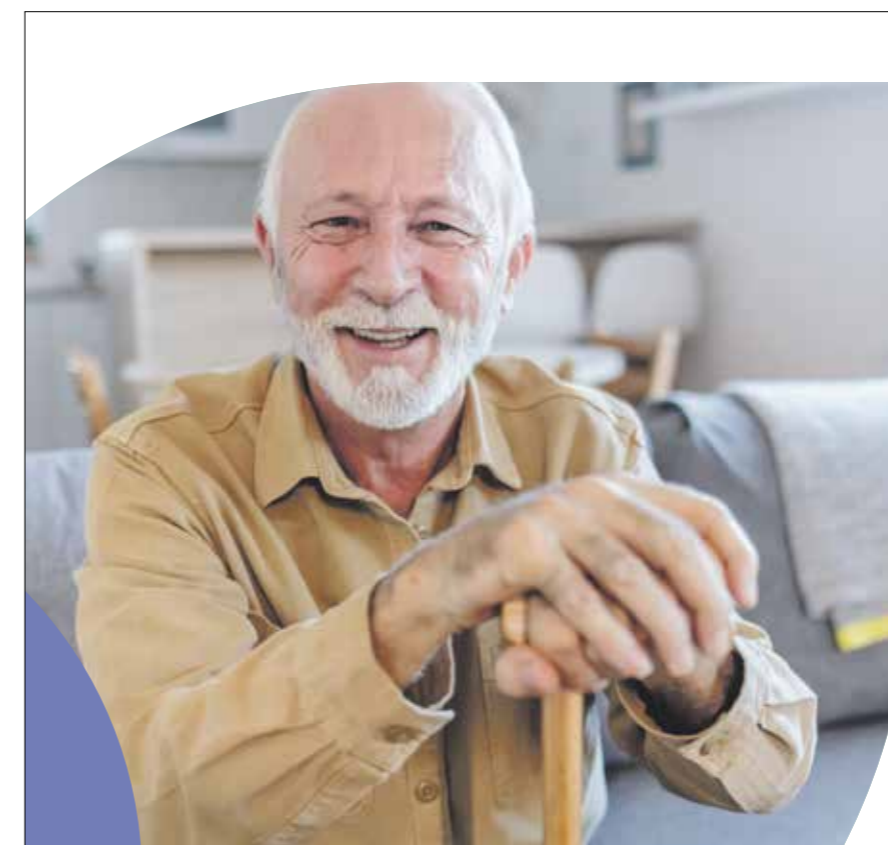
Manchmal ist der erste Schritt der schwerste. Vor allem, wenn es darum geht, unbekanntes Gebiet zu erkunden. Genau deswegen appelliert die Leiterin des Seniorenamts Nürnberg, Anja-Maria Käßer, an alle, auf ihre Nachbarn und Bekannten zu schauen. Denn immer mehr Menschen fühlen sich einsam. Dabei gibt es viele Angebote, die helfen, Gemeinschaft zu pflegen. Bei aller Überindividualisierung sollte die Freude an Kontakten nicht zu kurz kommen, ist sie überzeugt. Bei ihrem Talk nennt sie Beispiele für Treffpunkte und Initiativen.

→ **inviva**
sechs+sechzig-Aktionsbühne
12.3., 15.30–16.00 Uhr

Beschwingter Jazz am Keyboard mit Christian Jung

Mal schwungvoll, mal voller Gefühl spielt Christian Jung von den Alligators of Swing am Keyboard im jazzigen Klavierstil bekannte Stücke. Ein kleines Konzert zum Kraftschöpfen.

→ **inviva**
sechs+sechzig-Aktionsbühne
12.3., 13.00–13.30 und
16.00–16.30 Uhr



AUS DEM TRITT geraten?

Wir bringen Sie zurück ins Gleichgewicht.

Sturzgefährdete Senioren brauchen eine passende Versorgung. In unserer Klinik nehmen wir Sie im Bereich Geriatrie stationär auf und checken Sie auf Herz und Nieren - damit Sie noch lange selbstständig bleiben und das Leben genießen können.

**DR.ERLER
KLINIKEN**

Rufen Sie uns unverbindlich an 0911 / 27 28-310

Weitere Informationen unter www.erler-klinik.de/gleichgewicht

Mitmach-Tänze im Sitzen

Mit einfachen Bewegungen lässt sich die Fitness selbst im hohen Alter steigern. Die zertifizierte Tanzleiterin Gaby Gehrold zeigt, wie Tanzen im Sitzen nicht nur Spaß macht, sondern die Koordination, Konzentration und Ausdauer trainiert. Wecken Sie durch die Teilnahme am morgendlichen Warm Up im Takt Ihre Lebensgeister. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

→ **inviva**
sechs+sechzig-Aktionsbühne
13. bis 16.3., jeweils 10.30–11.00 Uhr

Welche Ansprüche habe ich, wenn ich ein Pflegefall werde?

Pflegebedürftigkeit ist keine Frage des Alters. In Deutschland sind fünf Millionen Menschen betroffen. Ab wann ist man pflegebedürftig und wer kann Leistungen der Pflegeversicherung in Anspruch nehmen? Es gibt durchaus auch Menschen, die Unterstützung benötigen, ohne dass ihnen die Pflegekasse einen Pflegegrad zuspricht – etwa wenn Versicherte nur wenig Hilfe brauchen, weil sie noch weitestgehend selbstständig handeln können. Die Pflegeberaterinnen vom Pflegestützpunkt Nürnberg erklären auf der sechs+sechzig-Bühne der inviva-Messe den Weg von der Antragstellung bis zum Pflegegrad.

→ **inviva**
sechs+sechzig-Aktionsbühne
13.3., 11.00–11.30 Uhr

Wer kann sich Pflege noch leisten?

Selbst Menschen ohne finanzielle Nöte fragen sich, ob sie im Ernstfall einen Aufenthalt in einem Pflegeheim bezahlen können. Teilweise liegen die Heimkosten deutlich über der monatlichen Rente und die Rücklagen sind bei den heutigen Tarifen schnell aufgebraucht. Über die aktuelle Situation in der ambulanten und stationären Pflege, angedachte Reformen und was in Zukunft für eine solide Versorgung notwendig ist, darüber diskutieren Nürnbergs Sozialreferentin und 1. Werkleiterin des Nürnberg-Stift, Elisabeth Ries, Dr. Oliver Henßler, Leiter Beratung Pflege des Medizinischen Dienst Bayern, und VdK Bezirksgeschäftsführerin Christiane Straub.

→ **inviva**
sechs+sechzig-Aktionsbühne
13.3., 11.30–12.15 Uhr

Gelenke erhalten oder ersetzen?

Arthrose ist eine der häufigsten Ursachen für Bewegungseinschränkungen in fortgeschrittenem Alter. Sie führt oft zu einer Degeneration der Gelenke. Doch Dauerschmerzen

durch Verschleiß müssen nicht sein. Es gibt verschiedene Therapieansätze bis hin zum Einsatz künstlicher Knie- und Hüftgelenke. Schon der Gedanke an eine solche OP ist für viele Betroffene mit Ängsten verbunden. Dr. Andreas Mauerer, Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie am Krankenhaus Martha-Maria St. Theresien, informiert auf der inviva-Messe in Nürnberg über die Chancen des Eingriffs.

→ **inviva**
sechs+sechzig-Aktionsbühne
13.3., 12.30–13.00 Uhr

Pflegebedürftig!? Was nun?

Erst, wenn die Kräfte weniger werden und Unterstützung dauerhaft notwendig ist, beschäftigen sich Betroffene und Angehörige in der Regel mit dem Thema Pflegeversicherung. Dr. Oliver Henßler, Leiter Beratung Pflege des Medizinischen Dienst Bayern, kennt die Fragen, die dann im Raum stehen. In einem Impulsvortrag und anschließendem Talk wird er die wichtigsten davon beantworten. Dazu zählt die zentrale Unsicherheit, nach welchen Kriterien Pflegebedürftigkeit festgestellt wird. Er zeigt auf, wo es Hilfe gibt und wie Betroffene einen Antrag auf Pflegeleistungen ausfüllen. Henßler wird einen beispielhaften Verlauf einer Pflegebegutachtung schildern und steht für Fragen aus dem Publikum zur Verfügung.

→ **inviva**
sechs+sechzig-Aktionsbühne
13.3., 13.30–14.15 Uhr

Neues Angebot: die Nachtpflege

Das NürnbergStift bietet im August-Meier-Haus ein neues und innovatives Angebot für Menschen mit Demenz. Susanne Hofmann-Fraser, die Leitung der Tages- und Nachtpflege im August-Meier-Haus, stellt das innovative Angebot vor. Die Nachtpflege ist eine Art Pendant zur mittlerweile bekannten Tagespflege und ist ein teilstationäres Angebot, das je nach Bedarf gebucht werden kann. Die Nachtpflege ist speziell ausgerichtet auf die Pflege von Menschen mit Demenz, die oft Schlafstörungen haben und dadurch eine auf ihre Bedürfnisse abgestimmte Betreuung benötigen. Ein gestörter Tag-Nacht-Rhythmus stellt oft auch für pflegende Angehörige eine enorme Herausforderung dar. Die Nachtpflege ermöglicht den Angehörigen selbst Zeit für sich zu haben. Das Angebot kann für eine Nacht oder mehrere Nächte in der Woche gebucht werden. Ob Kartenspiel um Mitternacht, ein Spaziergang im Mondschein oder ein kleiner Snack um 3 Uhr, die Möglichkeiten, gut durch die Nacht zu kommen, sind vielfältig.

→ **inviva**
sechs+sechzig-Aktionsbühne
13.3., 14.15–14.45 Uhr

12.-16.03.25
Freizeit
Touristik & Garten
Messe Nürnberg



Touristik



Caravanning



Aktiv & Outdoor



Haus & Garten



Foto: KIB Gruppe

Senioren-Wohnen im Wandel

Seit 25 Jahren bietet die Seleco, ein Unternehmen der KIB Gruppe, Service-Wohnen für Senioren an. Die Kombination aus eigenständiger Haushaltsführung in einer Wohnung und Serviceleistungen bei eintretender Pflegebedürftigkeit hat sich längst etabliert. Inzwischen finden sich solche Einrichtungen an vielen Orten. Welche Entwicklungen hat diese Wohnform gemacht? Wie sehen die aktuellen Bedürfnisse der Bewohner aus? Frank Tkatzik, Prokurist der KIB Gruppe, gibt Einblick und beantwortet Fragen aus dem Publikum.

→ **inviva**
sechs+sechzig-Aktionsbühne
13.3., 15.00–15.30 Uhr

Stürze im Alter vermeiden

Stürze gehören zu den häufigsten Unfallursachen im Alter – und ihre Folgen können gravierend sein. Experten der Johanniter-Unfall-Hilfe erklären, wie sich Stolperfallen vermeiden lassen. Mit einfachen Mitteln lässt sich viel erreichen. Dazu gehört ausreichende Beleuchtung. Besonders Treppenhäuser, Flure und Bäder sollten gut ausgeleuchtet sein. Nachtlichter bieten Orientierung im Dunkeln. In Badewannen, Duschen und an Treppen sorgen Haltegriffe für zusätzlichen Halt. Ein aktiver Lebensstil trägt entscheidend zur Sturzprophylaxe bei. Regelmäßige Bewegung fördert Gleichgewicht, Koordination und Muskelkraft. Besonders geeignet sind Gymnastik und Spaziergänge. Weitere Tipps gibt es im Talk auf der inviva.

→ **inviva**
sechs+sechzig-Aktionsbühne
13.3., 15.30–16.00 und 16.00–16.30 Uhr

Jetzt beim Online-Ticket sparen!



freizeitmesse.de

Wenn der Roboter zum Freund wird



Mit dem Robbenbaby Paro fing vor zwanzig Jahren das Thema Robotik in der Pflege an. Heute ist der Einsatz von moderner Technik in vielen Heimen üblich – und die Akzeptanz ist bei vielen Älteren hoch, weiß Susanne Grube vom Zukunftsmuseum Nürnberg (rechts).

Es ist ein Gedanke, den man gern verdrängt: dass man vielleicht irgendwann einmal in ein Pflegeheim umziehen muss. Viele graust es bei der Vorstellung, die Selbstständigkeit aufgeben zu müssen und auf fremde Hilfe angewiesen zu sein.

Schon jetzt ist die personelle Situation für die Heimbetreiber schwierig, das Personal oft überlastet und für persönliche Begegnung fehlt die Zeit. Die Lage wird sich in den kommenden Jahren noch weiter verschärfen. Wer soll all die Menschen betreuen? Pflegeroboter könnten einen Ausweg darstellen, aber wie soll das aussehen?

Als vor gut 20 Jahren Paro vorgestellt wurde, der japanische Roboter, der wie ein süßes Robbenbaby aussieht, da war das Thema Robotik in der Pflege noch weit weg. Und die Skepsis war bei vielen Menschen groß. Soll in Zukunft eine Maschine den Menschen ersetzen? Inzwischen ist der Einsatz von solchen Robotern zum Beispiel bei Patientinnen und Patienten mit Demenz anerkannt. Längst gibt es die künstlichen Tiere auch in Hunde oder Katzensgestalt. Sie reagieren auf Berührung; wenn man aufhört, sie zu streicheln, schlafen sie ein. Sensor-, Vibrations- und Bewegungstechnologie machen es möglich, dass sich das Robotertier fast lebensecht verhält. Und wer einmal selbst Paro oder

einen anderen Plüschroboter in der Hand gehalten hat, merkt schnell, wie leicht sich zu einer Maschine eine emotionale Verbindung aufbauen lässt – fast wie in Kindertagen, als man seinem Lieblingskuscheltier Leben eingehaucht hat.

Robotik in der Pflege geht aber noch viel weiter. Das Nürnberger Krankenhaus Martha-Maria beispielsweise hat in Kooperation mit der Hochschule für angewandte Wissenschaften in Würzburg und Schweinfurt unlängst einen Roboter getestet, der selbstständig die Patienten mit ihren Betten zu Untersuchungen gefahren hat. Das Pflegepersonal wurde dadurch nicht nur körperlich entlastet – ein Klinikbett wiegt immerhin mehr als 200 Kilogramm – sondern hatte mehr Zeit.

Ein Klinikbett wiegt 200 Kilogramm

Das Umbetten gehört zu den körperlich anstrengendsten Tätigkeiten in der Pflege. Bei Heimen besteht deshalb die größte Nachfrage nach maschineller Unterstützung gerade in diesem Bereich, weiß Tolga Guzey, der in Zirndorf ein Beratungsunternehmen für Robotik in der Pflege betreibt: »Da erzielt man die stärkste Entlastung für die Beschäftigten.« Eine weitere Einsatzmöglichkeit sind intelligente Transportsysteme, die es übernehmen, Medikamente oder das Essen zu verteilen. Ein dritter Bereich sei, so Guzey, das große Feld der

Unterhaltung. Sprachgesteuerter Roboter können Heimbewohnern die Langeweile vertreiben.

Ein Beispiel hierfür ist Roboter Navel, der beim Münchner Start-up Navel Robotics entwickelt wird. Navel rollt zwar auf zwei Rädern durch die Flure, sieht aber ein bisschen aus wie ein Kind, spricht mit Kinderstimme und verhält sich gegenüber den betagten Heimbewohnerinnen wie ein perfekter Enkel: Er (oder sie?) hört sich geduldig die Lebensgeschichten an, fragt nach, ist immer freundlich und merkt sich Namen und was ihm erzählt wurde. Er analysiert aber auch sein Gegenüber, baut einen Blickkontakt auf, erkennt an der Mimik, wie es dem Menschen geht. Durch KI lernt Navel immer mehr hinzu. Bundesweit ist der Sozialroboter bei rund zwanzig Heimträgern im Einsatz. Auch bei Hochbetagten stößt er auf Sympathie. Sie behandeln ihn wie einen freundlichen Besucher und nicht wie eine Maschine.

Und doch stellt sich die Frage, wann der Einsatz von Robotern in der Pflege an ethische Grenzen stößt. Das Zukunftsmuseum in Nürnberg beschäftigt sich genau damit. Hier werden nicht nur technische Entwicklungen beschrieben. »Wir sind das einzige Technik-Ethik-Museum weltweit«, sagt Susanne Grube, für Bildung und Vermittlung im Nürnberger Ableger des Deutschen Museums zuständig. Beim Einsatz von Pflegerobotern müsse man nicht nur an die zu pflegenden Menschen denken, sondern auch ans Pflegepersonal, dessen Arbeit sich durch die Maschinen womöglich gravierend ändert, sagt sie. Die grundlegende Frage sei aber: »Kann das menschliche Bedürfnis nach Nähe von einer Maschine erfüllt werden?« Und da ist, so die Erfahrung, die Akzeptanz bei hochbetagten und einsamen Menschen im Heim oft größer als bei Jüngeren, die sich so ein Leben noch gar nicht vorstellen können.

TEXT: GEORG KLIETZ; FOTO: CLAUS FELIX

→ inviva
sechs+sechzig-Aktionsbühne
14.3., 11.30–12.15 Uhr Uhr

Gemeinschaftliches Wohnen

Viele Menschen leben im Alter allein – etwa, weil der Partner gestorben ist. Wenn sie Anschluss suchen, aber nicht ins Heim ziehen möchten, können Mehrgenerationenhäuser, Haus- oder Wohnungsgemeinschaften interessant sein. Über »Gemeinschaftliches Wohnen für Senioren und Seniorinnen« klärt der Stadtseniorenrat Nürnberg bei einem moderierten Talk auf der sechs+sechzig-Bühne auf, erläutert die Kennzeichen der jeweiligen Wohnformen, ihre möglichen Rechtsformen und ihre Finanzierung und behandelt Vorschläge für vertragliche Vereinbarungen, sowie Vor- und Nachteile.

→ inviva
sechs+sechzig-Aktionsbühne
14.3., 11.00–11.30 Uhr

Einbrüche verhindern

Wie schütze ich mein Zuhause am besten gegen Einbrecher? Der Nürnberger Kriminalhauptkommissar Stefan Malek befasst sich seit vielen Jahren mit Einbruchdiebstahl. Er weiß, wie man Einbrechern das Leben schwer macht und berichtet davon beim Talk. Wer seine Vorschläge befolgt, schreckt potenzielle Täter wirklich ab. Immerhin 30 bis 40 Prozent der Einbrüche bleiben im Versuchsstadium stecken – entweder weil die Anwesen gut gesichert sind oder die Diebe gestört werden. Auch eine wachsame Nachbarschaft ist wichtig, ohne dass jeder unbekannte Passant gleich von ihr misstrauisch beäugt wird. Ob Überwachungskamera oder andere Sicherheitseinrichtungen das richtige sind, darüber informiert Malek und steht für Fragen zur Verfügung.

→ inviva
sechs+sechzig-Aktionsbühne
14.3., 12.30–13.00 Uhr

Chancen und Risiken von Künstlicher Intelligenz

Die Entwicklung ist rasant. Was künstliche Intelligenz alles kann und welche Anwendungen für den normalen Alltag taugen, das erklärt Wolfgang Schleemilch, Leiter des Computer Club Nürnberg CCN. Viele Menschen scheuen sich davor, KI unterstützte Programme zu nutzen. Die Angst vor Datenmissbrauch ist oft ausgeprägt. Diese Ängste möchte Schleemilch mindern und über die richtige Anwendung von Chat GPT, Gemini oder Co Pilot sprechen. Er geht darauf ein, welche Befehle (Prompts genannt) die gewünschten Ergebnisse hervorrufen und erläuterte die gängigen Begriffe.

→ inviva
sechs+sechzig-Aktionsbühne
14.3., 13.30–14.15 Uhr



Nachbarschaftshilfe, aber wie?

Der gute Wille allein reicht oft nicht aus. Wer sich in der Nachbarschaftshilfe engagieren möchte, braucht Strukturen. Das weiß niemand besser als Roswitha Oberholz. Sie ist bei der Nachbarschaftshilfe Katzwang in Nürnberg aktiv. Diesen Zusammenschluss gibt es seit zehn Jahren. Nun sucht der Kreis neue Mitglieder. Der Bedarf an Hilfe ist groß. Für die Aktiven ist es eine Möglichkeit, in der schnelllebigen Zeit eine Brücke zwischen den Menschen zu bauen. Denn immer mehr Ältere fühlen sich einsam. Mit der Begleitung zum Einkaufen, bei Arztbesuchen ist oft schon viel getan. Handwerklich geschickte Leute sind immer gefragt, um bei kleineren Reparaturen behilflich zu sein. Interessierte wenden sich an die Nachbarschaftshilfe Katzwang direkt oder kommen zur inviva.

→ inviva
sechs+sechzig-Aktionsbühne
14.3., 14.15–14.45 Uhr

Wandern mit dem Smartphone

Programme wie Komoot oder Outdoor Activ erleichtern beim Wandern die Orientierung. Zahlreiche Wanderbücher bieten als zusätzlichen Service an, dass man sich die Route auf das Smartphone laden kann. So weiß man immer, wo man steht. Die Anwendung ist einfach und sie erhöht den Komfort. Wolfgang Schleemilch vom Computer Club Nürnberg CCN erklärt, wie die Programme funktionieren.

→ inviva
sechs+sechzig-Aktionsbühne
14.3., 15.00–15.30 Uhr

Bei Schockanrufen ruhig bleiben

Die Masche ist alles andere als neu, aber leider immer wieder erfolgreich. Ein Anrufer behauptet, ein naher Angehöriger hätte einen Unfall gehabt. Um eine gute Behandlung zu ermöglichen, soll der Angerufene Geld überweisen. Dieses Szenario wird in unterschiedlichen Varianten geschildert. In solchen Fällen sollte sofort mit dem genannten Verwandten Kontakt aufgenommen werden. So ist ein möglicher Betrug schnell entlarvt. Hinter WhatsApp-Meldungen und Messenger-Mitteilungen, dass der »Enkel« eine neue Handynummer hat, steckt ebenfalls meist eine Betrugsabsicht. Stunden oder Tage später meldet sich der Kriminelle unter der neuen »Enkel«-Telefonnummer und bittet die Großeltern, beispielsweise für eine Autoreparatur Geld auf ein Konto zu überweisen. Oft wird bei diesen Anrufen Druck erzeugt, damit keine Zeit zum Nachdenken bleibt. Kriminalhauptkommissar Michael Sporrer gibt auf der Bühne von sechs+sechzig bei der inviva umfassende Auskunft zu den aktuellen Betrugsmasken, Datensicherheit und wie man sich gegen Kriminelle wappnet.

→ inviva
sechs+sechzig-Aktionsbühne
14.3., 15.30–16.00 Uhr

Zu Gast in fremden Familien



Herzlich willkommen! Wer mit dem Netzwerk Friendship Force International auf Reisen geht, erlebt fremde Länder aus einer völlig neuen Perspektive.

Eintauchen in ein fremdes Land und dabei mehr als die touristischen Höhepunkte erleben, darin liegt der besondere Reiz beim Reisen für Robert Wagner. Der Eckentaler ist Vorsitzender im fränkischen Zweig des Vereins Friendship Force Bavaria. Das Netzwerk besteht weltweit aus rund 230 Clubs/Vereinen in über 40 Ländern. Das organisatorische Dach bildet das Netzwerk Friendship Force International, das unter der Schirmherrschaft des kürzlich verstorbenen US-Präsidenten Jimmy Carter und seiner Frau Rosalynn am 1. März 1977 offiziell gegründet wurde. Dieses globale Netzwerk verbindet eine Mission: die Bildung persönlicher Freundschaften über kulturelle Barrieren hinweg zur Verbesserung der Völkerverständigung.

Im Großraum Nürnberg pflegen 45 Mitglieder diesen Gedanken der Völkerverständigung. Sie suchen weitere Mitstreiter aus allen Altersgruppen. Robert Wagner und seine Frau Rosemarie sind 2006 Clubmitglieder geworden. Damals bestand der hiesige Kreis seit drei Jahren, war noch im Aufbau befindlich. Über Freunde wurden sie auf diese Möglichkeit, international Kontakte zu knüpfen und zu pflegen, aufmerksam.

Im vergangenen Jahr besuchten die Wagners eine Familie in Seoul. Die Dachorganisation hilft, die geeigneten Gastgeber zu finden. Eine Woche bleibt man in der Regel in dem privaten Quartier. Meist kommunizieren beide Seiten auf Englisch.

Aber manchmal müssen »Hände und Füße sowie der Google-Übersetzer« herangezogen werden, um sich zu verständigen. Das empfindet Wagner als eine positive Herausforderung. »Kommunizieren, ohne die Sprache zu können«, ist für ihn »das Salz in der Suppe«. Als Gastgeber hat er diese Erfahrung gerade eben erst wieder bei Gästen aus Chile gemacht.

Für den Austausch unter Erwachsenen gibt es nicht viele Regeln. Wer sich den landesüblichen Gepflogenheiten anpasst, politische Themen meidet und aufgeschlossen Neuem gegenüber ist, hat schon alles richtig gemacht, meint der erfahrene Vorsitzende.

Das Vereinsleben ist aber nicht nur auf die meist einmal jährlich stattfindenden Reisen beschränkt. Es werden Quartalstreffen angeboten, um die Vernetzung untereinander zu stärken. Die Teilnehmer sind zwischen 30 und 85 Jahre alt.

Wer die Möglichkeit zum internationalen Austausch nutzt, bezahlt die Reisekosten selbst. Pro Tag wird ein Obolus von 30 Dollar an die Dachorganisation überwiesen und für Ausflüge im Gastland eine Pauschale von 150 Dollar erhoben. Übernachtung und Familienanschluss sind gratis.

Interessierte wenden sich an:
ffb.robertw@gmail.com

→ inviva
sechs+sechzig-Aktionsbühne
15.3., 11.00–11.30 Uhr

Digitale Sprechstunde

Wer digitale Medien benutzt, stößt oft an seine Grenzen. Wie gestaltet sich der Umzug von Windows 11 auf Windows 12? Brauche ich dafür ein neues Gerät? Welche Vorteile und Nachteile bringt es, wenn ich mein Mailprogramm mit einer Gesichtskennung verschlüssele? Ist mein Spam-Filter richtig eingestellt? Fragen aus dem Publikum rund um den Gebrauch von digitalen Medien beantwortet Experten des Computer Clubs Nürnberg CCN. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

→ inviva
sechs+sechzig-Aktionsbühne
15.3., 11.30–12.15 Uhr

Audio Walk: Jüdisches Leben in Fürth

Das Schulprojekt des Jüdischen Museums Franken, des Helene-Lange-Gymnasiums Fürth und des Fürther Jugendmediencenters Connect stellt sich vor. Ein Jahr intensive Arbeit, bei dem die Jugendlichen fachlich intensiv begleitet wurden, steckt in dem Konzept des Rundgangs durch die jüdische Geschichte in Fürth. Wie es zu dieser Idee kam, welche Resonanz das Projekt gefunden hat und ob es eine Fortsetzung gibt, das erzählen Initiatoren und Beteiligte in dem moderierten Talk. Der Audiowalk zum Thema jüdische Biografien beschäftigt sich mit folgenden Persönlichkeiten: der Autorin und Menschenrechtsaktivistin Ruth Weiss, der Stifterin Lotte Krautheimer, dem Mäzen Werner Gundelfinger, dem Liebespaar Alfred & Frieda Davidson, dem Schriftsteller Jakob Wassermann sowie den Antifaschisten Rudolf Benario und Ernst Goldmann. Der Audiowalk kann über die App »Playing Culture«, die vom Jugendzentrum Connect entwickelt wurde, gespielt werden. »Playing Culture« ist kostenfrei im Google Playstore sowie im App Store verfügbar. Der Audiowalk ist zudem auch als Podcast »Audiowalk jüdisches Leben in Fürth« auf Spotify und anderen Podcast-Programmen zu hören.

→ inviva
sechs+sechzig-Aktionsbühne
15.3., 12.30–13.00 Uhr

Poetry Slammer auf der Bühne



Nicht bierernst: Moderator Oliver Walter wird auf der sechs+sechzig-Bühne drei Poetry Slammer zu Wort kommen lassen.

Kurz und knackig sind die meisten Texte beim Poetry Slam. Der literarische Wettbewerb hat sich vor gut 20 Jahren in Franken etabliert. Bei der Messe inviva 2025 gibt es auf der sechs+sechzig-Bühne eine Kostprobe davon.

Zwischen drei und sieben Minuten hat jeder Vortragende Zeit, seine Geschichte zu erzählen. Im Gegensatz zur Comedy ist nicht jeder Beitrag brüllend komisch. »Manche Texte sind berührend, andere lustig,« beobachtet Oliver Walter. Er ist einer von zwei Vorsitzenden des Vereins Kulturschock. Rund 140 Mitglieder zählt dieser. Er ist ein Sammelbecken für aktive Poetry Slammer und Fans dieses Formats. Im Nürnberger Südpunkt ansässig, organisiert dieser Zusammenschluss Meister-schaften, aber auch einfache Auftritte dort und in der Region. Es ist üblich, in kleineren Gemeinden im Umland der großen Städte aufzutreten.

Alle zwei Monate wird in Nürnbergs Südstadt geslamt. Dann treten bekannte und unbekanntere Wortkünstler auf. Der Einstieg ist bewusst niedrigschwellig. Am Anfang des Abends dürfen sich alle, die etwas vortragen möchten, in eine Liste eintragen. Sofern die Zeit reicht, geht es gleich los. Die Leute von Kulturschock wechseln sich monatlich mit denen von SüdSlam um Nils Nektarine ab.

In Ansbach und Nürnberg hat sich die aus den USA stammende literarische Be-

wegung als erstes in Franken festgesetzt. Inzwischen hat sich ein Teil professionalisiert, schildert Walter. Es gibt Leute, die regelmäßig auch gegen Honorar auftreten. Frauen und Männer halten sich zurzeit fast die Waage. Das findet Oliver Walter bemerkenswert, denn unter den Komikern sind sonst meist Männer in der Überzahl.

Bei den Auftritten mischen sich Themen und Darbietungsformen. Gedichte wechseln sich mit StandUp Comedy ab, klassische Lyrik trifft auf völlig unsinnige Gaga-Performances. Genau darin liegt die Besonderheit von Poetry Slam, meint Oliver Walter. Zudem ist es wichtig, dass der Wettstreit nicht bierernst ausgetragen wird. Schließlich muss das Publikum unter Texten auswählen, die eigentlich nicht vergleichbar sind.

Entscheidend für einen guten Text ist die Verständlichkeit, betont der Rhetorik-Coach. Er habe selbst öfter Beiträge verfasst, die sich prima lesen ließen, aber beim mündlichen Vortrag überhaupt nicht funktionierten. Daher sollte der eigene Sprechrhythmus im Vordergrund stehen. Der Grundsatz, die Dinge einfach zu halten, funktioniert beim Poetry Slam auf jeden Fall. Wer in wenigen Minuten auf den Punkt kommen muss, verdichtet seine Story, bis sie sitzt. Ob er den richtigen Ton getroffen hat, entscheidet das Publikumsvoting.

Drei Poetry Slammer werden auf der sechs+sechzig-Bühne eine Kostprobe geben. Das Publikum darf anschließend den Favoriten küren. Oliver Walter moderiert den Auftritt und ist selbst gespannt, was neben dem Thema Altern noch zur Sprache kommt.

TEXT: PETRA NOSSEK-BOCK
FOTO: ANDI PONTANUS

→ inviva
sechs+sechzig-Aktionsbühne
15.3., 13.30–14.15 Uhr

Reisen mit Respekt

Seit 30 Jahren setzt Roland Streicher auf nachhaltigen Tourismus. Der Gründer von ReNatour hat in dieser Zeit eine weite Weg zurückgelegt, der ihn aus der Nische der Öko-Aktivistinnen herausgebracht und zu einem beliebten Anbieter von Naturerlebnissen gemacht hat. Die drei Aspekte des nachhaltigen Tourismus hat der Nürnberger dabei immer im Blick. Es geht um den respektvollen Umgang mit der Natur. Zudem wird bei den Angeboten von ReNatour darauf geachtet, dass Einheimische von den Besucherströmen profitieren. Die Wirtschaftlichkeit ist die Voraussetzung für faire Bezahlung und ein attraktives Angebot. Nun wird Streichers Tochter in das Unternehmen einsteigen. Wie das funktioniert, erzählen Vater und Tochter auf der sechs+sechzig-Bühne. Schließlich geht es um bewährte Angebote und neue Impulse. Zu den gerne gebuchten Zielen gehört Korfu ebenso wie Wandertouren mit Gepäcktransport. Neu ins Programm aufnehmen möchten die beiden unter anderem Paddelurlaub im Altmühltal.

→ inviva
sechs+sechzig-Aktionsbühne
15.3., 14.15–14.45 Uhr

Mehr Vögel im Garten

Tipps für einen vogelfreundlichen Garten gibt Carola Bria vom Landesbund für Vogelschutz. Wer die Wilde Karde ansiedelt, lockt beispielsweise Stieglitze an. Nach einem Regen sammelt sich das Wasser in den Blättern der Pflanze und dient Vögeln als natürliche Tränke. Die Dolden sehen im Herbst nicht nur schön aus, sondern geben auch Nahrung. Wiesenschaukraut ist ein weiterer Garant dafür, dass sich mehr Vögel im Garten tummeln. Ebenso wirkungsvoll sind Sträucher und Hecken als Schutz für Arten wie Rotkehlchen und Hausrotschwanz.

→ inviva
sechs+sechzig-Aktionsbühne
15.3., 15.00–15.30 Uhr

Jung und Alt haben sich viel zu sagen



Einander zuhören: Das Dialogforum »Tisch der Generationen« soll das Verständnis zwischen Menschen verschiedenen Alters fördern.

Ich will erst einmal Spaß haben, studieren und dann einen Beruf suchen, mit dem ich gut verdienen kann«, sagt der Jüngere, der Ältere erwidert: »Also ich konnte erst Spaß haben, als ich einen guten Beruf und etwas auf der Hand hatte«. Zwei Generationen, zwei unterschiedliche Ansichten. Meistens treffen sie, wenn überhaupt, innerhalb der Familie aufeinander, außerhalb gibt es weniger Möglichkeiten, etwas übereinander und sogar voneinander zu lernen.

Das wollte der gemeinnützige Verein »Die Kunstbaustelle« in Landsberg am Lech ändern und rief 2021 im Rahmen der Stiftung Wertebündnis Bayern den »Tisch der Generationen« ins Leben. Ideengeber Wolfgang Hauck und einige seiner Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter entwickelten das Konzept zwei Jahre lang und organisierten von 2022 bis 2024 Dialogforen in 30 bayerischen Städten. In den mittelfränkischen Orten Lauf an der Pegnitz, Schwabach und Abenberg waren sie schon, ebenso in Neumarkt in der Oberpfalz. Nun kam der »Tisch der Generationen«, der unter anderem mit dem bayerischen Volkshochschulverband kooperiert, kurz vor dem

planmäßigen Ende dieser Dialogforen an die Volkshochschule (VHS) Erlangen.

Dort hatte Elisabeth Preuß, zuständig unter anderem für dezentrale Bildung und den Programmbereich »Gesellschaft (Senior*innenbildung)«, 20 Kandidatinnen und Kandidaten vom Teenager-Alter bis zu über 70-jährigen für die Teilnahme gewinnen können – mehr als erhofft. Mit welchen Erwartungen kamen sie ins Café International der VHS? In dem Punkt zeigt sich große Übereinstimmung: »Mit gar keiner«, sagt die 72-jährige Michaela Kanawin, die viel Erfahrung im Umgang mit Älteren hat. »Diese Generation kenne ich schon, jetzt will ich mal was anderes erfahren.« »Eigentlich kam ich mit keiner Erwartung«, meint auch der 50 Jahre jüngere Nicholas Weddig, VHS-Sachbearbeiter im Bereich Gesundheit und Ernährung. Beide reizte die Möglichkeit des Austauschs – sie wurden nicht enttäuscht. Weddig hätte sich allerdings mehr Zeit gewünscht – drei Stunden waren es immerhin.

Das Ziel der Initiatoren: Heranwachsenden sollte die Möglichkeit geboten werden, so erklärte es Moderator Stefan Glocker von der Kunstbaustelle, mehr über

die von einer gewissen Lebenserfahrung geprägten Einstellungen Älterer – etwa im Bereich von Beruf, Bildung und Wertekanon – zu erfahren. Umgekehrt sollen Ältere besser die Herausforderungen und Vorstellungen junger Menschen verstehen lernen – kurz: wie die Jugend »tickt«.

Eine Lehrstelle – das ist doch was

Dafür gab es vier Tische, jeweils generationenübergreifend besetzt. Eine(r) der Teilnehmenden zog das Los der Tisch-Moderation und stand etwas unvorbereitet vor der Schwierigkeit, Gespräche am Laufen zu halten. Es ging um vier Themen: Wohnen, Beruf, positive Erfahrungen und Sorgen oder Ängste. Um auf das eingangs genannte Beispiel zurückzukommen: Es war auch ein junger Mann dabei, der lieber auf Nummer sicher geht: Er habe eine Lehrstelle angeboten bekommen, das sei schon mal eine Grundlage, studieren könne er auch später. Und es gab den älteren Herren, der schnell Karriere machte, aber im Nachhinein bedauert, dass er »damals zu wenig Rücksicht auf die Familie genommen« habe. Ein anderer hielt dagegen: »Wir wurden gar nicht gefragt, was wir werden wollen«.

Insgesamt bestand Einigkeit, dass heute die Möglichkeiten der Berufswahl und der Vereinbarkeit von Beruf und Familie für junge Menschen viel größer sind – und genutzt werden. Und die viel zitierte Generation Z, also die Jahrgänge zwischen 1995 und 2010? Nicholas Weddig rät zu einer differenzierten Betrachtung. Michaela Kanawin sieht jedenfalls das Vorurteil widerlegt, dass junge Leute sich wenig Gedanken über ihre Karriere machen. »Generation Z, das ist ein Schmarrn«.

Beim Thema Wohnen favorisieren, so hörte man es an den Tischen, ganz Junge die WG, mit zunehmendem Alter werden gemeinsame Wohnprojekte mit anderen Familien beliebter – scheitern aber oft am mangelnden Angebot und/oder an entsprechend hohen Mieten. Und Ältere merkten an, Wohngemeinschaften und Mehrgenerationenhäuser seien ja ganz

schön, manche aber wollten das Eigenheim nicht aufgeben oder lieber alleine wohnen bleiben.

Was Sorgen und Ängste angeht: Sie sind generationenübergreifend. Kriege, Gefahren für die Demokratie, Klimawandel und eine unsichere wirtschaftliche Zukunft treiben jüngere und ältere Menschen um. Der Künstlichen Intelligenz (KI) sehen vor allem Jüngere mit Skepsis entgegen.

Doch nun wieder zum Positiven, zu den guten Erfahrungen. Da kam quer durch alle Generationen einiges zusammen. »Man kann in fast alle Länder reisen«, war zu hören, »ein Leben als Frau ohne Angst« und »dass wir heute relativ sicher leben«. Die Geborgenheit der Familie hat nach wie vor – auch bei den Jüngeren, die nicht mehr zuhause wohnen – einen hohen Stellenwert, das intakte Sozial- und Gesundheitssystem ebenso. Und so war man sich ziemlich

einig, trotz aller Kritik an Verrohung von Sprache und Rechtsruck, in einer »Gemeinschaft mit positiver Grundeinstellung« zu leben.

Was denken nun die Älteren über die Jüngeren und umgekehrt? Michaela Kanawin zitierte einen Dialog an einem der Tische: »Eine Frau sagte, sie sei schon 60 Jahre mit dem gleichen Mann glücklich verheiratet. Das fanden die Jungen ganz toll«. Und die 20- bis 30-Jährigen konnten »mit ihrer Offenheit und Aufgeschlossenheit«, wie es ein Senior ausdrückte, überzeugen.

TEXT UND FOTO: HERBERT FUEHR

→ **inviva**
sechs+sechzig-Aktionsbühne
15.3., 15.30–16.00 Uhr

12.-16.03.25

Freizeit

Touristik & Garten
Messe Nürnberg

freizeitmesse.de

Jetzt beim Online-Ticket sparen!

...was das Leben bewegt!

inviva | 12.-16.3.25

sechs+sechzig-Aktionsbühne in Halle 9 – Programmübersicht

	Mittwoch, 12.3.25 Anteil haben	Donnerstag, 13.3.25 Gesundheit & Pflege	Freitag, 14.3.25 Sicherheit & Technik	Samstag, 15.3.25 Miteinander	Sonntag, 16.3.25 Mitmachen
10.30 – 11.00 Uhr	10.00 – 11.30 Uhr Offizielle Eröffnung der Messe »Freizeit, Touristik & Garten« auf der sechs+sechzig-Aktionsbühne	Mitmach-Tänze im Sitzen Wecken Sie Ihre Lebensgeister bei unserem morgendlichen Warm Up	Mitmach-Tänze im Sitzen Wecken Sie Ihre Lebensgeister bei unserem morgendlichen Warm Up	Mitmach-Tänze im Sitzen Wecken Sie Ihre Lebensgeister bei unserem morgendlichen Warm Up	Mitmach-Tänze im Sitzen Wecken Sie Ihre Lebensgeister bei unserem morgendlichen Warm Up
11.00 – 11.30 Uhr		Welche Ansprüche habe ich, wenn ich ein Pflegefall werde? Der Pflegestützpunkt Nürnberg informiert über die Leistungen der Pflegeversicherung	Gemeinschaftliches Wohnen Der Stadt seniorenrat Nürnberg stellt verschiedene Modelle und ihre Vor- und Nachteile vor	Zu Gast in fremden Familien Der Verein Friendship Force Bavaria ermöglicht Aufenthalte in aller Welt. Robert Wagner erzählt, wie das geht	Das Seniorentheater »Tempo 100« Das semiprofessionelle Schauspiel-Ensemble stellt sich in einem moderierten Talk vor
11.30 – 12.15 Uhr	Gedächtnistraining Geistig fit bleiben – trotz Smartphone und Künstlicher Intelligenz!	Wer kann sich Pflege noch leisten? Podiumsdiskussion mit Nürnbergs Sozialreferentin Elisabeth Ries, Oliver Henßler vom Medizinischen Dienst und Christiane Straub (VdK)	Robotik in der Pflege Susanne Grube vom Zukunftsmuseum Nürnberg berichtet über Trends und die neuesten Entwicklungen	Digitale Sprechstunde Experten des Computerclubs CCN beantworten Fragen aus dem Publikum rund um digitale Medien	Mit jedem Schritt ein bisschen fitter werden Dr. Sabine Britting vom Institut für Biomedizin des Alterns gibt Tipps, wie man aktiv bleibt
12.30 – 13.00 Uhr	Ehrenamt Mithelfen macht Spaß – das Martha-Cafe stellt sich vor	Gelenke erhalten oder ersetzen? Unfallchirurg und Orthopäde Dr. Andreas Mauerer vom Krankenhaus Martha-Maria St. Theresien informiert über die Chancen einer OP	Einbrüche verhindern Kriminalhauptkommissar Stefan Malek informiert, wie man sich schützen kann	Audio Walk: Jüdisches Leben in Fürth Das Projekt des Jüdischen Museums Franken, des Helene-Lange-Gymnasiums und des Jugendmedienzentrums Connect stellt sich vor	Line Dance hält fit Trainerin Brigitte Ritter zeigt mit ihrer Gruppe »Line Dance Friends Nürnberg« einige Tänze zu schöner Musik
13.00 – 13.30 Uhr	Beschwingter Jazz am Keyboard mit Christian Jung	Pause	Pause	Pause	Pause
13.30 – 14.15 Uhr	Prominenten-Talk mit Billy Billmaier Der bekannte Radiomoderator von Radio Gong plaudert in gewohnter Weise über die Musik	Pflegebedürftig!? Was nun? Oliver Henßler vom Medizinischen Dienst beantwortet Fragen zum Antrag auf Pflegeleistungen	Chancen und Risiken von Künstlicher Intelligenz Wolfgang Schleemilch, Leiter des Computerclubs CCN, erläutert aktuelle Entwicklungen	Poetry Slammer auf der Bühne Drei Wortkünstler zeigen live ihr Können	Tai Chi für jedes Lebensalter Mit sanften und fließenden Bewegungen Körper, Geist und Atmung in Einklang bringen
14.15 – 14.45 Uhr	Gemeinsam Neues erkunden – Alten-Akademie Nürnberg Informationen und ein Quiz zum Mitmachen	Neues Angebot: die Nachtpflege Susanne Hofmann-Fraser vom August-Meier-Haus in Nürnberg stellt das Hilfsangebot für Menschen mit Demenz vor	Nachbarschaftshilfe, aber wie? Roswitha Oberholz von der Nachbarschaftshilfe Katzwang berichtet von ihrem Engagement	Reisen mit Respekt ReNatour-Gründer Roland Streicher zeigt, wie nachhaltiger Tourismus gelingt	Dem Gedächtnis auf die Sprünge helfen Gedächtnis-Trainerin Stephanie Haas weiß, wie das Gehirn leistungsfähig bleibt
15.00 – 15.30 Uhr	Moderne Gartengestaltung Gartenbauer Niklas Götz gibt Tipps zu Biotopen, insektenfreundlichen Pflanzen und Hochbeeten	Senioren-Wohnen im Wandel Frank Tkatzik von Seleco/KIB stellt aktuelle Trends vor	Wandern mit dem Smartphone Wolfgang Schleemilch, Leiter des Computerclubs CCN, stellt nützliche Programme vor	Mehr Vögel im Garten Carola Bria vom Landesbund für Vogelschutz gibt Tipps für einen vogelfreundlichen Garten	Moderne Gartengestaltung Gartenbauer Niklas Götz gibt Tipps zu Biotopen, insektenfreundlichen Pflanzen und Hochbeeten
15.30 – 16.00 Uhr	Besser gemeinsam als einsam Anja-Maria Käßer, Leiterin des Seniorenamts Nürnberg, spricht über Treffpunkte und Initiativen, die helfen, Gemeinschaft zu pflegen	Stürze im Alter vermeiden Experten der Johanniter-Unfall-Hilfe geben praktische Tipps und zeigen einfache Übungen für zuhause	Bei Schockanrufen ruhig bleiben Kriminalhauptkommissar Michael Sporer beschreibt die aktuellsten Betrugsmaschen	Jung und Alt haben sich viel zu sagen Aktive des Erlanger Dialogforums »Tisch der Generationen« erzählen von ihren Erfahrungen	Moderation am Sonntag: Hartmut Voigt und Elke Graßer-Reitzner
16.00 – 16.30 Uhr	Beschwingter Jazz am Keyboard mit Christian Jung	Stürze im Alter vermeiden Experten der Johanniter-Unfall-Hilfe geben praktische Tipps und zeigen einfache Übungen für zuhause	Moderation am Freitag: Werner vom Busch und Petra Nossek-Bock	Moderation am Samstag: Klaus Schrage und Herbert Fuehr	

Moderation am Mittwoch:
 Beke Maisch und Petra Nossek-Bock

Moderation am Donnerstag:
 Gabriele Penzkofer-Röhl und Susanne Hofmann-Fraser

inviva – Die Aktivmesse für alles, was das Leben bewegt!

12. – 16. März 2025

Veranstaltungsort:
 Messezentrum Nürnberg, Halle 9

Eintritt:
 Zum Besuch der inviva müssen Sie eine Eintrittskarte der parallel stattfindenden Freizeitmesse kaufen.

Kaufen Sie Ihr Ticket online günstiger:
 Erwachsene 12,50 € (mit dem Aktionscode **sechsunndsechzig25FMN** reduziert sich der Preis auf 11,-€) Ermäßigt 11,- € (Das Ticket berechtigt Rentner, Schwerbehinderte, Arbeitslose, Schüler, Studenten, Kinder ab 15 Jahren, Inhaber der VGN Abo-Card o. Mittelbayerische Clubkarte o. ZAC-Karte o. Bay. Ehrenamtskarte, AWO-, ADFC-, DCC- oder ADAC-Mitglieder und Bundeswehr/Reservisten gegen Vorlage eines Ausweises oder einer Bescheinigung zum einmaligen Besuch der Freizeit Messe ab 10 Uhr an einem der Veranstaltungstage. Das Ticket verliert beim Weiterverkauf seine Gültigkeit)
 Familienticket: 27,- €
 5-Freunde-Ticket: 50,- €
 Nachmittagsticket ab 13:30 Uhr: 9,- €

Ticket online kaufen:
www.messe-ticket.de/AFAG/Freizeit2025/Shop
 (oder QR-Code scannen)
 Tickets können Sie auch vor Ort an der Tageskasse kaufen.



Kinder bis 14 Jahre kostenfrei

Öffnungszeiten:
 10 bis 18 Uhr (Einlass bis 17 Uhr)

Öffentliche Verkehrsmittel:
 U-Bahn Linie U1 Richtung Langwasser Süd (Haltestelle Messe)

Parkplätze:
 kostenpflichtige Parkplätze stehen auf den Parkflächen des Messezentrums zur Verfügung

Veranstalter:
 AFAG Messen und Ausstellungen GmbH
 Messezentrum 1, 90471 Nürnberg
 Tel. 0911/988 33-7000, www.afag.de



Mit jedem Schritt ein bisschen fitter werden



Dr. Sabine Britting

Bewegung im Alter bedeutet Selbstständigkeit und ein Plus an Lebensqualität. Ob Wandern, Radfahren oder einfache Übungen im Alltag – Dr. Sabine Britting vom Institut für Biomedizin des Alterns, Lehrstuhl für Innere Medizin der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg, gibt Tipps, wie Senioren trotz Einschränkungen aktiv bleiben können und warum regelmäßige Bewegung vor Stürzen schützt und Stress reduziert.

sechs+sechzig: Welche Vorteile hat es, wenn man sich im Alter bewegt?

Sabine Britting: Das Schöne ist, dass Bewegung zum Alltag dazugehört und man sich konkret leichter tut, wenn man beweglich und aktiv ist. Außerdem kann die psychische und kognitive Gesundheit verbessert werden, und Bewegung wirkt sich positiv auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen aus. Durch Bewegung lernt man den eigenen Körper besser kennen und entwickelt verschiedene Ressourcen, um den Alltag gut zu meistern.

Wenn jemand im Seniorenalter wieder aktiv werden möchte, welchen Rat geben Sie für den Anfang?

Wenn man gezielt etwas für die eigene Gesundheit tun möchte, ist es wichtig, lang-

sam zu beginnen und sich realistische Ziele zu setzen. Das hilft, motiviert zu bleiben. Wer sein Leben lang Sport gemacht hat, dem fällt es wahrscheinlich leichter, sich auch im Alter zu bewegen. Aber für Sport ist man nie zu alt. Alleine die positiven Gefühle nach dem Sport sind immens. Man sollte sich auf jeden Fall eine Umgebung schaffen, in der die Bewegung Freude bereitet. Denn alles, was man mit Freude tut, motiviert auch.

Wie kann man die Motivation beibehalten?

Am besten führt man sich vor Augen, warum man sich bewegen möchte. Vielleicht möchte man mit den Enkeln im Park spielen und dafür fit sein. Ich rate auch dazu, verschiedene Dinge auszuprobieren, zum Beispiel im Sportverein, um herauszufinden, welche Bewegungsart wirklich Freude bereitet und zu einem passt. Vielleicht gibt es im Bekannten- oder Freundeskreis auch Gleichgesinnte, mit denen man sich beispielsweise zum Spaziergehen verabreden kann. Das erhöht die Hemmschwelle abzusagen. Gruppentraining hat zudem einen sozialen Aspekt und bietet die Möglichkeit, neue Freundschaften zu knüpfen. Es kann auch hilfreich sein, bestimmte Zeiten für die Bewegung fest in den Tagesablauf einzuplanen.

Wie viel und wie oft sollte Bewegung Teil des Alltags sein?

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, zweieinhalb bis fünf Stunden pro Woche körperlich aktiv zu sein, um das Wohlbefinden zu steigern und die Muskulatur zu erhalten. Grundsätzlich ist aber jede Bewegung besser als keine. Es ist ratsam, zweimal pro Woche Krafttraining zu machen und dreimal pro Woche Balance und Beweglichkeit zu trainieren. Dabei sollte man immer auf die eigene Tagesform achten, besonders bei chronischen Erkrankungen. Kurze Bewegungseinheiten von 10 bis 15 Minuten lassen sich leicht in den Alltag integrieren und sind ebenfalls wirksam.

Welche Arten von Bewegung halten Sie für geeignet?

Für Senioren eignen sich verschiedene Sportarten: Spaziergehen, Wandern, Schwimmen und Radfahren sind besonders beliebt. Aber man kann auch kleine Einheiten über den Tag verteilt einbauen.

en. Eine einfache Übung im Alltag ist zum Beispiel das Aufstehen von einem Stuhl mit vor der Brust verschränkten Händen. Hier nutzt man nicht den Schwung, sondern die eigene Muskelkraft. Diese Übung kann man täglich machen, am besten in einer Serie von dreimal zehn Wiederholungen; sie trainiert auch die Koordination. Für kürzere Strecken bietet es sich an, zu Fuß zu gehen oder das Fahrrad zu benutzen. Wenn man nur kleine Besorgungen im Supermarkt oder beim Bäcker macht, kann man auch das Auto stehen lassen. Wer viel mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs ist, kann auch eine Haltestelle früher aussteigen und den Rest zu Fuß gehen.

Wenn Senioren bereits körperliche Einschränkungen haben, wie kann Bewegung am besten integriert werden?

Nach einer Operation oder Krankheit sind die angebotenen Reha-Maßnahmen schon sehr gut. Es gibt aber weitere Möglichkeiten, etwa den sogenannten Reha-Sport. Dieses Funktionstraining erstreckt sich über ein Jahr. Man sollte sich beim Hausarzt oder Physiotherapeuten über die verschiedenen Angebote informieren. Auch mit einer chronischen Erkrankung ist es gut, sich zu bewegen. Natürlich kann es sein, dass man die Übungen individuell anpassen muss. Außerdem gibt es Broschüren für ein Heimtraining, zum Beispiel von der Bundeszentrale für gesundheitliche

Vortragsreihe an der FAU

Das Institut für Biomedizin des Alterns veranstaltet zusammen mit dem Institut für Psychogerontologie aktuell die Vortragsreihe »Jung bleiben für Fortgeschrittene«. Die Vorträge finden immer zwischen 14 und 15.30 Uhr in der Kobergerstraße 60-62 in Nürnberg statt. Die nächsten Termine: 10.03., 08.04. und 08.05.2025.

Außerdem führt das Institut für Biomedizin des Alterns eine Studie durch. Ziel ist es, herauszufinden, ob ein Gleichgewichtstraining auf einem Fahrradsimulator die alltägliche Radfahrkompetenz bei älteren Erwachsenen verbessert. Aktuell werden noch Teilnehmer ab 65 Jahren gesucht, die wieder mit dem Radfahren beginnen und ihren Gleichgewichtssinn verbessern wollen.

Aufklärung, die verschiedene Übungen vorschlagen, beschreiben und mit Bildern erklären.

Immer mehr Senioren steigen auf ein E-Bike um. Wie beurteilen Sie diesen Trend?

E-Bikes können, insbesondere beim Anfahren, sehr unterstützend sein. Wichtig ist, dass das Rad gut auf die eigenen Bedürfnisse angepasst ist. Empfehlenswert ist ein Modell mit einem niedrigen Einstieg, da dies das Risiko minimiert, beim Aufsteigen umzufallen. Im Großraum Nürnberg gibt es unter anderem an der FAU verschiedene Kurse, die den Umstieg erleichtern können. Auch das Training der Fahrtechnik auf verkehrsarmen Strecken kann helfen, sich sicherer zu fühlen.

Empfehlen Sie, einen Helm zu tragen?

In Deutschland gibt es keine gesetzliche Helmpflicht, und laut ADFC tragen nur 40 Prozent der Fahrradfahrer einen Helm. Bei E-Bike-Fahrern liegt die Quote immerhin bei 60 Prozent. Statistiken zeigen jedoch, dass ein Helm die Schwere von Kopfverletzungen deutlich reduzieren kann. Ich würde auf jeden Fall dazu raten, da man mit einem E-Bike oft schneller unterwegs ist. Im Alter nehmen das Hörvermögen und die visuelle Wahrnehmung ab. Zusammen mit einer verminderten Reaktionsgeschwindigkeit kann dies zu einem erhöhten Unfallrisiko führen.

TEXT: LEA MARIA KIEHLMEIER

→ inviva sechs+sechzig-Aktionsbühne 16.3., 11.30-12.15 Uhr

Das Seniorentheater Tempo 100

Das Seniorentheater Tempo 100 spielt jedes Jahr eine Produktion am Staatstheater Nürnberg. Gegründet wurde es vor fast 40 Jahren. Das Ensemble besteht aus semi-professionellen Amateur-Schauspielern zwischen 60 und 85 Jahren. Sie bringen jede Menge Engagement und Spielfreude mit, begleitet werden sie von der Profischauspielerin und Regisseurin Tamara Kafka. Aktuell steht das Stück »Die Vögel« des griechischen Dichters Aristophanes auf dem Programm.

Auf der inviva-Messe in Nürnberg stellt sich Tempo 100 in einem moderierten Talk auf der sechs+sechzig-Bühne vor.

→ inviva sechs+sechzig-Aktionsbühne 16.3., 11.00-11.30 Uhr



Line Dance hält fit

Körperlich und geistig länger fit bleibt, wer Line Dance für sich entdeckt hat. Die lizenzierte Trainerin Birgit Ritter zeigt mit der Gruppe »Line Dance Friends Nürnberg« einige Tänze zu schöner Musik. Mal im Western Style, mal eher gemütlich bewegen sich die Mitglieder der Tanzgruppe in einer festgelegten Schrittfolge auf der Bühne. Ältere sind genauso willkommen wie jüngere. Alle tanzen zusammen ohne feste Partner. Birgit Ritter bietet auch Kurse für Einsteiger. Info: birgitritter@gmail.com

→ inviva sechs+sechzig-Aktionsbühne 16.3., 12.30-13.00 Uhr



Tai Chi für jedes Lebensalter

Mit sanften, fließenden Bewegungen Körper, Geist und Atmung in Einklang bringen, mit dem Ziel, die Lebensenergie Qi zu stärken: Das gelingt mit der meditativen chinesischen Kampfkunst Tai Chi. Die Tai-Chi/Qi-Gong/Yoga-Abteilung des TSV Altenfurt gibt Einblicke in diese Sportart, die sich für jedes Alter eignet. Mit Tai Chi wird nicht nur der Körper gesund und fit gehalten, die langsamen Bewegungen fördern auch die Konzentrationsfähigkeit und die Körperwahrnehmung. Mehr Achtsamkeit im Alltag und innere Ruhe sind die Folge. Außerdem soll Tai Chi auch Arthrose vorbeugen.

→ inviva sechs+sechzig-Aktionsbühne 16.3., 13.30-14.15 Uhr

Dem Gedächtnis auf die Sprünge helfen

Wie das Gedächtnis fit bleibt, das zeigt Stephanie Haas von Mehrmerk. Sie ist Kommunikationswissenschaftlerin und Gedächtnistrainerin. Haas ist fasziniert vom menschlichen Gehirn und seiner Plastizität. Aus kognitionswissenschaftlichen Erkenntnissen leitet sie ab, wie die Gedächtnisleistung ein Leben lang verbessert und erhalten werden kann. Sie möchte »Gehirnbenutzer« motivieren, an sich zu glauben und ihr Potenzial voll auszuschöpfen. Im Talk verrät sie wirkungsvolle Techniken und animiert das Publikum, es einmal selbst auszuprobieren.

→ inviva sechs+sechzig-Aktionsbühne 16.3., 14.15-14.45 Uhr

Die Sehnsucht vergeht nie

Vor 80 Jahren wurde Achim Burek vertrieben, in sein Elternhaus zogen Flüchtlinge ein



Achim Burek floh als Kind aus Schlesien.

einem Gewehr in den Weg stellte, um dies zu verhindern, wurde er einfach erschossen. Die Soldaten vergewaltigten Bureks Mutter und zogen weiter. Es war klar, dass die Deutschen nicht mehr auf dem landwirtschaftlichen Gut bleiben konnten. Mutter, Großmutter und eine Nachbarin fuhren mit Achim auf dem Planwagen in einem Treck nach Westen. Die Großmutter starb unterwegs an Diphtherie.

An diese chaotischen, furchtbaren Ereignisse hat der heute 82-Jährige keine eigene Erinnerung, er war damals erst zweieinhalb Jahre. Seine Mutter erzählte ihm später von den dramatischen Geschehnissen und der Not – als sie beispielsweise Kartoffelschalen aßen, um überhaupt etwas im Magen zu haben. »Wir hatten auch Kirschen und Äpfel in Einmachgläsern dabei, das hat uns gerettet«, erzählt Achim Burek. Im Osnabrücker Land, wo er seine Kindheit und Jugend verbrachte, lebte er sich rasch ein. Er identifizierte sich mit dem Landstrich, schrieb sogar eine Chronik über sein Dorf.

Bleibendes Trauma

Nach Niederschlesien, dem heutigen Westpolen, ist er nie gekommen, obwohl er sich mit der Geschichte seiner Familie beschäftigt. Warum? »Meine Mutter wollte auf keinen Fall dorthin zurück, das Thema war für sie erledigt. Sie schwieg, wenn ich die Frage einer Reise dorthin angeschnitten habe«, erklärt der Wahlnürnberger, »sie wollte einen Schlussstrich ziehen und so mit den schrecklichen Erlebnissen fertig werden.«

Wegen dieser entschiedenen Haltung der Mutter hatte auch er kein Verlangen, sich im heutigen Westpolen auf Spurensuche zu begeben. Er besitzt keine Fotos vom Bauernhof, keine Lieblingstasse der Großeltern, kein Spielzeug aus der Zeit – keinerlei Andenken an jene Vergangenheit. Burek besuchte auch nie die großen Vertriebenen-Treffen in Nürnberg, bei denen Hunderttausende aus den einstigen deutschen Ostgebieten Kontakt untereinander gesucht hatten. Bei den Unterhaltungen mit seinem Sohn



Aus Breslau wurden 1945 die Deutschen vertrieben. In der Stadt wurden Flüchtlinge angesiedelt.

und seiner Enkelin ist Niederschlesien kein Thema: »Den beiden fehlt der Bezug, sie leben in einer ganz anderen Welt.«

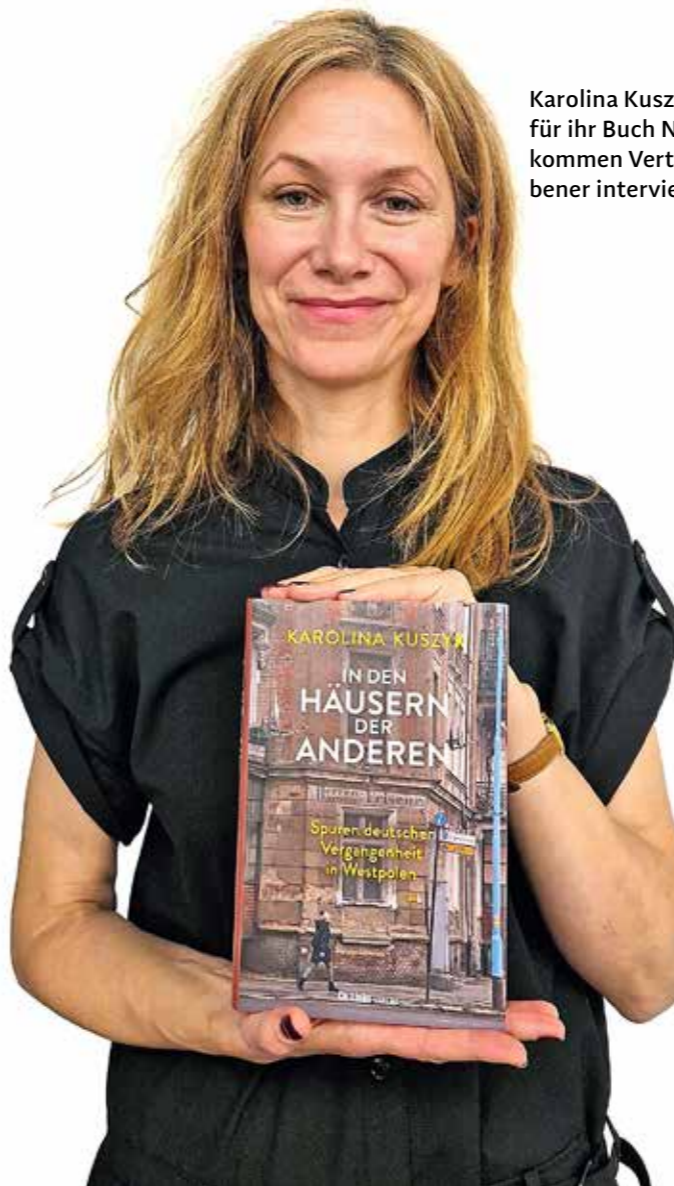
Burek war im Berufsleben als Verkäufer und Berater viel in Deutschland unterwegs. Hatte der häufige Ortswechsel seine Ursache vielleicht in der Entwurzelung in der frühen Kindheit? Möglicherweise ist das zu viel Spekulation. Andererseits: Die Vertreibung aus Niederschlesien ist fester Bestandteil seiner Biographie – das interessiert ihn ebenso wie die Gegenwart des westpolnischen Landstrichs. Daher besuchte er kürzlich eine Lesung im Caritas-Pirckheimer-Haus, Nürnbergs katholischer Akademie. Hier stellte Karolina Kuszyk ihr Buch »In den Häusern der Anderen« vor. Die polnischstämmige Autorin aus Niederschlesien führte zahlreiche Interviews mit den Nachkommen jener Polen, die 1945 in die Wohnungen und Häuser der vertriebenen Deutschen eingezogen sind.

Es war eine rechtlose Zeit: Raub, Einbruch und Diebstahl waren an der Tagesordnung. Ganz Polen sei an der Plünderung beteiligt gewesen, merkt die Autorin an. Die Vertreibung war eine staat-



Nicht nur Häuser bekamen neue Besitzer.

Karolina Kuszyk hat für ihr Buch Nachkommen Vertriebener interviewt.



lich organisierte Aussiedlung mit dem (schließlich erreichten) Ziel eines fast vollständigen Bevölkerungsaustauschs. Man sprach zu jener Zeit von »Polens wildem Westen«. Teppiche, Räder, Kronleuchter, Tische und Stühle, Pelze, ja sogar Unterwäsche: Alles Brauchbare wurden den fliehenden Deutschen geraubt. »Überall lagen aufgeschlitztes Bettzeug und Federn herum, man hatte es auf der Suche nach versteckten Schätzen zerrissen«, so Kuszyk.

In die komplett eingerichteten Wohnungen und Häuser der Deutschen zogen Menschen ein, die selbst ihre Heimat in Ostpolen an die Rote Armee verloren hatten. Wer am dreiesten oder mutigsten war, besetzte einfach ein Haus in Schlesien, das ihm am besten gefiel. An den Haustüren hingen Zettel mit der Aufschrift »Belegt« oder »In polnischem Besitz«. Manche reservierten sich die Wohnräume, indem sie eine polnische Fahne ans Fenster hängten. Wer zurückhaltender oder ängstlicher war, wurde in die schlechteren Lagen abgedrängt oder wartete auf eine Zuweisung von Wohnraum durch die zuständige »Nationalratskommission«. Doch viele nahmen ihr Schicksal einfach selbst in die Hand.

Unbehagen nach der Übernahme

Ziel der Politik war es, alles Deutsche aus dem Leben der »wiedergewonnenen Gebiete« – so die offizielle Sprachregelung – zu tilgen: Denkmäler wurden gestürzt, Orts- und Straßennamen umbenannt, Schriftzüge an Fassaden übermalt, Friedhöfe zerstört und die Grabsteine als Baumaterial verwendet. Doch an der Wohnungstüre war mit der »Säuberungswelle« Schluss. Die Neusiedler übernahmen den Besitz ihrer Vorgänger. Manche spürten ein vages Unbehagen und fühlten sich trotz des Komforts in den Häusern anfangs nicht zuhause. Zumal sie selbst vor Überfällen in der unmittelbaren Nachkriegszeit nicht sicher waren. So berichtet Kuszyk in ihrem Buch, dass neue Bewohner zusehen mussten, wie die Möbel vor ihrer Nase aus der Wohnung gestohlen wurden. Auf ihren Protest hin bekamen sie von den Dieben zu hören: »Mach kein Geschrei, das ist eh nicht deines, sondern von den Deutschen.«

Etliche Neusiedler hatten beim Einzug zwiespältige Gefühle: Einerseits lebten sie jetzt in einem nicht gekannten Reichtum, andererseits wollten sie nichts mit ihrem Feind – den Deutschen – zu tun haben. Daher wurden in vielen Haushalten Einrichtungsgegenstände weggeworfen, weil sie an frühere Eigentümer erin-

nernten. Mit einer Ausnahme: Heiligenbilder und Marienstatuen haben die katholischen Polinnen und Polen immer behalten.

Es kam zu skurrilen Szenen, die sogar in die Literatur Eingang gefunden haben: Da sucht eine polnische Neusiedlerin eine Katze gegen die Mäuseplage in ihrem Haus. Auf dem Markt fragt sie einen Händler skeptisch, ob die Katze »poniemięcki«, also »ehemals deutsch« sei. Das will sie nämlich keinesfalls. Der Händler widerspricht energisch, es sei ganz sicher eine Katze aus Zentralpolen. Ob dies beim Mäuse fangen eine Rolle spielt? Sicher nicht, doch »poniemięcki« wollte die Allgemeinheit eben nicht – das Wort gibt es übrigens erst seit der Nachkriegszeit in der polnischen Sprache.

Allerdings hat »poniemięcki« ein starkes Gewicht: Immerhin ein Drittel der Polen lebt in ehemals deutschen Häusern, merkt Kuszyk an. In ihren Interviews begegnete sie Gesprächspartnern, die Bedenken über die Zustände im damaligen »Wilden Westen Polens« äußerten. Aber sie hörte genauso von Menschen, dass sie Raub und Vertreibung der Deutschen wegen erlittenen Unrechts und Leid im Weltkrieg für gerechtfertigt hielten.

Skrupellos oder nachdenklich

Mehrfach thematisiert die Buchautorin die Frage, was es für die Psyche bedeutet, wenn man ein neues Leben auf den Hinterlassenschaften eines verfeindeten Volkes aufbaut. Eine einfache Antwort gibt es nicht. Die einen spürten keinerlei Skrupel, andere wiederum waren sehr nachdenklich. Jedenfalls halfen eingekochtes Obst und Gemüse, das in deutschen Vorratskammern zurückgeblieben war, den neuen Bewohnern Westpolens, die lebensmittelarme Nachkriegszeit zu überstehen. Waagen, Kaffeemühlen oder Kleiderbügel mit deutscher Aufschrift und viele weitere Alltagsgegenstände sind in den Haushalten bis heute in Gebrauch.

Die ersten beiden Generationen von polnischen Umsiedlern, so Kuszyk, wurden im Geist der Feindschaft oder zumindest des Misstrauens gegenüber den Deutschen erzogen. Erst nach Jahrzehnten lockerte sich das Gefühl der strikten Ablehnung wie auch der Angst, die früheren Besitzer könnten zurückkehren und ihr Eigentum zurückfordern. Mit dem Warschauer Vertrag von 1970, der die Oder-Neiße-Linie als westliche Staatsgrenze Polens anerkannte, wurde ein neues Kapitel in den Beziehungen zwischen Deutschen und Polen aufgeschlagen.

Nun herrschte in Westpolen nicht mehr automatisch Alarmstimmung, wenn ein Deutscher mit Fotoapparat auftauchte und das Haus seiner Eltern oder Großeltern ablichten wollte. »Die Besuche verliefen überwiegend freundlich«, merkt die Buchautorin an, »die Gäste aus Deutschland wurden herzlich aufgenommen und zum Kaffee eingeladen.« Allerdings war nicht alles Friede, Freude, Völkerverständigung: Manchmal wurden deutsche Touristen von Haus und Hof ihrer Vorfahren verjagt, berichtet die gebürtige Niederschlesierin. Es komme eben immer darauf an, was die polnischen Familien im Zweiten Weltkrieg erlebt hatten.

Die Spurensuche ist übrigens kein deutsches Phänomen: Manche Bewohner Westpolens verspüren ebenfalls Sehnsucht nach ihrem verlorenen Zuhause: Es gibt auch »Heimattourismus« ins ehemalige Ostpolen – heute sind es Gebiete der Ukraine, von Belarus und Litauen.

HARTMUT VOIGT

FOTOS: MICHAEL MATEJKA, HARTMUT VOIGT, WIKIPEDIA

INFORMATION

Karolina Kuszyk Buch »In den Häusern der anderen. Spuren deutscher Vergangenheit in Westpolen« ist mit der ISBN 978-3-96289-146-6 im Ch. Links Verlag erschienen und kostet im Buchhandel 25 Euro.

Der Erfinder der Seniorennetzwerke

Zum Tod von Reiner Pröhl



Beruflich war der Bogen weit gespannt, privat blieb er Nürnberg immer treu. Am 1. Februar ist Reiner Pröhl im Alter von 71 Jahren gestorben.

Der engagierte Sozialpolitiker konzentrierte sich zunächst auf das Gebiet der Jugendarbeit. Die Verbesserung der Lebensbedingungen von Kindern, Jugendlichen, Familien und sozial benachteiligten Menschen lag ihm sehr am Herzen. Im Jugendamt der Stadt Nürnberg engagierte er sich für mehr Förderung und Bildung. Pröhl trieb den Ausbau von Kindertagesstätten voran. Seine jugendpolitischen Konzepte fanden überregional Beachtung. Er war in bundesweit agierenden Gremien und Organisationen aktiv, zum Beispiel in der Arbeitsgemeinschaft für Kinder- und Jugendhilfe, deren Vorsitzender er von 2000 bis 2006 war, oder als Vorsitzender des Sozialausschusses des Deutschen Städtetags sowie als Mitglied des Bundesjugendkuratoriums und ehrenamtlicher Richter am Bundessozialgericht.

2005 übernahm Reiner Pröhl das Amt des Sozialreferenten der Stadt Nürnberg, das er bis 2020 ausübte. In dieser Zeit erweiterte er sein Spektrum an sozialen Themen. Dazu gehörte auch die wohlwollende Begleitung unseres Magazins sechs+sechzig und seine Förderung. Unter Pröhl wurden die Seniorennetzwerke in den Stadtteilen geschaffen. Mit einer groß angelegten Studie verschaffte er einen Einblick in die Lebenswirklichkeit der Menschen jenseits der 60 und nahm dies als Grundlage für weitere Planungen.

Aufgewachsen in einer politischen Familie – der Vater Willy Pröhl war lange Nürnbergs Bürgermeister – hat sich Reiner Pröhl stets der Sozialdemokratie verbunden gefühlt und sich für die Partei eingesetzt. Mit ihm zu diskutieren, war immer ein Gewinn, denn seine Argumente fußten auf profundem Wissen und einer klaren Analyse. Er wird uns und der Stadtgesellschaft fehlen.

pnb

Komm mit!

Beliebte Gruppenreisen für Alleinreisende mit Begleitung durch das Magazin sechs+sechzig



Ischia Porto – Italien wie im Bilderbuch

Ischia für Alleinreisende

Perle der Phlegräischen Inseln

Forio – Lacco Ameno – Ischia Ponte – Procida – Fondo D'Oglia – Capri

Reisetermin 03.05. bis 10.05.2025
Reisedauer 8 Tage

Ischia ist mit rund 67.000 Einwohnern die größte Insel im Golf von Neapel sowie Hauptinsel der sogenannten Phlegräischen Inseln. Zu den herausragenden Sehenswürdigkeiten gehört das knapp vor der Küste liegende Castello Aragonese mit dem pittoresken Garten. Ischia ist auch für seine zahlreichen Heilbäder berühmt, die von mehreren heißen Quellen vulkanischen Ursprungs gespeist werden. Bei einem Aufenthalt auf Ischia ist ein Besuch des historischen Zentrums, dessen lange Geschichte bis zu den Epochen weit vor Christus zurückgeht, ein absolutes Muss. Eine Vielzahl von Gassen, Handwerksläden, Geschäften, Buchhandlungen und Kunstgalerien, Cafés, Weinstuben und Restaurants geben außerdem einen Anreiz zur Erkundung.

- Flug von Nürnberg nach Neapel und zurück
- 7 Übernachtungen im gehobenen Mittelklasse-Hotel (Landeskategorie: 4-Sterne) Continental Terme (oder vergleichbar) im Doppelzimmer zur Alleinbenutzung mit Bad/Dusche und WC
- 7 x Frühstücksbuffet im Hotel
- 7 x Abendessen im Hotel
- Halbtägige Inselrundfahrt
- Halbtagesausflug Ischia Ponte

- Ganztagesausflug Procida – Postkartenidyll auf der kleinen Nachbarinsel inkl. kleinem Mittagsimbiss
- Halbtagesausflug Spaziergang bei Fondo D'Oglia inkl. kleinem Mittagsimbiss
- Deutsch sprechende Reiseleitung während der Transfers und Ausflüge
- Transfers und Ausflüge im modernen Fernreisebus und mit Schiff
- Ausführliche Reiseunterlagen
- Gutschein für 1 Reiseführer pro gebuchtem Zimmer
- Reisepreis-Sicherungsschein
- Alle Flug- und Sicherheitsgebühren
- Reisebegleitung durch das Magazin sechs+sechzig

Reisepreis p. P. im Doppelzimmer zur Alleinbenutzung: € 1.749,-

Zusatzflug Capri: € 129,- p. P.
Mindestteilnehmerzahl: 25 Personen

Kreta für Alleinreisende

Die Insel des Zeus

Heraklion – Knossos – Arkadi – Chania – Lassithi – Spinalonga – Agios Nikolaos

Reisetermin 17.05. bis 24.05.2025
Reisedauer 8 Tage

Die fünftgrößte Mittelmeerinsel zeichnet sich durch ein besonders mildes Klima mit über 300 Sonnentagen im Jahr aus. In Ihrem komfortablen Strandhotel können Sie somit die freien Tage optimal genießen und sich zudem von der kretischen Gastfreundschaft verwöhnen lassen. Neben

einer landschaftlichen Vielfalt wird die Insel natürlich durch ihre mehrere tausend Jahre alte Geschichte geprägt, die Ihnen auf Schritt und Tritt begegnet. Sehen Sie den weltbekannten Tempel von Knossos, Bestandteil der berühmten Sage des Minotaurus, oder besuchen Sie die Lassithi-Hochebene, Geburtsort der Götter. Eine erlebnisreiche Woche steht Ihnen bevor!

- Flug von Nürnberg nach Heraklion und zurück
- Empfangsgetränk bei Ankunft
- 7 Übernachtungen im Hotel der gehobenen Mittelklasse (Landeskategorie: 5-Sterne) Annabelle Beach (oder vergleichbar) im Doppelzimmer zur Alleinbenutzung mit Bad/Dusche und WC
- 7 x »all inclusive«-Verpflegung im Hotel
- Ganztagesausflug Knossos inkl. Weinprobe und Heraklion
- Ganztagesausflug Arkadi – Chania und Rethymnon
- Ganztagesausflug Lassithi Hochebene inkl. Meze-Mittagessen
- Ganztagesausflug mit Bootsfahrt Spinalonga und Agios Nikolaos
- Alle anfallenden Eintrittsgelder gemäß Programm
- Deutsch sprechende Reiseleitung während der Transfers und Ausflüge
- Transfers und Ausflüge im modernen Fernreisebus
- Ausführliche Reiseunterlagen
- Gutschein für 1 Reiseführer pro gebuchtem Zimmer
- Alle Flug- und Sicherheitsgebühren
- Reisebegleitung durch das Magazin sechs+sechzig

Reisepreis p. P. im Doppelzimmer zur Alleinbenutzung: € 1.769,-

Ganztagesausflug »Land & Leute« inkl. Kochkurs, Mittagessen und Getränke: € 99,- p. P.

Mindestteilnehmerzahl: 25 Personen

Information und Buchung

sechs+sechzig Leserreisen-Telefon 0911 / 25355670
66leserreisen@mondo-reisen.de

Veranstalter der Reisen ist mundo Reisen GmbH & Co. KG Industriestraße 38a 63150 Heusenstamm
www.mundo-reisen.de

»Wie ein Jugendzentrum, nur für Ältere«

Café-Chefin Simona Leyzerovich bereichert mit neuem Angebot den Seniorentreff Bleiweiß



Simona Leyzerovich und Koch Yannick sorgen für die Gastfreundschaft und das gute Angebot der Cafeteria.

Der moderne, luftige Holzbau an der Hinteren Bleiweißstraße in Nürnberg lädt zum Eintreten ein. Hier gibt es Mittagstisch, Kaffee und Kuchen zu zivilen Preisen sowie ganz viel Spaß, Spiel, Sport, Unterhaltung, Bildung – und vor allem Kontakte.

Heute ist das Café gut besucht. Im hinteren Bereich ist eine Männergruppe dabei, sich für ein Tischtennis-Match bereit zu machen. Drei etwa 30-jährige Frauen machen sich auf den Weg zum Ausgang und in der Sofaecke begeht die Qigong-Gruppe eine kleine Feier an geschmückten Tischchen. Währenddessen steht Simona am Tresen, nimmt Bestellungen auf und reicht Cappuccino samt hausgemachtem Kuchen.

Ohne Bewirtung fand es das Stammpublikum nur halb so schön in seinem Bleiweiß-Treff. Es gab eine längere Durststrecke, bis Simona Leyzerovich im Juni 2024 die Leitung der Cafeteria übernommen hat. Für Julius Leib, Leiter des Seniorentreffs, ist das eine gute Lösung: »Konzeptionell und kulinarisch sind Simona und Koch Yannick eine echte Bereicherung für das Haus.« Obendrein wohnen beide auch noch in der Nachbarschaft, wie praktisch.

Simona, Jüdin aus Russland, ist Künstlerin, Designerin und Gastronomin zugleich. Sie ist es gewohnt, sich zwischen verschiedenen Kulturkreisen zu bewegen. Allerdings: »Mit Älteren hatte ich vorher noch nicht zu tun. Das finde ich extrem spannend.«

Von Freunden hatte sie gehört, dass Yannick toll kocht – regional, saisonal, bio – und hat ihn an Bord geholt. Dass er »toll kocht«, finden auch Kunden. Wie die drei Besucherinnen, die gerade den Mittagstisch genossen haben. Isabelle, Nele und Katharina hatten sich hier zum ersten Mal zum Essen verabredet – »eine echte Entdeckung«, finden sie. Die jungen Frauen gehören altersmäßig nicht zur Zielgruppe. Sie arbeiten aber alle drei in der Nähe des Treffs und haben sich für die Zukunft vorgenommen, einmal in der Woche das Angebot zu nutzen.

Gäste kommen nicht nur aus Nürnberg

Manche Besucher kommen von weiter her. Roman (67) zum Beispiel hat im Magazin sechs+sechzig vom Seniorentreff gelesen. Daher kam der Impuls, immer dienstags und mittwochs zum Tischtennis-Match ins Bleiweiß zu fahren. »Ich habe in meiner Jugend viel gespielt und bin total froh, dass ich jetzt als Rentner wieder daran anknüpfen kann.« Den sportlichen Ehrgeiz dafür habe er und er witzelt: »Die Leistung steht nicht im Vordergrund. Aber sie steht.«

Hans dagegen schätzt besonders den sozialen Kontakt, nicht den Wettkampf. Er kommt aus Hersbruck ins Nürnberger Bleiweiß-Viertel. Sein Mitspieler Günther (70) fährt sogar aus Neuhaus/Pegnitz herein: »Ich arbeite gegen den Winterblues, da hilft



Neben dem kulinarischen ist auch das Sportangebot wichtig im Seniorentreff.

die Bewegung ungemein.« Auch die Fortbewegung. Zufahren ist ihm ohnehin eine lieb gewonnene Gewohnheit. »Ich habe 39 Jahre bei der Stadt Nürnberg gearbeitet und bin immer mit der Bahn gefahren.« Im Übrigen gebe es ein solches Freizeitangebot bei ihm in Neuhaus nicht. Also ist der Dienstag für Tischtennis im Bleiweiß reserviert.

Reserviert hatte an jenem Tag auch die Qigong-Gruppe ihren Lieblingsplatz im Sofaeck. Die Teilnehmerinnen brauchen die Bewegung und die Meditation, um innerlich zur Ruhe zu kommen – Übungen, die jede (fast alle sind Frauen) auch Zuhause machen kann. »Die meisten sind über 80«, sagt Ingrid (84), »junge Hüpfers sind willkommen!« Nachwuchs täte gut, denn sehr viele seien inzwischen verstorben. »Wir sind eine außergewöhnliche Gemeinschaft, gut im Integrieren neuer Leute und mit einer guten Übungsleiterin.«

Es ist wieder gemütlich

Das »gute Dutzend« der heute Teilnehmenden trifft sich auch mal zum Kaffeetrinken, wobei die Wohnsituation mitunter ein Thema ist. So erzählt Heidi (85): »Ich bin seit 13 Jahren im betreuten Wohnen bei der Tafelhalle und habe es keine Sekunde bereut. Langweile kenne ich nicht. Es gibt genug Gelegenheiten, sich zu unterhalten, und wenn ich meine Ruhe will, mache ich einfach die Tür zu.«

Kein Zweifel, die Qigong-Gruppe hatte das Café absolut vermisst. Seitdem Simona das Zepter übernommen hat, ist es wieder gemütlich. Und Simona liebt die entspannte Atmosphäre, die bei



Julius Leib, Leiter des Seniorentreffs, freut sich über die gastronomische Bereicherung seines Hauses.



Bio-Gerichte zu sozialen Preisen gibt es im Bleiweiß.

Festen auch mal ganz ausgelassen sein kann. »Das Haus hat sein Stammpublikum, das merke ich an der Vertrautheit und der Zuverlässigkeit, mit der die Leute zu ihrer Gruppe kommen. Viele kennen es ja noch als Kulturladen. Es ist ihr Ort – eben wie ein Jugendzentrum, nur für Ältere.« Sie hoffe, dass sie selbst im Alter ein solches Angebot findet.

Doch bis dahin hat sie noch viel Zeit und will gestalten. Warum nicht hier vor Ort. Das Café könnte gemütlicher aussehen, indem etwa Trennwände den Raum kunstvoll aufteilen, so dass die Gäste »nicht wie ausgestellt dasitzen«. Es gebe ja Gründe, dass die Leute die Sofaecke lieben, der Mensch sucht die geschützte Nische. Gestalten will Simona auch bei den Kulturevents, gelernt ist gelernt in der Kunstvermittlung und -organisation.

Julius Leib leitet den Laden seit 2019 und ist heilfro, dass die Gastronomie wieder läuft. »Sie macht mehr als 50 Prozent einer Begegnungsstätte aus, die ihren Namen verdient.« Auch wenn es ihm sehr wichtig ist, dem Stammpublikum seinen vertrauten Ort zu erhalten, möchte er das Bleiweiß weiter für ältere Menschen öffnen, die anderswo eventuell keine »eigenen« Orte haben. Mit Simona Leyzerovich als Kopf und Herz des Cafés sieht er den Treff diesem Ziel ein gutes Stück näher. Sie muss von den Einnahmen leben. »Selbst wenn der Laden brummt, ist es nicht leicht, mit der Gastronomie Geld zu verdienen – zumal bei Bio-Lebensmitteln plus sozialer Preisgestaltung.«

Der Treff selbst sieht sich als kommunale Begegnungsstätte der offenen Seniorenarbeit, mit dem Ziel, älteren Menschen Angebote zur kulturellen und gesellschaftlichen Teilhabe zu machen und Möglichkeiten zu bieten, aktiv etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Die Themen dieser Bildungsangebote mit vielen Kooperationspartnern reichen von Handarbeit, kreativem Schreiben, spanischsprachiger Literatur bis hin zum Umgang mit dem Smartphone und regelmäßigen Kursen zu Gedächtnistraining, Yoga und Acrylmalen. Es geht darum, Zeit gemeinsam zu verbringen, erfüllend und beglückend, kurzum ein Gewinn an Lebensqualität.

ANGELA GIESE, FOTOS: MILE CINDRIC

INFO

Treff Bleiweiß
Hintere Bleiweißstraße 15
90461 Nürnberg
Mo-Do 9-16.30 Uhr, Fr 9-15.30 Uhr, Sa + So geschlossen

Angebote des Treffs Bleiweiß



Treff Bleiweiß

Hintere Bleiweißstraße 15
90461 Nürnberg
Öffentlicher Nahverkehr:
Straßenbahnlinien 7, 8, 10 – Haltestelle
Schweiggerstraße;
Straßenbahnlinien 6, 10 – Haltestelle
Harsdörfferplatz

Hinweis: Anmeldung (soweit nicht anders angegeben) telefonisch unter 09 11/2 31-82 32, -82 24 oder via E-Mail an seniortreffs@stadt.nuernberg.de
Büro- und Kassenzeiten:
Mo, Di, Mi und Fr 9 –14 Uhr; Do 11–14 Uhr
Anmeldungen sind ab sofort bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung möglich.

Ausgewählte Kursangebote

Kurs 022 – Yoga

Viele einfache Bewegungen und Körperhaltungen kann man auch im Alter ausführen.
Donnerstags, 15:00 – 16:30 Uhr
Kursbeginn: 13.03.2025
Kurspreis: 58,50 € / 13 Kurstermine

Kurs 036 – Gedächtnstraining

Freitag, 10:00 – 11:30 Uhr
Kursbeginn: 07.03.2025
Kurspreis: 63 € / 14 Kurstermine

Kurs 043 – Englisch Konversation

Für Spracherfahrene und Wiedereinsteiger.
Donnerstag, 10:00 – 11:30 Uhr
Kursbeginn: 06.03.2025
Kurspreis: 72 € / 16 Termine

Offene Treffs im Bleiweiß

Bunte Runde der Vielfalt

Offene Runde zum Plaudern, Netzwerken und Diskutieren für queere Menschen.
Jeden zweiten und vierten Donnerstag im Monat: 13.03., 27.03., 10.04., 24.04., 08.05., 22.05., 12.06., jeweils von 14.30 bis 17 Uhr
Treff Bleiweiß, Bistro
Kontakt: 09 11 / 2 31-83 68 oder -2 32 97, seniortreffs@stadt.nuernberg.de

Theosophische Arbeitsgruppe

Die Theosophie vereint Perspektiven der Wissenschaft, Religion und Philosophie, um ganzheitlichere Welterklärungen und mehr Verständnis zwischen den Menschen zu ermöglichen.
An jedem 2. Samstag im Monat, 14 – 17 Uhr
08. März, 12. April 2025, 10. Mai, 14. Juni
Treff Bleiweiß, Hobbyraum
Kontakt: Herr Reinhardt, Tel. 01 57 / 50 15 37 82

Häkeln, Stricken & Co.

Ob Anfänger oder Fortgeschrittene, jede und jeder ist herzlich eingeladen.
05. Juni, 03. Juli, jeweils ab 14 Uhr
Treff Bleiweiß, Bistro

Gesund und aktiv älter werden

Heiterer Yoga-Spaziergang

Koordinationsübungen, meditative Sequenzen und achtsames Atmen begleiten Sie ebenso wie das Lachen als »beste Medizin«. Bequeme, wetterfeste Kleidung ist erforderlich. Leitung: Inge Zink.
Montag, 07. April 2025, 10.30 bis 12 Uhr
Treffpunkt: Tram Halt Luitpoldhain (Linie 8)
Eintritt frei; Anmeldung erforderlich.

Männersport

Angebot des SeniorenNetzwerks Südstadt Ost Präventionskurs nach §20 SGB V
Durch gezielte Übungen wird die Muskulatur trainiert und das Wohlbefinden verbessert.
Ab 05. Mai 2025, montags von 12 bis 13 Uhr
Termine: 05.05., 12.05., 19.05., 26.05., 02.06., 23.06., 30.06., 07.07.2025
Treff Bleiweiß, Saal
80 Euro für 8 Übungseinheiten; bezuschusst bis zu 80% von den gesetzl. Krankenkassen.
Infos und Anmeldung bei Anna Storm, Senioren-Netzwerk Südstadt Ost.
Telefon: 09 11 / 37 67 85 85

Pranayama to go

Im Stadtpark leitet Yoga-Übungsleiterin Inge Zink verschiedene Atemtechniken an und macht unbewusste Atemmuster sichtbar, die die Vitalität mindern können.
Mittwoch, 04. Juni 2025, 10 bis 11 Uhr
Treffpunkt: Parcside Apotheke, Am Stadtpark 2
Leitung: Inge Zink
Beitrag: 3 Euro, vor Ort zu entrichten. Anmeldung erforderlich.

Theater, Kunst und Literatur

Vernissage der Foto-Ausstellung »Natur vor der Haustür«

Lan Herzov, Mitbegründer des Gang e.V. (Gesellschaft für Achtung der Natur in der Gesellschaft e.V.), präsentiert in »Natur vor der Haustür« eine bemerkenswerte Bildersammlung, die uns die Schönheit und Feinheit der Natur in der Stadt näherbringt.
Dienstag, 25. März 2025, 14.30 bis 15.30 Uhr
Treff Bleiweiß, Cafeteria
Eintritt frei; keine Anmeldung erforderlich. Die Ausstellung ist während der Öffnungszeiten des Treff Bleiweiß von 12. März bis 30. April 2025 zu sehen.

Literaturcafé mit Frieda

Poetisches und Prosaisches von und mit Frieda Hermann, in gemütlicher Café-Atmosphäre.
Freitag, 11. April 2025, 14 bis 16.30 Uhr
Treff Bleiweiß, Clubraum
Vortragende: Frieda Hermann
Beitrag: 7 Euro inklusive einer Tasse Kaffee und

einem Stück Kuchen
Anmeldung erforderlich. Kaffee und Kuchen können gerne vor der Veranstaltung oder in der Pause eingenommen werden.

Theatergruppe buehnenreiz e.V.: »Hallo, Mister Gorman!«

Im Mittelpunkt des Stücks von Donald R. Wilde stehen eine Reihe skurriler Charaktere, die mit schlagfertigen Kommentaren und trockenem Humor versuchen, ihre Lebenskrisen zu kaschieren.
Sonntag, 18. Mai 2025, 15 Uhr
Treff Bleiweiß, Saal
Beitrag: 5 Euro, vor Ort zu entrichten. Anmeldung erforderlich. Reservierte Karten liegen ab 14 Uhr bis 20 Minuten vor Beginn zur Abholung an der Tageskasse bereit.

Kunst und Poesie im Garten

Umgeben von der Schönheit des malerischen Gartens des Treffs Bleiweiß sind Sie eingeladen, sich von Kunstwerken verzaubern zu lassen und berührende Gedichte zu genießen.
Donnerstag, 12. Juni 2025, 10 bis 11.30 Uhr
Treff Bleiweiß, Garten (Durchgang durch den Saal)
Leitung: Jeanett Mayer
Beitrag: 4 Euro (2 Euro mit Nürnberg-Pass), vor Ort zu entrichten.
Anmeldung erforderlich. Für Gehbehinderte und Rollstuhlfahrende geeignet.

Tanzen im Frühling

Linedance zum Schnuppern

Montag, 28. April 2025, 17.15 bis 19.15 Uhr
Treff Bleiweiß, Saal
Eintritt frei; Anmeldung erforderlich.

Tanzen im Sitzen zum Schnuppern

Dienstag, 29. April 2025, 14 bis 15.30 Uhr
Treff Bleiweiß, Clubraum
Eintritt frei; Anmeldung erforderlich.

Tanz in den Mai – Musik, Geselligkeit und Unterhaltung

Kooperation mit dem SeniorenNetzwerk Südstadt Ost und der Alten-Akademie Nürnberg e.V.
Der Alleinunterhalter Peter Staude sorgt für gute Stimmung und vor allem tanzbare Musik. Das Café Bleiweiß verwöhnt mit Kaffee, Kuchen und vielem mehr.
Mittwoch, 30. April 2025, 16.30 bis 19 Uhr
Treff Bleiweiß, Saal
Eintritt frei; keine Anmeldung erforderlich.

Tanztag im Frühling

Mit Tanzleiterin Christa Frohse genießen Sie beschwingte Musik und einfache Bewegungsabläufe bei Tänzen aus Europa und Amerika. Getanzt wird zu zweit oder in der Runde. Vorkenntnisse sind von Vorteil.
Samstag, 10. Mai 2025, 10 bis 16 Uhr
Treff Bleiweiß, Saal
Beitrag: 6 Euro; ohne Anmeldung.

Tablet, Smartphone und Co.

Die Welt der Tablets und Smartphones

Grundlagenseminar 1 (Hardware (Technik) und Software (Betriebssysteme)): 05. März 2025
Grundlagenseminar 2 (Apps): 19. März 2025
Seminar 3 (Foto und Film): 26. März 2025
Seminar 4 (Navigation): 02. April 2025
Seminar 5 (E-Books): 23. April 2025
Seminar 6 (Untentbehrliche Apps): 30. April
Zusatzseminar Grundlagen 1: 25. Juni 2025
Zusatzseminar Grundlagen 2: 02. Juli 2025
Treff Bleiweiß, Clubraum, jeweils Mittwoch 14 bis 16 Uhr
Beitrag: 20 Euro, vor Ort zu entrichten.
Anmeldung erforderlich. Die Seminare sind unabhängig voneinander buchbar.

Digitalcafé im Treff Bleiweiß

Digitallotsen stehen als Ansprechpartner zur Verfügung.
Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, jeweils von 10 bis 11 Uhr
Termine: 11. & 25. März, 08. & 22. April, 13. & 27. Mai, 10. & 24. Juni 2025
Treff Bleiweiß, Cafeteria; Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich.

Sicherheit beim Online Banking

Thomas Tretter von der Sparkasse Nürnberg informiert zu Sicherheit bei Bankgeschäften im Internet. Er greift dabei die aktuellsten Tricks der Kriminellen auf und lässt Raum für Fragen.
Montag, 17. März 2025, 13.30 bis 14.30 Uhr
Treff Bleiweiß, Clubraum
Eintritt frei; Anmeldung erforderlich.

Notebook, Tablet, Smartphone und Co.

Orientierung im Technik- und Preisdschungel digitaler Medien
Teil 1: Eigenschaften und Leistungsfähigkeit von Notebook, Tablet und Smartphone.
Mittwoch, 07. Mai 2025, 14 bis 15.30 Uhr
Teil 2: Telefon- und Handyverträge: Welche Leistungen der Telefonanbieter sind sinnvoll?
Mittwoch, 04. Juni 2025, 14 bis 15.30 Uhr
Treff Bleiweiß, Clubraum
Beitrag: 15 Euro, vor Ort zu entrichten.
Anmeldung erforderlich.

Vortrag zum Thema Sturzprävention

Alexander Lederer von der Johanniter-Unfall-Hilfe gibt wertvolle Tipps, wie man selbst für mehr Sicherheit in den eigenen vier Wänden sorgen kann.
Donnerstag, 22. Mai 2025, 14.30 bis 15.30 Uhr
Treff Bleiweiß, Clubraum
Eintritt frei; Anmeldung erforderlich.

Zusammen is(s)t man weniger allein

Koop. mit dem SeniorenNetzwerk Südstadt Ost
Gemeinsam Mittag essen und dabei neue Bekanntschaften schließen. Das Café Bleiweiß serviert ein warmes Essen und ein alkoholfreies Getränk für 10 Euro. Bitte mit Voranmeldung.
Montag, 10.03., 07.04., 12.05.2025, je 12 Uhr
Treff Bleiweiß, Café
Info/Reservierungen: SeniorenNetzwerk Südstadt Ost, Tel.: 09 11 / 37 67 85 85; Anna_Storm@noa.nuernberg.de; seniortreffs@stadt.nuernberg.de

Tänze im Sitzen zu abwechslungsreicher Musik

Montag, 26. Mai 2025, 10 bis 11.30 Uhr
Treff Bleiweiß, Clubraum
Beitrag: 5 Euro; Anmeldung erforderlich.

Musik und Unterhaltung

Quizabend mit Big Kev Murphy

Gequitzt wird in Teams mit jeweils 5 Personen. Anmeldungen sind entweder als Einzelperson oder als Fünfersteam möglich.
Bei schönem Wetter im Garten.
Donnerstag, 27. März und 22. Mai 2025, jeweils von 19 bis 21.30 Uhr
Treff Bleiweiß, Cafeteria
Leitung: Kevin Dardis
Beitrag: 5 Euro; Anmeldung erforderlich.

Filmnachmittage

mit dem VideoFilmClub Nürnberg 50 plus e.V.
Mädels on tour – Gardasee, Elsass, Barcelona
Annelore Diem präsentiert Filme aus der Reihe »Mädels on tour«.
Donnerstag, 20. März 2025, 14.30 bis 16 Uhr
Treff Bleiweiß, Clubraum
Eintritt frei; Anmeldung erforderlich.

Auf den Spuren der Inkas

Ruth Kunstmann führt Sie »Auf den Spuren der Inkas«. Die dreiwöchige Reise war Abenteuer pur.
Donnerstag, 08. Mai 2025, 14.30 bis 16 Uhr
Treff Bleiweiß, Clubraum
Eintritt frei; Anmeldung erforderlich.

Freitagskonzerte

der Alten-Akademie Nürnberg e.V.

Night Groove

Das Repertoire reicht von alten Blues-Musikern, Rock'n Rollern über Beatles, Rolling Stones zu Peter Green und den Eagles.
Freitag, 28. März 2025, 15 bis 16.30 Uhr
Treff Bleiweiß, Saal
Eintritt frei; keine Anmeldung erforderlich.

Die Franconian Jazzband

Sechs erfahrene Musiker aus Franken haben sich dem New Orleans Old Time Jazz verschrieben.
Freitag, 25. April 2025, 15 bis 16.30 Uhr
Treff Bleiweiß, Saal
Eintritt frei; keine Anmeldung erforderlich.

Klassik im Bleiweiß

Kammermusik mit Mitgliedern des Bläserensembles der Hochschule für Musik.
Freitag, 23. Mai 2025, 15 bis 16.30 Uhr
Treff Bleiweiß, Saal
Eintritt frei; keine Anmeldung erforderlich.

Vorträge und Workshops

Richtig Ausmisten – aber wie?

Petra Volkert, Feng Shui Beraterin und Psychologische Yogatherapeutin (BYV), gibt Tipps und hilfreiche Anregungen.
Dienstag, 11. März 2025, 11 bis 12.30 Uhr
Treff Bleiweiß, Clubraum; Referentin: Petra Volkert
Beitrag: 6 Euro (3 Euro mit Nürnberg-Pass); Anmeldung erforderlich.

Hilfe! Meine Eltern werden alt

Was tun, wenn die eigenen Eltern alt und vielleicht sogar »schwierig« werden? Was ist wichtig? Wo bekomme ich Hilfe?
Donnerstag, 20. März 2025, 19 bis 21 Uhr
Treff Bleiweiß, Clubraum
Leitung: Doris Last, Quartiersmanagerin Markt Wilhermsdorf
Beitrag: 4 Euro; Anmeldung erforderlich.

»Das Fräulein vom Amt«

Zeitzeugengespräch bei Kaffee und Kuchen
Mit den Zeitzegen Gerda Korneck und Rainer Eck.
Freitag, 21. März 2025, 14 bis 15.30 Uhr
Treffpunkt: Treff Bleiweiß, Clubraum
Beitrag: 6 Euro (inkl. einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen), vor Ort zu entrichten. Anmeldung erforderlich.

Betreuungs- und Patientenverfügung

Dienstag, 08. April 2025, 13 bis 14.30 Uhr
Treff Bleiweiß, Clubraum
Referent: Robert Gatzka, Amt für Existenzsicherung und soziale Integration
Eintritt frei; Anmeldung erforderlich.

Guter Schlaf, guter Tag – Vortrag aus dem Schlaflabor

Mittwoch, 28. Mai 2025, 14 bis 16 Uhr
Treff Bleiweiß, Clubraum
Referentin: Monika Bähr, Schlafmedizinerin
Eintritt frei; Anmeldung erforderlich.

Der Pflegestützpunkt Nürnberg informiert

Lange zu Hause bleiben – »Im Alter daheim statt im Heim«

Barbara Ehm, Pflegeberaterin im Pflegestützpunkt Nürnberg, informiert, wie das Leben zu Hause auch im Alter gelingen kann.
Donnerstag, 27. März 2025, 14.30 bis 15.30 Uhr
Treff Bleiweiß, Clubraum; Eintritt frei; Anmeldung erforderlich.

Leistungen der Pflegeversicherung – was gibt's neues?

Pflegeberaterin Stefanie Gibson informiert.
Donnerstag, 24. April 2025, 14.30 bis 15.30 Uhr
Treff Bleiweiß, Clubraum
Eintritt frei; Anmeldung erforderlich.

Warmherzige Mitstreiterin

Anzeigenberaterin Ingrid Ullmann ist gestorben



Wer tanzen kann, geht leichtfüßiger durchs Leben. Auf Ingrid Ullmann traf das auf jeden Fall zu. Dem Tanz galt ihre ganze Leidenschaft, und sie verstand es, ihre Mitmenschen dafür zu begeistern.

Mehr als zwanzig Jahre lang war Ingrid Ullmann für das Magazin sechs+sechzig tätig. Als Anzeigenberaterin pflegte sie die Kontakte zu ihren Kunden und wusste sie für das Magazin zu gewinnen. Mit derselben Energie,

die sie fürs Tanzen entwickelte, überzeugte sie die Anzeigenkunden von der Werbewirksamkeit des Seniorenmagazins. Die Partner, die sie betreute, zählen zu den treuesten des Heftes.

Die sechs+sechzig-Familie erinnert sich aber vor allem an eine humorvolle, warmherzige Mitstreiterin, die auch bei den geselligen Gelegenheiten niemals fehlte. Wo sie saß, wurde viel gelacht. Sie zog mit ihrer Art ihre Mitmenschen an und steckte sie an mit ihrer Lebensfreude.

Zuletzt wurde sie jedoch immer stiller; Krankheiten und das Alter schränkten sie ein. Das Tanzen musste sie ebenso aufgeben wie ihre Tätigkeit bei sechs+sechzig. Ingrid Ullmann starb am 12. Januar 2025 im Alter von 81 Jahren.

Ein Rathaus für Nürnberger im Seniorenalter

Das Seniorenrathaus ist für ältere Nürnbergerinnen und Nürnberger eine wichtige Anlaufstelle. Jetzt ist das Gebäude am Hans-Sachs-Platz auch von außen leichter als solches zu erkennen. Die Stadt hat Schilder mit der Aufschrift »Seniorenrathaus« installiert.

In dem historischen Gebäudekomplex befinden sich im zweiten Obergeschoss das Seniorenamt der Stadt Nürnberg mit Pflegestützpunkt. Im Erdgeschoss vor der Pfortnerloge liegt das Magazin sechs+sechzig auf und kann kostenlos mitgenommen werden. Ebenfalls im Erdgeschoss hat der Stadtseniorenrat seine Geschäftsstelle. Außerdem ist der Computerclub CCN 50 plus in diesem Komplex mit seinen Räumlichkeiten zu finden.

Auch der Eingang zum »HeiligGeistSaal« ist nun leichter erkennbar. Die von Ehrenamtlichen betriebene Cafeteria als Seniorentreff im Kreuzigungshof wurde ebenfalls neu ausgemalt. Oberbürgermeister Marcus König und die Referentin für Jugend, Familie und Soziales, Elisabeth Ries, haben die neue Beschilderung begutachtet: »Ich freue mich, dass diese wichtigen Institutionen der Stadtverwaltung nun noch leichter gefunden werden«, bemerkte König.

Das Büro des Magazins sechs+sechzig ist ebenso im Seniorenrathaus beheimatet. Es ist telefonisch montags und donnerstags jeweils von 10 bis 11 Uhr unter der Nummer 0911/14 88 59 30, außerhalb dieser Zeiten unter info@magazin66.de erreichbar.

Preise für Erlanger Verleger und Riksha-Projekt

Große Freude beim Erlanger Verleger Michael Müller und dem ebenfalls in der Hugenotterstadt beheimateten Hilfsprojekt »Streetwork for Seniors – Duett Riksha+Fahrer«: Beide sind nun mit Preisen ausgezeichnet worden und über beides hatte das Magazin sechs+sechzig 2024 berichtet.

So stellten wir in der September-Ausgabe den Gründer und Besitzer des gleichnamigen renommierten Reisebuchverlages Michael Müller vor. Während die Reiseführer mit dem charakteristischen Buchrücken in Regenbogenfarben beinahe jeder kennt, weiß man von dem Mann dahinter nur wenig: Der heute 72-jährige wollte in den 1970ern eigentlich nur reisen, darüber schreiben und so der »kleinen Welt« seines Heimatortes Ebermannstadt in der Fränkischen Schweiz entkommen. Dass er in Erlangen einen Verlag gründen würde, der heute Dutzende Angestellte, etwa 100 Autoren und einen Umsatz von rund 5,3 Millionen Euro (2023) haben würde, hätte er nie gedacht.

Am Ende ist es doch so gekommen: eine echte Erfolgsgeschichte. Das hat auch die

Vereinigung Deutscher Reisejournalisten (VDRJ) so gesehen und dem Reiseführer-Pionier ihren Ehrenpreis 2025 verliehen. Damit würdigt die Berufsvereinigung der deutschsprachigen Reisejournalisten und Medienfachleute Müllers Lebenswerk »von der Kugelkopfschreibmaschine bis zur App« und seine »hervorragenden Leistungen im Tourismus«. Für viele Menschen hätten seine Bücher Kultstatus, heißt es in einer Mitteilung der VDRJ; der Verlag nehme 45 Jahre nach seiner Gründung eine führende Position bei den Individual-Reiseführern ein.

Das ungewöhnliche Riksha-Hilfsangebot, über das sechs+sechzig in seiner vierter Ausgabe 2024 berichtet hatte, wurde zum Jahresende ebenfalls ausgezeichnet: Das Projekt einer kostenlosen Mitfahr-Gelegenheit für Ältere und Hochbetagte erhielt den »Siemens Förderpreis« in der Metropolregion 2024. Damit würdigt das Unternehmen Institutionen und Initiativen, die sich in den Bereichen Bildung, Soziales und Kultur engagieren. Inzwischen steht die Riksha-Anlaufstelle, die



Christian Heidrich (links) und Andreas Hannweg mit der Riksha am Erlanger Marktplatz.

als städtisches Programm begonnen hatte, mit dem Verein »Initiative Erlangen« fast ausschließlich auf ehrenamtlichen Füßen. Finanziert wird das Projekt insbesondere über Spendengelder und kommunale Zuschüsse. Das Preisgeld in Höhe von 10.000 Euro soll vor allem für eine neue Riksha verwendet werden.

TEXT: SHARON CHAFFIN

Ich ruf' da jetzt mal an.

In Zeiten, in denen man über die wirklich wichtigen Dinge nachdenkt: Wir informieren Sie gerne über das Leben in unseren Augustinum Seniorenresidenzen. **Augustinum – Sie entscheiden.**

Tel. 09171 805-1810
Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

Augustinum Roth
Am Stadtpark 1
91154 Roth
Tel. 09171 805-1810
www.augustinum.de

Augustinum
Seniorenresidenzen

Michael Mathias Prechtl
Fränkische Meisterwerke

28. März bis 5. Oktober 2025
www.weisses-schloss-heroldsberg.de

Weißes Schloss

Erbschaft und Testament.

Richtig entscheiden – aber wie?
Kostenlose Info-Broschüre anfordern unter Telefon 09128 500

Menschen an Ihrer Seite.
Die Rummelsberger
rummelsberger-stiftungszentrum.de

Krankenhaus Rummelsberg

Ihre persönliche Sprechstunde können Sie unter 09128/50-42303 vereinbaren

GESUNDHEITSFORUM 2025

Kostenlose Informationsveranstaltungen – immer mittwochs von 17:00 bis 18:00 Uhr

12.03.	Bandscheibenvorfall, Spinalkanalstenose & Wirbelgleiten – Verschleiß an der Lendenwirbelsäule	Chefarzt PD Dr. Uwe Vieweg
26.03.	Wechseljahre an Hüfte und Knie: Austausch eines Kunstgelenkes	Chefarzt Dr. Erwin Lenz
02.04.	Das künstliche Kniegelenk: anatomisch geformtes Implantat aus Spezialistenhand	Chefarzt Prof. Dr. Dr. Wolf Drescher
09.04.	Darmkrebs, eine vermeidbare Erkrankung – Vorsorge in der Gastroenterologie	Chefarzt Dr. Adrian Vizireanu
16.04.	Hallux valgus, Krallen- und Hammerzehen: Vorfußdeformitäten richtig behandeln	Stefan Zech, It. Oberarzt
07.05.	Was tun, wenn Nahrungsmittel Feinde werden	Chefarzt Dr. Adrian Vizireanu
14.05.	Verschleißerkrankungen an Wirbelsäule & Becken – das vergessene (Iliosakral-)Gelenk	Chefarzt PD Dr. Uwe Vieweg
21.05.	Allgemein- und Viszeralchirurgie stellt sich vor	Chefarzt Sven Henne
28.05.	Minimalinvasives Einsetzen einer Hüftprothese vom renommierten Experten	Chefarzt Prof. Dr. Dr. Wolf Drescher
04.06.	Wenn es eng wird unter dem Schulterdach: Impingement richtig behandeln	PD Dr. Lars Eden, Sektionsleiter
25.06.	Bei anhaltenden Knieschmerzen: Ursachen & Lösungen	Chefarzt Prof. Dr. Richard Stangl

online | • Vortragssaal des Krankenhauses Rummelsberg

So nehmen Sie teil:
Öffnen Sie unsere digitale Veranstaltungsübersicht, wählen Sie die entsprechende Online-Veranstaltung und folgen Sie dem dazugehörigen Link. Für Ihre Fragen nutzen Sie den Chat. Diese werden im Anschluss des Vortrages beantwortet.

Krankenhaus Rummelsberg GmbH
Rummelsberg 71, 90592 Schwarzenbruck, Tel.: 09128/50-40
krankenhaus-rummelsberg.de

Ausgewählte Veranstaltungen

März bis Juni 2025



Ausstellungen

Initiative zeigen. Die Sammlung der Museumsinitiative
Di, Mi, Fr, Sa, So 10-18 Uhr; Do 10-20 Uhr
Neues Museum Nürnberg,
Klarissenplatz, Nürnberg
VA: Neues Museum Nürnberg
Info: 0911 / 2402069, www.nmn.de

Die Städtische Galerie – Aufbruch in die Moderne
Di-Fr 10-17 Uhr; Sa und So 10-18 Uhr
Stadtmuseum im Fembo-Haus,
Burgstraße 15, Nürnberg
Info: 0911 / 2312595,
stadtmuseum-fembohaus.de

»Patrizierfamilie Geuder« und »Ortsgeschichte Heroldsbergs«
Mi 10-13 Uhr, Fr-So 15-18 Uhr
Weißes Schloss Heroldsberg,
Kirchenweg 4, Heroldsberg
Info: 0911 / 23734260;
www.weisses-schloss-heroldsberg.de

Rechtsterrorismus. Verschwörung und Selbstermächtigung 1945 bis heute
09.03. – 27.04.2025; Di, Mi, Fr 9-17 Uhr;
Do 9-20 Uhr; Sa, So, feiertags 11-17 Uhr
Stadtmuseum Erlangen, Martin-Luther-Platz 9, Erlangen
VA: Stadtmuseum Erlangen
Info: 09131 / 862300,
www.stadtmuseum-erlangen.de

Kulikunst. Biennale der Zeichnung
Ab 21.03.2025; Di, Mi, Fr, Sa, So 10-18 Uhr;
Do 10-20 Uhr
Eröffnung 20.03.2025, 19 Uhr
Neues Museum Nürnberg,
Klarissenplatz, Nürnberg
VA: Neues Museum Nürnberg
Info: 0911 / 2402069,
www.nmn.de

Die Herkunft der Objekte. Nürnberger Geschichte(n) im Spiegel der Provenienzforschung
21.03. bis 09.06.2025
Di-Fr 10-17 Uhr; Sa und So 10-18 Uhr
Stadtmuseum im Fembo-Haus,
Burgstraße 15, Nürnberg
Info: 0911 / 2312595,
www.stadtmuseum-fembohaus.de

Vertriebene – Flucht und Neuanfang
Bis 23.03.2025; Mi 10-13 Uhr,
Fr-So 15-18 Uhr
Weißes Schloss Heroldsberg,
Kirchenweg 4, Heroldsberg
Info: 0911 / 23734260;
www.weisses-schloss-heroldsberg.de

Michael Mathias Prechtl – Fränkische Meisterwerke
Ab 28.03.2025; Mi 10-13 Uhr,
Fr-So 15-18 Uhr
Weißes Schloss Heroldsberg,
Kirchenweg 4, Heroldsberg
Info: 0911 / 23734260;
www.weisses-schloss-heroldsberg.de

Moritz Götzte – Amor und Psyche. Eine Love-Story in Emaille
Ab 22.05.2025; Mo 10-15 Uhr, Do 13-17 Uhr,
So 10-17 Uhr
Museum Tucherschloss und Hirsvogel-saal,
Hirschelgasse 9-11, Nürnberg
Info: 0911 / 2315421,
www.museum-tucherschloss.de

Pressefoto Bayern 2024
06.06. bis 06.07.2025
Di-Fr 10-17 Uhr; Sa und So 10-18 Uhr
Stadtmuseum im Fembo-Haus,
Burgstraße 15, Nürnberg
Info: 0911 / 2312595,
www.stadtmuseum-fembohaus.de

Beratung und Vorträge

Formularausfüllhilfe
Di 13 – 15 Uhr, Mi 13 – 15.30 Uhr, Do 15.30 – 17 Uhr, Sa (14-tägig) 11 – 13 Uhr
MGH AWOthek, Karl-Bröger-Str. 9,
Nürnberg; VA: MGH AWOthek
Info/Anmeldung: 0911/45060167,
mgh-assistenz@awo-nbg.de

Handyberatung
Jeden Mittwoch, 15 – 17 Uhr
MGH AWOthek, Karl-Bröger-Str. 9,
Nürnberg; VA: MGH AWOthek
Info/Anmeldung: 0911 / 45060167,
mgh-assistenz@awo-nbg.de

Sprechstunde für digitale Medien für Seniorinnen und Senioren
Montags, vierzehntägig, 10 – 12:55 Uhr,
Gemeindehaus der Melanchthonkirche,
Gumbinner Straße 10 (l. Stock) und
Seniorenzentrum am Tiergärtnerort der
Stadtmission e. V., Burgschmietstr. 4
VA: Seniorennetzwerk Ziegelstein/
Buchenbühl
Info: 0911 / 21759-25 oder -23

Verhaltenstraining – Gewalt im öffentlichen Raum
05.03.2025, 13:30 – 16 Uhr
Senioren-Wohnanlage St. Johannis
(Saal), Johannisstr. 33
VA: Seniorennetzwerk St. Johannis
Info: 0911 / 21759-25 oder -23

Bye bye Feminismus: Antifeministische Influencer & Tradwives auf Social Media
06.03.2025, 19 – 20:30 Uhr
Online via Zoom (Anmelde-Link erhalten
Sie nach Anmeldung)
VA: KEB Stadtbildungswerk Nürnberg
e.V., Akademie Caritas Pirckheimer
Info/Anmeldung: 0911 / 208111,
www.keb-nuernberg.de

Inwieweit betrifft mich die Künstliche Intelligenz und wie hilft sie mir im Alltag
10.03.2025, 14 Uhr
Computer Club Nürnberg 50 plus,
Spitalgasse 22, Nürnberg
VA: Computer Club Nürnberg 50 plus
Info: 0911 / 9928352 (Montag, Mitt-
woch, Freitag von 10 – 12:30 Uhr)

Thementreff Digitale Welt
10.03.2025, 14 – 16 Uhr
Kulturladen Röthenbach, Röthenbacher
Hauptstr. 74, Nürnberg
VA: Seniorennetzwerk Eibach/Röthen-
bach; Info: 0911 / 9689131,
snw.eibach-roethenbach@malteser.org

Internetberatung
11.03.; 25.03.; 08.04.; 22.04.; 06.05.;
20.05.; 03.06.; 17.06.2025
MGH AWOthek, Karl-Bröger-Str. 9,
Nürnberg
VA: MGH AWOthek
Info/Anmeldung: 0911/45060167,
mgh-assistenz@awo-nbg.de

Digitalcafé Altenfurt, Fischbach, Moorenbrunn
11.03., 08.04., 13.05., 10.06.2025;
jeweils 14 – 16 Uhr
Servicezentrum Reha & Care, Sprottau-
er Str. 4-8; Info: 0911 / 81010015,
dorothea.engelhardt@awo-nbg.de

Digitalcafé St. Johannis
11.03., 08.04., 13.05.2025,
jeweils 14 – 15.30 Uhr
Seniorenzentrum am Tiergärtnerort der
Stadtmission e. V.,
Burgschmietstr. 4, Nürnberg
VA: Seniorennetzwerk St. Johannis
Info: 0911 / 21759-25 oder -23

Die Narrative der christlichen Rechten – und wie wir dagegenhalten können
12.03.2025, 19 – 20:30 Uhr
Online via Zoom (Link geht nach An-
meldung zu)
VA: Katholische Erwachsenenbildung
BA-FO-ERH; In Kooperation mit der
Akademie CPH & Kompetenzzentrum
Demokratie und Menschenwürde
Info/Anmeldung: 0911 / 208111,
kath.bildung-ba@t-online.de

Wie wohnt es sich im Betreuten Wohnen?
13.03.2025, von 10-15 Uhr
Betreutes Wohnen für Senioren, Berli-
ner Platz 16, Nürnberg
Die Schwesternschaft Nürnberg öffnet
Ihnen Appartements, führt Sie durchs
Haus und informiert.
VA: Schwesternschaft Nürnberg vom
BRK e.V.; Info: www.schwesternschaft-
nuernberg.de

Beratung und Hilfe rund um die Rente
19.03., 16.04., 14.05., 18.06.2025;
je 10 – 13 Uhr
MGH AWOthek, Karl-Bröger-Str. 9,
Nürnberg; VA: MGH AWOthek
Info/Anmeldung: 0911 / 45060167,
mgh-assistenz@awo-nbg.de

»Innenschau« für ältere Männer
19.03.2025, 19 Uhr
Kulturladen Loni-Ubler-Haus,
Marthastraße 60, Nürnberg
VA: MÄNNER FORUM Nürnberg
Info: 0911 / 2311540

Bestattungen und Bestattungsvorsorge
20.03.2025, 14.30 Uhr
Gemeinschaftshaus Langwasser,
Glogauer Str. 50; Kontakt: Petra Friemel,
friemel.p@web.de oder 0178 31 81 000

Kindheit nach 1945 – Nürnberger Zeitzeugen berichten
20.03.2025, 18.30 Uhr
Dokumentationszentrum Reichspar-
teitagsgelände, Bayernstraße 110,
Nürnberg
Info: 0911 / 2317538, www.dokumenta-
tionszentrum-nuernberg.de

Wissenswertes über unser Betreuungsrecht
23.03.2025, 10Uhr
Kulturladen Röthenbach, Röthenbacher
Hauptstr. 74, Nürnberg
VA: Seniorennetzwerk Eibach/Röthen-
bach; Info: 0911 / 9689131,
snw.eibach-roethenbach@malteser.org

Werde Stammtischkämpfer*in: Argumentationstraining gegen Rechts
25.03.2025, 17:30 – 22 Uhr
Online via Zoom (Link geht nach An-
meldung zu)
VA: KEB Stadtbildungswerk Nürnberg
e.V.; Anmeldung: 0911 / 208111,
www.keb-nuernberg.de

Romanische Rundkapelle und Rokoschlöschchen
25.03.2025, 19.30 Uhr
Hybrid-Vortrag: Online per Zoom und
Kulturscheune der Altstadtfreunde,
Zirkelschmiedsgasse 30, Nürnberg
Ein Kleinod am Stadtrand in Altenfurt.
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info: 0911 / 5072360, info@altstadt-
freunde-nuernberg.de

Was tun wenn's brennt?
27.03.2025, 15 Uhr
Mehrgenerationenhaus Schweinau,
Schweinauer Hauptstr. 31, Nürnberg
VA: Seniorennetzwerk St. Leonhard /
Schweinau
Info/Anmeldung: 0911 / 45060164,
anna-katharina.atzl@awo-nbg.de

Freitagsfrühstück mit einem Vortrag über Kleine Helfer im Alltag
28.03.2025, 09.30 – 11.30 Uhr
Seniorennetzwerk Wöhrd, Nunnen-
beckstrasse 47, Nürnberg
VA: Seniorennetzwerk Wöhrd
Info/Anmeldung: 0911 / 5301183

Wissenswertes zur Patientenverfügung
02.04.2025, 14 Uhr
Villa Leon, Philipp-Koerber-Weg 2,
Nürnberg
VA: AWO-Seniorenclub Sünderbühl-
Großreuth; Info: 0911 / 610102

Einsamkeit
02.04.25, 14 Uhr
Nebengebäude des Feuerwehrhau-
ses Altenfurt, Habsburgerstraße 31,
Nürnberg
VA: AWO-Seniorenclub Altenfurt
Info: 0911 / 897020,
brigitte.girndt@t-online.de

Einkaufen im Internet – Bestellen ohne Stress
07.04.2025, 14 Uhr
Computer Club Nürnberg 50 plus,
Spitalgasse 22, Nürnberg
VA: Computer Club Nürnberg 50 plus
Info: 0911 / 9928352 (Montag, Mitt-
woch, Freitag von 10 – 12:30 Uhr)

Handy-, Tablet- und PC-Sprechstunde
07.04., 02.06.2025, 14 – 16 Uhr
Kulturladen Röthenbach, Röthenbacher
Hauptstr. 74, Nürnberg
VA: Seniorennetzwerk Eibach/Röthen-
bach
Info: 0911 / 23116010, kulturladen-roe-
thenbach@stadt.nuernberg.de

Gärten rund um Vicenza und Padua
08.04.2025, 14 Uhr
Käthe-Kränzlein-Seniorenbegeg-
nungsstätte, Werkvolkstr. 3 (Eibach),
Nürnberg
VA: AWO-Seniorenclub Eibach-Röthen-
bach
Info: 0911 / 6494210

Himmel hilft – Geschichte des Abergläubens und des magischen Denkens
08.04.2025, 19:30 – 21 Uhr
Nicolaus-Copernicus-Planetarium, Am
Plärrer 41, Nürnberg
Info: 0911 / 23173088,
planetarium@stadt.nuernberg.de

So lieb ich's

Mein Genießer-Menü wird noch mit Liebe gekocht – täglich frisch und frei Haus.

Geignet für Personen mit Demenz

Tel. 0911 9332200
hans-faessler.de

HansFäßler
Ideen rund ums Essen

Sturzvorsorge
07.05.2025, 14 Uhr
Ort: Villa Leon, Philipp-Koerber-Weg
2, Nürnberg; VA: AWO-Seniorenclub
Sünderbühl-Großreuth
Info: 0911 / 610102

Unterschiede der Wohnform Pflegeheim und Betreutes Wohnen
08.05.25, 14 – 15.30 Uhr
Nebengebäude des Feuerwehrhau-
ses Altenfurt, Habsburgerstraße 31,
Nürnberg
VA: Seniorennetzwerk Altenfurt,
Fischbach, Moorenbrunn
Info: 0911 / 81010015,
dorothea.engelhardt@awo-nbg.de

Kriege als Zäsuren – 80 Jahre nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs
08.05.2025, 18 Uhr
Dokumentationszentrum Reichspar-
teitagsgelände, Bayernstraße 110,
Nürnberg
Info: 0911 / 2317538, www.dokumenta-
tionszentrum-nuernberg.de

500 Jahre Nürnberger Reformationsgespräch
13.05.2025, 19 – 21 Uhr
VA: KEB Stadtbildungswerk Nürnberg
e.V., Akademie Caritas Pirckheimer
Info/Anmeldung: 0911 / 2346145;
akademie@cph-nuernberg.de

Digitalisierung in Medizin und Gesundheitssystem – betrifft mich das?
19.05.2025, 14 Uhr
Computer Club Nürnberg 50 plus,
Spitalgasse 22, Nürnberg
VA: Computer Club Nürnberg 50 plus
Info: 0911 / 9928352 (Montag, Mitt-
woch, Freitag von 10 – 12:30 Uhr)

sicher-mobil-unterwegs
22.05.25, 14 – 16:30 Uhr
St. Georg, Bierweg 33 und 43, Nürnberg
VA: Seniorennetzwerk Ziegelstein/
Buchenbühl
Info: 0911 / 21759-25 oder -23

Was macht das Hospiz-Team Nürnberg?
22.05.2025, 15 Uhr
Mehrgenerationenhaus Schweinau,
Schweinauer Hauptstr. 31, Nürnberg
VA: Seniorennetzwerk St. Leonhard /
Schweinau
Info/Anmeldung: 0911 / 45060164,
anna-katharina.atzl@awo-nbg.de

Freitagsfrühstück mit einem Vortrag über Unterstützungsangebote für das Leben zuhause
23.05.2025, 09.30 – 11.30 Uhr
Seniorennetzwerk Wöhrd,
Nunnenbeckstrasse 47, Nürnberg
VA: Seniorennetzwerk Wöhrd
Info/Anmeldung: 0911 / 5301 183

Ein Schloss im Grünen. So wohnte Nürnbergs High Society
09.03., 06.04.2025; je 10.30 Uhr
Treppunkt: Museum Tucherschloss und
Hirsvogelsaal, Hirschelgasse 9-11,
Nürnberg
Info: 0911 / 2315421,
www.museum-tucherschloss.de

Endoskopie
im Metropol Medical Center Nürnberg

- zusätzliche Kontrolle durch Künstliche Intelligenz
- den Arzt unterstützende Technik
- mehr Sicherheit in der Darmspiegelung

Terminvergabe per Mail: facharztpraxis@mmc-nuernberg.de
oder Praxis Direktwahl: 0911 99904-300
Dr. med. Regina Barth, Dr. med. Mikhail Yankovskiy,
Innere Medizin und Gastroenterologie im Metropol Medical Center

Das medizinische Zentrum in der Metropolregion Nürnberg
Virnsberger Straße 75-79 · 90431 Nürnberg
Telefon Zentrale 0911 99904-0 · www.mmc-nuernberg.de

Medizin der Kurzen Wege

Der Johanniter-Hausnotruf

Rückhalt für zuhause und unterwegs.

03.02. bis 21.03.2025:
Jetzt 4 Wochen gratis testen und bis zu 120 Euro Preisvorteil sichern!

Jetzt bestellen
johanniter.de/hausnotruf-testen
0800 32 33 800 (gebührenfrei)



Herrensitz, Lustschloss, Stadtidyll
16.03., 06.04.2025, 14 Uhr
Treppunkt: Vor der Bäckerei »Hildes
Backwut«, Peterstraße 66, Nürnberg
VA: Geschichte für Alle e.V.
Info/Anmeldung: 0911 / 472945,
kulturladen-zeltnerschloss@stadt-
nuernberg.de

Museumsführungen im Weißen Schloss Heroldsberg
16.03., 06.04., 20.04., 04.05.,
18.05.2025; jeweils 15 Uhr
Kuratorenführungen: 21.03.,
15 Uhr, 16.04., 30.04., jeweils 11 Uhr
Weißes Schloss Heroldsberg, Kirchen-
weg 4, Heroldsberg
Info: 0911 / 23734260;
www.weisses-schloss-heroldsberg.de

Das Nürnberger Stadtmuseum. Ein Rundgang zum Kennenlernen
23.03., 27.04., 25.05.2025; je 15.30 Uhr
Treppunkt: Stadtmuseum im Fembo-
Haus, Burgstraße 15, Nürnberg
Info: 0911 / 2312595,
www.stadtmuseum-fembohaus.de

Hingeschaut und Mitgemacht. Mit Roßtal nach Anwenden
27.03.2025, 14.30 Uhr
Treppunkt: Museum Tucherschloss
und Hirsvogelsaal, Hirschelgasse 9-11,
Nürnberg
Info: 0911 / 2315421,
www.museum-tucherschloss.de

Seniorenrechtliche Wanderung von Roßtal nach Anwenden
29.03.2025, 10:05 Uhr
Treppunkt: Nürnberg-Hauptbahnhof,
Infopoint
VA: AWO-Seniorenwandergruppe
Info/Anmeldung: 0911 / 459511

Auf dem Dünenweg
05.04.2025, Abfahrt 09:21 Uhr S2
Treppunkt 9:05 Uhr N-Hbf-Mittelhalle
VA: FWV – Fränkischer Wanderverein
Nürnberg
Anmeldung: Robert Schütz 0173-
7300864

Der Kraft'sche Kreuzweg und das wahre Pilatushaus
05.04.2025, 10 – 16 Uhr
Treppunkt: vor dem Pilatushaus, Tier-
gärtnerortplatz, Nürnberg
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info: 0911 / 5072360,
info@altstadtfreunde-nuernberg.de

TANZerei
SCHULE FÜR TANZ

„TANZ IN DEN TAG“
Tanzkurs für Singles und Paare
ab **05.05.2025 13:00 - 14:30**

www.tanzerei.de | Kaiserstr. 175 | 90763 Fürth | 0911-707997

Wildtiere hautnah erleben!

Eintritt: Erwachsene: 3,- €
Jugendliche (14 bis 18 Jahren): 2,- €
Kinder (bis 14 Jahre): Eintritt frei
Aktuelle Öffnungszeiten:
www.wildgehege-hufeisen.de

Forsthaus Hufeisen 1 · 91257 Pegnitz
info-pegnitz@baysf.de

BADELIX

WANNE ZUR DUSCHE in 24 Stunden

Mit bis zu 4180 € Zuschuss durch die Pflegekasse.

Genießen Sie wieder **Komfort und Sicherheit** in Ihrem Badezimmer.

Durch einen komfortablen **Badumbau, von der Wanne zur begehbaren Dusche** an einem Tag zum Festpreis.

Kostenfreie Infos unter: Tel. 09189/4390686

www.badelix.de

diakoneo
WOHNSTIFT HALLERWIESE

WOHNSTIFT HALLERWIESE - IN JEDEM FALL DIE RICHTIGE ENTSCHEIDUNG.

In herrlicher Atmosphäre leben Sie in Appartements mit vielfältigen Zuschnitten und Service rund um die Uhr.

Herzliche Einladung zu unseren Hausführungen, immer dienstags um 14:30 Uhr.

WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH!

Wohnstift Hallerwiese
Praterstraße 3,
90429 Nürnberg
Tel.: 0911 272 143-0
www.wohnstift-hallerwiese.de

weil wir das Leben lieben.

Virtuelle Ortsführung durch Heroldsberg mit Gerhard Püchler
12.04.2025, 19.30 Uhr
Weißes Schloss Heroldsberg, Kirchenweg 4, Heroldsberg
VA: Weißes Schloss Heroldsberg
Info: 0911 / 23734260;
www.weisses-schloss-heroldsberg.de

Zu Osterbrunnen am Walberla
17.04.2025
VA: Gehnießen e.V.
Info/Anmeldung: 0176 / 625496864,
verein@gehniessen.de

Vogelspaziergang mit Live-Musik
27.04.2025, 06:30 Uhr
Treffpunkt: Kulturladen Zeltnerschloss, Gleißhammerstr. 6, Nürnberg
VA: Kulturladen Zeltnerschloss in Kooperation mit dem Landesbund für Vogelschutz in Bayern e.V.
Info/Anmeldung: 0911 / 472945,
kulturladen-zeltnerschloss@stadt.nuernberg.de

Thanngaben
03.05.2025, Abfahrt 09:11 Uhr S1
Treffpunkt 8:50 Uhr N-Hbf-Mittelhalle
VA: FWV – Fränkischer Wanderverein Nürnberg
Anmeldung: Robert Schütz 0173-7300864

Zum ‚Deutschen Stadion‘ im Hirschbachtal
08.05.2025
VA: Gehnießen e.V.
Info/Anmeldung: 0176 / 625496864,
verein@gehniessen.de

Die Befreiung des Kriegsgefangenenlagers in Nürnberg-Langwasser vor 80 Jahren
09.05.2025, 15, 15.30, 17 und 17.30 Uhr
Treffpunkt: Bushaltestelle »Groß-Strehlitzer-Straße«, Nürnberg
Info: 0911 / 2317538, www.dokumentationszentrum-nuernberg.de

Aus Erlangen in die Welt. Bier – der fast vergessene Exportschlager
13.05.2025, 14 Uhr
Stadtmuseum Erlangen, Martin-Luther-Platz 9, Erlangen
VA: Stadtmuseum Erlangen
Info: 09131 / 862300,
www.stadtmuseum-erlangen.de

Zur Pfingstrosenblüte in den Botanischen Garten in Würzburg
14.05.2025, Abfahrt 08:05 Uhr
Treffpunkt 07:50 Uhr N-Hbf-Mittelhalle
VA: FWV – Fränkischer Wanderverein Nürnberg; Anmeldung: Kurt Frischholz 0160-94843453

»Zurück auf Los« – Enteignung und Wiederaufbau der jüdischen Spielefirma J.W. Spear & Söhne
18.5.2025, 14 und 16 Uhr
Treffpunkt: Haus des Spiels im Pellerhaus, Egidienplatz 23, Nürnberg
Info: 0911 / 23115257, www.hausdes-spiels.de

Feurio!
24.05.2025, 10 – 16 Uhr; alle 20 Minuten
Treffpunkt: Zwischen Hauptmarkt und Fleischbrücke, Nürnberg
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info: 0911 / 5072360,
info@altstadtfreunde-nuernberg.de

Zum Senftenberger Keller
07.06.2025, Abfahrt 08:49 Uhr S1
Treffpunkt 8:30 Uhr N-Hbf-Mittelhalle
VA: FWV – Fränkischer Wanderverein Nürnberg; Anmeldung: Angelika Roßmeißl 0151 / 27595828

Jeanne-Claude + Christo zum 80. Geburtstag
13.06.2025
VA: Gehnießen e.V.
Info/Anmeldung: 0176 / 625496864,
verein@gehniessen.de

Gesundheit und Sport

Sitztag
Jeden Donnerstag, 11 – 12 Uhr
MGH AWOthek, Karl-Bröger-Str. 9, Nürnberg; VA: MGH AWOthek
Info/Anmeldung: 0911 / 45060167,
mgh-assistenz@awo-nbg.de

Mach mit – bleib fit
Jeden Freitag (außer in den Ferien) 9 – 10 und 10 – 11 Uhr
Südstadtforum, Siebenkeesstr. 4, Nürnberg
VA: Seniorennetzwerk Südstadt West
Info 0911 / 81009783, pavlos_chatziliadis@noa.nuernberg.de

Bewusstheit durch Bewegung
Jeden Sonntag, 11 – 12 Uhr
MGH AWOthek, Karl-Bröger-Str. 9, Nürnberg
VA: MGH AWOthek
Info/Anmeldung: 0911 / 45060167,
mgh-assistenz@awo-nbg.de

Tanzen im Sitzen
06.03., 13.03., 20.03., 3.04., 10.04., 17.04., 8.05., 15.05.2025, je 14 Uhr
Mehrgenerationenhaus Schweinau, Schweinauer Hauptstr. 31, Nürnberg
VA: Seniorennetzwerk St. Leonhard / Schweinau
Info/Anmeldung: 0911 / 45060164,
anna-katharina.atzl@awo-nbg.de

Qi Gong
11.03., 18.03., 25.03.2025, je 14 Uhr
Mehrgenerationenhaus Schweinau, Schweinauer Hauptstr. 31, Nürnberg
VA: Seniorennetzwerk St. Leonhard / Schweinau
Info/Anmeldung: 0911 / 45060164,
anna-katharina.atzl@awo-nbg.de

Seniorentanz
Kursstart 17.03.2025, 15 Uhr
Gruppenraum im Haus an der Wied, Skopjestr. 7, Nürnberg
VA: Seniorennetzwerk Eibach/Röthenbach; Infos/Anmeldung: 0911 / 9689131,
snw.eibach-roethenbach@malteser.org

Sturzprävention nach Otago
Jeden Mittwoch ab Mai 2025, je 10 und 11 Uhr
Evang. Kirchengemeinde Buchenbühl, Baiersdorfer Str. 8-10
VA: Seniorennetzwerk Ziegelstein/Buchenbühl; Info: 0911 / 2175925

Literatur und Theater

Nürnberger Mittagslesungen
jeden Mi+Do, 14 Uhr
Künstlerhaus, Salon, Königstr. 93, Nürnberg
VA: Künstlerhaus Nürnberg
Info: 0911 / 23114678

Die Vögel
06.03., 05.04.2025, je 19:30 Uhr; 17.05., 08.06.2025, je 19 Uhr
Kammerspiele des Staatstheaters Nürnberg, Richard-Wagner-Platz 2, Nürnberg
VA: Seniorentheater Nürnberg Tempo 100; Info: www.theater-tempo100.de

Leselust Frauentagspezial
08.03.2025, 15 Uhr,
Stadtbibliothek im Südpunkt, Pillenreuther Str. 147, Nürnberg
VA: Stadtbibliothek Südstadt
Info: 0911 / 21314320

Kultur am Nachmittag – unterschiedliche Programme
11.03., 25.03.2025, je 14 Uhr
Filmhauscafé, Königstr. 93, Nürnberg
Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich, Programm siehe www.kunstkulturquartier.de/kuenstlerhaus
VA: Künstlerhaus Nürnberg
Info: 0911 / 23114678

Lesekreis Literatur am Nachmittag
12.03.2025, 23.04.2025, 04.06.2025, 16 Uhr
Südpunkt, Pillenreuther Str. 147, Nürnberg
VA: Frau Gschwendtner
Info/Anmeldung: 0911 / 46 68 28; gitte.gschwendtner@web.de

Revanche – ein kriminalistisches Verwirrspiel.
15.03., 29.03., 09.05., 10.05.2025; je 19:30 Uhr
16.03., 30.03.2025; je 16 Uhr
Dehnberger Hof Theater, Dehnberg 14, Lauf
Info/Reservierungen: 09123 / 954490,
www.dehnbergerhoftheater.de

Al Capone – Bösewicht wider Willen – eine Gangsterrevue
16.03.2025, 06.04.2025, 11.05.2025; je 19 Uhr
Theater Rote Bühne, Vordere Cramer-gasse 11, Eingang E-Bau TH 9 / UG, Nürnberg
VA: Kulturverein rote Bühne e.V.
Info/Reservierungen: 0911 / 40990943,
info@rote-buehne.com

Mit spitzem Stift durch Dorf und Flur
21.03.2025, 18 Uhr
Museum [22|20|18] Kühnertsgasse, Kühnertsgasse 22, Nürnberg
VA: Altstadtfreunde Nürnberg e.V.
Info: museum@altstadtfreunde-nuernberg.de

Der Dürer-Mord
22.03.2025, 16.30 Uhr
Albrecht-Dürer-Haus, Albrecht-Dürer-Straße 39, Nürnberg
Krimi-Lesung mit Josef Rauch
Info: 0911 / 2312568,
www.albrecht-duerer-haus.de

Im Spiegel der Vergangenheit
22.03.2025, 19.30 Uhr
Kulturladen Loni-Übler-Haus, Marthastr. 60, Nürnberg
VA: Bühne 58 e.V.
Info/Reservierungen: 0911 / 23111540.

Sei begrüßt und geküsst, mein herztausiger Schatz!
05.04.2025, 19:30 Uhr
Dehnberger Hof Theater, Dehnberg 14, Lauf
Info/Reservierungen: 09123 / 954490,
www.dehnbergerhoftheater.de

Grimms Märchen zum Gespräch: Das Geschenk des kleinen Volkes
10.04.2025, 10 – 11:30 Uhr
Marie15, Marienstr. 15, Nürnberg
VA: Märchenerzählerei Nürnberg, Monika Weigel
Info: 0911 / 402679, www.kubiss.de/maerchen-zum-gespraech

Andreas, Lubov, Jacques – vergessene Fremdarbeiterkinder in Nürnberg während des Zweiten Weltkriegs
10.04.2025, 18.30 Uhr
Dokumentationszentrum Reichsparteitagsgelände, Bayernstraße 110, Nürnberg
Info: 0911 / 2317538, www.dokumentationszentrum-nuernberg.de

Erich Kästner – Gedichte für Erwachsene mit Harfenbegleitung
13.06.2025, 15 Uhr
Treff Bleiweiß, Hintere Bleiweißstraße 104, Nürnberg
VA: Seniorennetzwerk Ziegelstein/Buchenbühl
Info: 0911 / 537010; info@aaakn.de

Musik und Unterhaltung

Kino am Nachmittag
Jeden Montag ab 14 Uhr
Casablanca-Kino, Brosamer Str. 12, Nürnberg
VA: MGH AWOthek
Info/Anmeldung: 0911 / 45060167,
Mail: mgh-assistenz@awo-nbg.de

Klaus Karl-Krauß fasst zsam
07.03.2025, 15 Uhr
Treff Bleiweiß, Hintere Bleiweißstraße 15, Nürnberg
VA: Alten-Akademie Nürnberg e.V.
Info: 0911 / 537010; info@aaakn.de

Konzert mit »The Peppermint Bettys« im Kongo
08.03.2025, 19.30 Uhr
MarthaCafé, Marthastr. 35, Nürnberg
VA: MarthaCafé, Nürnberg
Info: 0911 / 80194398,
www.marthacafe.de

Offenes Café
13.03., 10.04., 08.05.2025; je 15 – 17 Uhr
Mehrgenerationenhaus Schweinau, Schweinauer Hauptstr. 31, Nürnberg
VA: Seniorennetzwerk St. Leonhard / Schweinau und MGH Schweinau
Info/Anmeldung: 0911 / 45060164,
anna-katharina.atzl@awo-nbg.de

ROT LIEBE ICH DIR. Musikalisch-poetische Saitensprünge
14.03.2025, 20 Uhr
Museum Tücherschloss und Hirsvogel-saal, Hirschelgasse 9-11, Nürnberg
Info: 0911 / 2315421,
www.museum-tucherschloss.de

Lieder- und Mundartabend – Lieder, Gedichte und Geschichten aus dem Egerland und aus Schlesien
15.03.2025, 19.30 Uhr
Pfarrsaal St. Margaretha, Untere Bergstraße 14, Heroldsberg
VA: Weißes Schloss Heroldsberg
Info: 0911 / 23734260;
www.kulturfreunde-heroldsberg.de

Groove Legend Orchestra
16.03.2025, 06.04.2025, 11.05.2025, 01.06.2025, 20 Uhr
Südpunkt, Pillenreuther Str. 147, Nürnberg; VA: KUF im südpunkt
Info und Karten: 0911 / 23114300

Zauber der spanischen Gitarre
21.03.2025, 20 Uhr
Museum Tücherschloss und Hirsvogel-saal, Hirschelgasse 9-11, Nürnberg
Info: 0911 / 2315421, museum-tucherschloss@stadt.nuernberg.de, museum-tucherschloss.de

Singkreis mit Gitarrenbegleitung
26.03., 30.04., 28.05.2025, je 15 – 16 Uhr
Kulturladen Ziegelstein, Ziegelsteinstr. 104, Nürnberg
VA: Seniorennetzwerk Ziegelstein/Buchenbühl
Info: 0911 / 21759-25 oder -23

Südpunkt-Disco
04.04., 30.04., 06.06.2025, 20 Uhr
Südpunkt, Pillenreuther Str. 147, Nürnberg; VA: KUF im südpunkt
Info: 0911 / 23114300

Böhmische Leidenschaft – Musikabend mit BLECHINTAKT
05.04.2025, 20 Uhr
Bürgersaal Heroldsberg
VA: Kulturfreunde Heroldsberg
Info: 0911 / 23734260;
www.kulturfreunde-heroldsberg.de

Ukulele-Stammtisch
06.04.25, 19 Uhr
MarthaCafé, Marthastr. 35, Nürn-

berg; VA: MarthaCafé, Nürnberg
Info: 0911 / 80194398,
www.marthacafe.de

BOLINGO Benefiz-Konzert für Frauen im Kongo
26.04.2025, 20 Uhr Südpunkt, Pillenreuther Str. 147, Nürnberg
VA: KUF im südpunkt
Info/Karten: 0911 / 23114300

Flötengewitscher
11.05.2025, 17 Uhr
Evang. Kirche St. Matthäus Heroldsberg
VA: Kulturfreunde Heroldsberg
Info: 0911 / 23734260;
www.kulturfreunde-heroldsberg.de

Unterwegs mit Enkeln

Museumsspielplatz
Di-Fr 10-17 Uhr; Sa, So 10-18 Uhr
Spielzeugmuseum, Karlstraße 13-15, Nürnberg; Info: 0911 / 2313164,
www.spielzeugmuseum-nuernberg.de

Spielenachmittag für Erwachsene & Kinder ab 10 Jahren
Jeden Freitag, 13 – 15 Uhr
MGH AWOthek, Karl-Bröger-Str. 9, Nürnberg; VA: MGH AWOthek
Info/Anmeldung: 0911 / 45060167,
Mail: mgh-assistenz@awo-nbg.de

Alle zusammen: Familienführung für Groß und Klein
jeden ersten So im Monat, 11 – 12 Uhr
Neues Museum Nürnberg, Klarissenplatz, Nürnberg
VA: Neues Museum Nürnberg
Info: 0911 / 2402069, www.nnm.de

Spielenachmittage für alle
02.03., 16.03., 23.03., 30.03., 06.04., 13.04., 04.05., 11.05., 18.05., 25.05., 01.06., 08.06.2025; je 14-18 Uhr
Haus des Spiels im Pellerhaus, Egidienplatz 23, Nürnberg
am 18.5. mit einem Spear-Spiele-Special
Info: 0911 / 23115257,
www.hausdesspiels.de

Omaha in Nürnberg
29.03., 26.04., 31.05.2025; je 15-18 Uhr
Spielzeugmuseum, Karlstraße 13-15, Nürnberg
Vorführung der Modelleisenbahn
Info: 0911 / 2313164,
www.spielzeugmuseum-nuernberg.de

Märchen im Faberwald: »Das heilende Wasser«
23.06.2025 11 – 12 Uhr
Faberwald Nürnberg, Eingang Rednitzstraße/Ecke Rotbuchenstraße
VA: Märchenerzählerei, Hildegard Michaelis/Katharina Hofmann
Info: 0172 / 2991897,
hi-michaelis@t-online.de

Sonstiges

Lebenslinien von der Holocaust-Überlebenden Lilo Seibel Emmerling
05.03.2025, 14:30 Uhr
Treff Bleiweiß, Hintere Bleiweißstr. 15, Nürnberg
VA: Alten-Akademie Nürnberg e.V.
Info: 0911 / 537010; info@aaakn.de

Spielenachmittag in Altenfurt
19.03., 16.04., 21.05., 11.06.2025; jeweils 14 – 16 Uhr
Feuerwehrhaus, Habsburger Str. 31 (Altenfurt), Nürnberg; Info: 0911 / 837228

Gedankenspielwiese
26.03.2025, 19Uhr
MarthaCafé, Marthastr. 35, Nürnberg
VA: MarthaCafé, Nürnberg
Info: 0911 / 80194398, www.marthacafe.de; Anmeldung: efwelamm@t-online.de

AWO-Repair-Café
29.03., 24.05.2025 jeweils 13 – 17 Uhr
MGH AWOthek, Karl-Bröger-Str. 9, Nürnberg; VA: MGH AWOthek
Info/Anmeldung: 0911 / 45060167,
Mail: mgh-assistenz@awo-nbg.de

ReparaturCafé
03.04.2025, 17.30 Uhr
MarthaCafé, Marthastr. 35, Nürnberg
VA: MarthaCafé, Nürnberg
Info 0911 / 80194398,
www.marthacafe.de

Zu Gast bei Loni – Talk & Kultur mit Heijo Schlein
04.04.2025, 19 Uhr
Kulturladen Loni-Übler-Haus, Marthastr. 60, Nürnberg
VA: Kulturladen Loni-Übler-Haus
Info/Reservierungen: 0911 / 23111540,
www.kuf-kultur.de/loni.

Picknicken im Schlossgarten
Ab 06.04.2025; Mo 10-15 Uhr, Do 13-17 Uhr, So 10-17 Uhr
Museum Tücherschloss und Hirsvogel-saal, Hirschelgasse 9-11, Nürnberg
Info: 0911 / 2315421, www.museum-tucherschloss.de

Begleitete Trauergruppe
09.04., 07.05.2025, 17 Uhr
Pfarrheim St. Walburga, kleiner Pfarrsaal (EG), Eibenweg 10, Nürnberg
VA: Seniorennetzwerk Eibach/Röthenbach; Info: 0911 / 9689131, snw.eibach-roethenbach@malteser.org

Philosophischer Stammtisch
30.04.2025, 19 Uhr
MarthaCafé, Marthastr. 35, Nürnberg; VA: MarthaCafé, Nürnberg
Info 0911 / 80194398, www.marthacafe.de, Anmeldung: heinrichhaussmann@t-online.de

Filmvorführung: Der Rhein
08.05.2025, 13:30 Uhr
Südstadtforum, Siebenkeesstraße 4, Nürnberg
VA: AWO-Seniorenclub Bleiweiß-Steinbühl-Muggenhof
Info: 0911 / 3236354

23.6.2025

Das Magazin sechs+sechzig liegt heute den Tageszeitungen des VNP bei und ist kostenlos an der Pforte des Senioren Rathauses, Hans-Sachs-Platz 2 in Nürnberg, erhältlich.

Bestattungen Sabine Englmann

Fürsorglich und individuell
0911/71 15 46
24 Stunden/365 Tage – immer für Sie da!

Nürnberg, Fürth, Oberasbach, Zirndorf und Umgebung
Büroadresse: Herrstraße 14, 90763 Fürth

Der neue Vorsorgekonfigurator. Bestattungsvorsorge bequem von Zuhause aus.

Probieren Sie es unverbindlich auf bestattungsvorsorge.nuernberg.de
Alle Möglichkeiten, alle Preise.

Städtischer Bestattungsdienst
www.bestattungsdienst.de

Ihre Hilfe im Trauerfall

- Jederzeit erreichbar
- Erd-, Feuer-, See- u. Baumbestattungen
- Bestattungsvorsorge

FRIEDE Bestattungen K. Kienhöfer
Castellstr. 69, 90451 Nürnberg - Tel. 0911 / **64 45 64**
info@friede-nuernberg.de - www.friede-nuernberg.de

LIEBSCHER über 125 Jahre gegründet 1895

Tradition verpflichtet! Beraten – Dienen – Helfen
Wir sind für Sie da!

Jederzeit erreichbar:
Telefon 0911 / 26 10 14
www.bi-liebscher.de
Julius-Loßmann-Str. 30 · 90469 Nürnberg

Leben braucht Erinnerung Blumen trösten

Wir feiern 50-jähriges Jubiläum

Die Genossenschaft und Mitgliedsbetriebe helfen Ihnen dabei.
Wir gestalten Ihr Grab, betreuen es über das ganze Jahr und achten auf seinen würdevollen Zustand.

Westfriedhof Nordwestring 65 90419 Nürnberg Tel. 0911 / 37 97 52 Fax 0911 / 33 85 80	Fürther Friedhof / Nord Erlanger Str. 103a 90765 Fürth Tel. 0911 / 787 98 55 Fax 0911 / 974 97 35	Südfriedhof Julius-Loßmann-Str. 75a 90469 Nürnberg Tel. 0911 / 4814 55 Fax 0911 / 480 36 52
---	--	--

Internet: www.grabpflege-nuernberg.de **E-Mail:** post@grabpflege-nuernberg.de

Kein Blick zurück im Zorn

Wie die Versöhnung mit der eigenen Lebensgeschichte gelingen kann



Caspar David Friedrichs »Lebensstufen« (gemalt um 1834) ist als allegorisches Bild zu sehen. Die Lebensphasen spiegeln sich sowohl in den Personen als auch in den Booten wider.

Im Alter wird der Lebensrückblick wichtig. Viele Menschen wollen eine Bilanz ziehen, manche tun sich schwer damit. Mit 82 Jahren stehe ich selbst vor dieser Aufgabe. Es wächst die Sehnsucht, das eigene Leben als Ganzes zu sehen und einen »roten Faden« zu entdecken. Es tauchen Fragen auf wie »Wie versöhnt man sich mit dem eigenen Leben, welchen Sinn hat es?«, »Welche Kämpfe musste man ausfechten, welche Wunden wurden geschlagen?«, »Kann ich vergeben?«

Ich muss zugeben, mir fallen die Antworten nicht leicht. Verletzungen kommen hoch, Verdrängtes meldet sich wieder, Vergleiche zwischen früher und heute verursachen eine gewisse Unsicherheit. Neben Hochgefühlen überfallen mich Wut und Zorn – wegen verfehlter Gelegenheiten, Kummer in der Familie, Enttäuschungen mit Menschen. Als Kriegskind musste ich mit dem Schweigen von Eltern und Großeltern fertig werden. Gott sei Dank war die Sprache für mich die Rettung. Damit erlebte ich als Journalist und Amateurschauspieler glückliche Zeiten.

In Todesanzeigen lese ich oft: Der/Die Verstorbene hatte ein erfülltes Leben. Was bedeutet ein erfülltes Leben? Kann es auch erfüllt werden, wenn es von Unglück und Krankheit überschattet war? Natürlich ist klar: Es existiert keine allgemeine Regel für Zufriedenheit und Glück. Das ganze Leben, der volle Klang, ist bei jedem Menschen anders. Es ist die individuelle Lebensgeschichte, die eine Person ausmacht – ob 40 Jahre lang als Beamter im selben Büro, als Mitarbeiterin in der Altenpflege, als Handwerker auf dem Bau oder als gefeierte Künstlerin.

Die Frage, ob ein Leben dramatisch oder undramatisch abgelaufen ist, beurteilt der Hamburger Kommunikationsforscher Professor Dr. Friedemann Schulz von Thun mit einer beruhigenden

Erkenntnis: »Es gibt Biografien, die sind so be rauschend und spektakulär, dass einem der Atem stockt, während es im Leben vieler anderer ruhiger zugeht. Deshalb kann man sagen, es gibt auch eine Erfüllung, die im bloßen Dasein liegt.«

Soll man überhaupt zurückschauen? Niemand müsse das wagen, meint Schulz von Thun. Für manche Menschen, die Schlimmes erlebt haben, sei eine gut funktionierende Verdrängung absolut hilfreich. Es sei denn, die Vergangenheit meldet sich durch die Hintertür im Leben und spuckt einem in die Suppe. Dann sollte man sich ihr doch noch mal widmen. Denn der Wunsch, sich über sein Leben Rechenschaft abzulegen, ist typisch menschlich. Dazu gehört auch der Versuch, den eigenen Stammbaum zu erforschen. Der Hamburger Experte: »Offenbar ist es ein menschliches Bedürfnis, eine erklärte Identität zu haben. Im Rentenalter hat man Zeit, sich dem zu widmen. Es ist eine interessante Frage, »Was waren das für Leute, deren DNA in mir drinsteckt?«

Wer Rückschau hält, kommt jedoch an der Frage »Kann ich mich versöhnen?« nicht vorbei. Aber wie sieht es damit aus? Wir werden in Familien hineingeboren, jede Familie hat ihre positiven, aber auch ihre dunklen Seiten, ihre Geheimnisse, ihre Verletzungen. Gerontologin Nele Haberkern vom Zentrum für Altersmedi-

zin (ZfA) in Nürnberg stellt fest: »Man hat ein Anrecht auf Wut, es ist eine ganz normale Reaktion, zornig zu werden und auf Distanz zu gehen, wenn jemand uns Unrecht getan hat.« Doch auf Dauer merke man, dass das nicht immer weiter hilft. Die belastende Geschichte begleitet uns, der Zorn nagt an uns, das Geschehene prägt jede weitere Begegnung mit der betreffenden Person. Haberkern: »So kann nach und nach der Wunsch entstehen, dem anderen zu verzeihen. Wann die Zeit dafür gekommen ist, hängt ganz davon ab, mit wem wir es zu tun haben und was genau geschehen ist.«

Bei Johann Sebastian Bach klappte es noch ...

Mitunter ist es schwer, sich in puncto Vergebung der eigenen Familie zu nähern – dafür gibt es viele Beispiele. Eine ehemalige Altenpflegerin berichtet, während eine Mutter im Sterben lag, saß ihre Tochter im Nebenzimmer, es gab zwischen ihnen keine Aussprache mehr. Ein solches Verhalten ist nicht nur unter Normalsterblichen anzutreffen, sondern auch unter prominenten Menschen. So konnte US-Präsident Abraham Lincoln (1809-1865) keinen Kontakt zu seinem sterbenden Vater aufnehmen, den er 20 Jahre lang nicht gesehen hatte und der ihn offenbar in seiner Kindheit misshandelt hatte. Der Präsident soll dazu gesagt haben: »Wenn wir uns jetzt begegnen würden, wäre das eher schmerzlich als angenehm.« In der berühmten Bach-Familie klappte es noch im letzten Moment: Vater Johann Sebastian Bach versöhnte sich gerade noch mit seinem, von ihm unterschätzten Sohn Carl Philipp Emanuel, bevor sich dieser für immer von ihm trennen wollte.

Nach Ansicht von Monika Renz, Therapeutin am Kantonsspital in St. Gallen, beschäftigen sich nur 15 bis 30 Prozent der Menschen während ihres Lebens mit dem Thema »Versöhnung«, beim

Sterben hingegen ist es fast jeder. Mit dem Aussöhnen im Leben sollte man nicht zu lange warten, empfiehlt Professor Dr. Markus Gosch, Facharzt für Innere Medizin/Geriatrie am Klinikum Nürnberg, Campus Nord. Seiner Meinung nach habe sich das Verhalten gegenüber früher verändert. Dies kann auch Karl Rester, ehrenamtlicher Mitarbeiter der ökumenischen Seelsorge im Klinikum Süd, unterstreichen: »Heute beschäftigen sich mehr Patienten und Patientinnen mit dem Thema Versöhnung als noch vor 30 oder 40 Jahren.« Der 77-Jährige macht pro Woche jeweils drei Stunden Besuche am Krankenbett, steht in dieser Zeit aber auch für Einzelgespräche zur Verfügung. Ist er schon mal abgelehnt worden? Das sei die Ausnahme, berichtet er. Menschen, die von Gott und der Welt enttäuscht sind, stehe er als Vermittler und Zuhörer zur Verfügung. Er habe die Erfahrung gemacht, so der ehrenamtliche Mitarbeiter, »dass diejenigen, die ihr Leben voll gelebt haben, sich leichter versöhnen als andere«. Er sei immer wieder erstaunt über Menschen, die ein schweres Leiden und den Tod erwarten, dennoch Zuversicht ausstrahlen und sagen, es ginge ihnen gut. Rester: »Es ist nie zu spät, loszulassen, zu vergeben. Wir sollten uns daran erinnern, dass wir ein Leben lang lernen und nicht perfekt sein können.«

Ohne miteinander zu reden, geht es nicht

»Es ist nun mal so, dass unser Vergangenheits-Erleben unsere Gegenwart bestimmt«, sagt der Nürnberger Diplom-Psychologe Dr. Arthur Jarolim. Um Enttäuschungen nicht zu wiederholen, können Überzeugungen entstehen wie »So was passiert mir nie wieder«, »Mit dem rede ich nie wieder« oder »Jetzt müssen die den ersten Schritt machen«. Doch Konflikte zwischen Menschen könnten nur mit Kommunikation, also dem Austausch von Meinungen und Ansichten, bearbeitet werden. Der Psychologe weiter: »Damit man wieder zusammenfindet, muss die erste Voraussetzung sein, dass ich das selbst will und meine Einstellung zum anderen oder zur Situation andere beziehungsweise mich öffne, damit was Neues entsteht.« Zudem sollte man erkennen, dass Schuldsuche zu nichts führen wird. Jarolim hält den Begriff des »Bewältigen« oder auch »Versöhnen« geeigneter als »Vergeben«. Dazu der Psychotherapeut: »Ich glaube, wir müssen erst mal lernen, den anderen ausreden zu lassen, um uns selbst besser zu verstehen.«

Vielleicht reicht es auch mal mit dem Zurückschauen. Man sollte nicht nur die Stoppfelder der Vergangenheit betrachten, sondern auch die vollen Scheunen der Erinnerung. Und ganz wichtig: »Das Leben findet in der Gegenwart statt – besonders, wenn man im Alter ist. Dann gilt es, täglich neu Entdecktes einzuüben, besonders das Reden zu lernen«, so Jarolim. Ein Aufruf zu mehr Achtsamkeit und für den gelebten Moment im Hier und Jetzt.

HORST OTTO MAYER; ABB: MUSEUM DER BILDENDEN KÜNSTE LEIPZIG

LITERATUR

Friedemann Schulz von Thun: »Erfülltes Leben«, Goldmann Verlag, 13 Euro
Monica McGoldrick: »Wieder heimkommen«, Carl-Auer Verlag 39,95 Euro



HIER FÜHLE ICH MICH ZUHAUSE!

- Langzeitversorgung in allen Pflegestufen
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- Betreuung von Menschen mit Demenz
- Abwechslungsreiches Betreuungsangebot

WIR SIND GERNE FÜR SIE DA!

Vitanas Senioren Centrum Patricia
Bärenschanzstraße 44 | 90429 Nürnberg | ☎ (0911) 928 82 - 09
www.vitanas.de/patricia



4 EIGENTUMSWOHNUNGEN

im Zentrum von Altdorf, Silbergasse 14

In bester Wohnlage, mit umliegender Infrastruktur, fußläufig zum belebten Altstadtkern.

- Zentral und ruhig gelegen
- Jede Wohnung mit Freisitz und Fußbodenheizung
- Zentrale Brennwert-Gastherme mit Solarthermie für Warmwasser und Heizung
- Wohnraumlüftung mit Wärmerückgewinnung
- Mit Personenaufzug vom KG-DG durchgehend
- Videosprechanlage

ROST WOHNBAU GmbH
Würzburger Straße 592 | 90768 Fürth
Tel. 0911 75 10 02 | www.rost-wohnbau.de

BEREITS 3 WHG. RESERVIERT

Häusliche Betreuung, sog. 24 Std. Betreuung. Was kann sie leisten?

Die Alternative zum Pflegeheim. Wie ein Teil der Familie lebt die von Ihnen ausgewählte Betreuungsperson mit im Haushalt der hilfsbedürftigen Person. Sie übernimmt die pflegerische Alltagsunterstützung sowie die Versorgung im Haushalt. Außerdem gestaltet sie im Rahmen aktivierender sozialer Betreuung abwechslungsreiche und anregende Tagesabläufe. Für eine medizinische Betreuung benötigen Sie ergänzend einen ambulanten Pflegedienst.

Die Betreuung in häuslicher Gemeinschaft kann aber noch mehr...

Sie benötigen **Verhinderungspflege** weil Ihre Pflegeperson im Urlaub ist oder brauchen nach einem Krankenhausaufenthalt eine **Ersatz-Kurzzeitpflege** in Ihrem zu Hause. Wir können Ihnen Betreuungspersonen anbieten. Wir beraten Sie gerne, informieren Sie über Voraussetzungen, Einsatzzeiträume, Kosten und Pflegekas-senleistungen.

IN ANSCHRECPARTNER FÜR FRANKEN/OBERPFALZ HOME CARE SERVICES

HARTMUT STOY
Herrnbühlstr. 4
90602 Pyrbaum



Tel. 091 80 / 93 94 299

► IQH-zertifizierter Fachberater für Betreuung in häuslicher Gemeinschaft
www.linara.de
www.home-care-services.de

linara
Betreuung zu Hause



- PERSÖNLICH
- FACHBERATER VOR ORT
- MEHR ALS 15 JAHRE ERFAHRUNG



- INDIVIDUELLE LÖSUNGEN
- ZUKUNFTSWEISENDE BETREUUNGSMODELLE
- UNTERSTÜTZUNG BEI DER ABRECHNUNG MIT DER PFLEGEKASSE
- RECHTSSICHER

Bundesverband für häusliche Betreuung und Pflege e.V.

Dem Wert des Lebens auf der Spur

Vier Romane, die zum Nachdenken anregen

Auge um Auge, Zahn um Zahn



Emmett Till, dem 14-jährigen Opfer eines grausamen Lynchmordes 1955 in Money, Mississippi, sind schon einige Denkmäler gesetzt worden. Bob Dylan widmete ihm einen Song (»The Death of Emmett Till«), Filme wurden über das Verbrechen gedreht, ein Raumschiff der Science-Fiction-Serie Star Trek wurde nach ihm benannt. Und jetzt: Percival Everetts Buch »Die Bäume«. Der 1956 in Georgia geborene Autor lässt den historischen Fall 60 Jahre nach dem Tod Tills wieder

auferstehen – und liefert eine brutal-komische Abrechnung mit den straflos davongekommenen Tätern beziehungsweise ihren Nachfahren, frei nach dem Prinzip Auge um Auge, Zahn um Zahn.

Es ist ein irrwitziger Krimi: In dem trostlosen Südstaaten-Kaff werden plötzlich Weiße aus der Unterschicht massakriert, mit Stacheldraht fast enthauptet. Neben ihnen liegt immer der Körper eines toten Schwarzen, der aussieht wie Emmett Till und die abgeschnittenen Hoden des weißen Opfers in der Hand hält. Noch bevor die Ermittlungen beginnen, verschwindet der tote Junge spurlos und taucht beim nächsten Mord erneut auf.

Es ist ein wüster Galopp durch literarisch raues, aber aufregendes Gelände; die drastische Gewalt, im Amerika der Rasantrennung und des Ku-Klux-Klans einst alltäglich, muss man aushalten. Everetts Figuren nehmen kein Blatt vor den Mund (»ganz nett für einen Nigger«) und machen

aus ihrem rassistischen Herz keine Mördergrube. Bis Emmett Till, der Wiedergänger, auftaucht und Rache nimmt.

Toll die Figur der Mama Z., einer 100-jährigen Schwarzen, die sämtliche 7000 Lynchmorde seit 1913 akribisch in ihrem Archiv notiert hat. Was da im Rassenwahn angerichtet und kaum je juristisch verfolgt wurde, macht heute noch fassungslos. Auch Tills Mörder wurden einst von einem weißen Geschworenengericht freigesprochen. Und Carolyn Bryant, die Frau, die den Jungen damals laut eigenen Angaben zu Unrecht beschuldigte und damit seinen Peinigern auslieferte, ist nie verurteilt worden.

Am Ende des atemlosen Rachefeldzugs steht die Apokalypse. Es kann nicht anders sein.

Percival Everett, »Die Bäume«, Hanser Verlag, München 2023, 26 Euro

Viel Salz in den Augen

Ist das schon Hybris oder einfach nur schlaues Marketing? Exakt 100 Jahre, nachdem Thomas Manns »Zauberberg« erschienen ist, serviert Heinz Strunk einen »Zauberberg 2« und denkt sich nichts dabei. Die Idee habe schon länger gekeimt, und weil er selbst viel Erfahrung mit psychischen Ausnahmezuständen habe, sei aus der Davoser Lungenheilstätte, in der Manns berühmter Hans Castorp sage und schreibe sieben Jahre seines Lebens verbringt, eine zeitgenössische Kurklinik für psychisch Angeknackte geworden. Was naheliegender ist, schließlich haben Angststörungen und Depressionen die Tuberkulose als Volkskrankheit schon lange abgelöst.

Strunks Hauptperson Jonas Heidbrink, ein Mann mit diffusen Beschwerden und geringem Selbstwertgefühl, bleibt ein Jahr im sumpfigen Mecklenburg-Vorpommern; geplant waren vier Wochen. Doch die Welt draußen ist weit weg, sie lockt ihn nicht. Erst als die Klinik heruntergewirtschaftet und fast leer ist, speit sie ihn wieder aus, keinen Deut gesünder als zuvor: »Übrig bleibt ein Haufen Irrer und Bedürftiger, Verbraucher und Versehrter, Belämmert und Benommener.«



Der Schriftsteller, Musiker und Schauspieler Heinz Strunk wurde 1962 in Niedersachsen geboren. »Zauberberg 2« ist sein 15tes Buch.

Patient Heidbrink, der mit 36 Jahren sein Start-Up-Unternehmen verkauft hat und sorgenfrei leben könnte, ist einer von ihnen. »Ein Pseudointellektueller, Kindergreis. Woody Allen junior, fahl, käsig, kränklich, die Augen rot und verschwommen, als hätte jemand Salz hineingestreut.«

Auch wer sich einst vor vielen Jahren durch die 1200 Seiten des Ur-Zauberbergs gekämpft und vieles vergessen hat, taucht problemlos ein in die absonderliche Strunksche Menagerie. Mit einer virtuos Mischung aus galligem Humor und gnadenloser Präzision skizziert er den Klinikalltag, in dem Heidbrink meist für sich bleibt und Gesprächs- und Musiktherapie, Muskelentspannung und graue Gemüsesuppen über sich ergehen lässt.

Unterwegs bedient sich der Autor immer wieder an Thomas-Mann-Passagen, weist diese auch brav im Anhang aus und spinnt doch sein ganz eigenes Erzählgarn daraus. Die Seelennöte des 21. Jahrhunderts liegen auf dem Seziertisch, Heilung ist unwahrscheinlich. Heinz Strunks Griff zum Skalpell aber ist voller Mitgefühl.

Heinz Strunk, »Zauberberg 2«, Rowohlt Verlag, Hamburg 2024, 25 Euro

Klar im Kopf Adieu sagen



Man könne sich, sagt jemand, den Tod doch nicht bestellen wie eine Pizza beim Lieferdienst. Doch Paul und Franca Salamun, 75 und 71 Jahre alt, haben ihn bestellt. Eine Sterbehilfe-Organisation wird ihnen die exakt bemessene Dosis Natrium-Pentobarbital bringen, die Zutat zu ihrem finalen Plan, von dem sich das Schweizer Ehepaar nicht eine Sekunde lang abbringen lässt. Paul hat Krebs und will sich nicht mehr operieren lassen. Seine Frau fürchtet das Alter, will mit ihm gehen. Lebenssatt sind sie, »alles gesehen, alles gelebt«, die Neugier sei ihnen abhandengekommen, heißt es.

Autor Nicola Bardola skizziert den Weg des lebensmüden, liebenden Paares ohne Dramatik und überaus lakonisch. Vielleicht ist dies die einzig mögliche Tonart, in der über ein Tabuthema gesprochen werden kann, über das sich unsere alternde Gesellschaft so schwer verständigen kann. Ob man über sein Lebensende frei entscheiden darf, ist für die Salamuns keine Frage. Und sie haben zum Glück die Möglichkeit dazu. . .

Auch die Ratlosigkeit der beiden Söhne, die als einzige in den Plan eingeweiht werden, lässt die Alten nicht zögern. Dass sie nicht nur aus egoistischen Gründen selbstbestimmt und klar im Kopf Abschied nehmen, sich nicht nur das qualvolle Greisenalter ersparen wollen, besprechen sie ganz ruhig. Es sei doch auch kein Vergnügen, die Eltern im Krankenhaus oder im Altenheim sterben zu sehen. Sie wollen nicht warten, bis die Kraft fehlt, ein Ende zu machen.

Paul, der Mathematiker und leidenschaftliche Bridgespieler, wandert mit Franca ein letztes Mal durchs verschneite Engadin, lässt sein Leben vorüberziehen, nutzt die Chance zur letzten Analyse. Mit dem geliebten Campari als Abschiedsdrink legt sich das Paar dann für immer schlafen.

Bardola wechselt nun die Perspektive, begleitet Sohn Luca, einen Komponisten, beim Versuch, die Eltern zu verstehen. Der Text wird assoziativ, Tagebuchsequenzen, schwere Träume, Mails seiner Tochter Nora, Kindheitserinnerungen flackern auf, während der Suchende alleine in den Alpen unterwegs ist. Hier tut sich einer lange schwer mit dem Erbe seiner toten Eltern.

Nicola Bardola, »Der größtmögliche Beweis für Liebe«, Nagel und Kimche Buchverlag, Hamburg 2024, 24 Euro

Auf Kur bei Mutttern



Der Mann ist ein Wrack. Es kommt vor, dass er in Tränen ausbricht, wenn neben ihm eine Krankenwagen-Sirene aufheult. Berlin, nach einem Schlaganfall neuer Wohn- und Arbeitsort, wird dem Mitfünfziger zum »Säurebad, das tagtäglich meine Inspiration zerfraß.« Ach, man kann das Zitieren nicht lassen: »Wie ein geschmolzener Käse war ich in jede Ritze des Sofas hineingeflossen, hatte das Sitzmöbel mit mir selbst überbacken.« Joachim Meyerhoff, bekannter Schauspieler und Autor, kann wunderbar selbstironisch und saukomisch schreiben, und doch ist es ausgerechnet eine Schreibblockade, die ihn – neben dem rauhen Berlin – verzagen lässt.

Da muss Mutter ran. Im sechsten Band seiner autobiografischen Reihe »Alle Toten fliegen hoch« steht diese äußerst lebendige 86-Jährige im Mittelpunkt, zu der er ein paar Wochen lang aufs Land nahe der Ostsee zieht, um wieder zu sich und zur Ruhe zu kommen. Wohl dem, der solch eine Mutter hat. Wie alle Protagonisten aus Meyerhoffs höchst origineller Familie, die man bisher lesend (und lachend) kennenlernen durfte, ist auch sie eine echte Type. Sie liebt Currywurst, säuft Whisky und fährt Auto wie eine gesengte Sau. Mit den Malaisen ihres Sohnes geht sie eher nonchalant um. Er muss im Garten arbeiten, mit ihr in der kalten Ostsee schwimmen. Bemuttern ist nicht, Weinerlichkeit wird nicht akzeptiert. Als er vor einer Lesung mit einer Angststörung zusammenbricht, übernimmt sie kurzerhand den Auftritt. Das Publikum ist begeistert.

Dass Meyerhoff, der Legastheniker, schon mit sieben feste geschrieben hat, belegt ein vollgekratztes Schulheft, das als Faksimile mit im Buch steckt (»Der Fisch, der vile Freinde hatte«). Dass er nach der erfolgreichen Mutter-Kur weiterschreiben wird und kann, deutet sich zum Glück an. Er solle doch, sagt die alte Dame, über sie schreiben. Dabei bleibt es nicht, Schulgeschichten und Rückblenden aufs Bühnenleben kommen dazu. Er wird kündigen beim Theater, beschließt der Autor, das Korsett des festen Engagements abstreifen. Hauptsache, denkt sich die eigennützige Leserin, er lässt das Schreiben nicht.

Joachim Meyerhoff, »Man kann auch in die Höhe fallen«, Kiepenheuer & Witsch Verlag, Köln 2024, 26 Euro

ALLE BUCHEMPFEHLUNGEN: CLAUDINE STAUBER

Wir sind
EINS
Mit Dir
Zuhause
GEMEINSAM
Für immer

Erlebniswohntift Vitalis · Fahrradstraße 19 · 90429 Nürnberg Tel. 0911-32020 www.wohntift-vitalis.de

Die Telefonkarte

Es ist ja noch gar nicht so lange selbstverständlich, dass wir alle mit einem Telefon in der Tasche herumspazieren – auch wenn wir damit kaum telefonieren, sondern lieber WhatsApp-Nachrichten verschicken. Vor zwei, drei Jahrzehnten, als das Telegramm noch die schnellste Form der Textnachricht darstellte, griff man zum Hörer, um sich mitzuteilen. Entweder am heimischen Apparat oder unterwegs in einer Telefonzelle. In einer kurzen Zeitspanne der Telekommunikation war es schick, wenn man eine checkkartengroße Plastikkarte in den öffentlichen Fernsprecher stecken konnte, über die die Gesprächsgebühren abgerechnet wurden.

In den 1980-er Jahren begann die Deutsche Bundespost damit, im öffentlichen Raum Kartentelefone aufzustellen, zunächst testweise, darunter auch in Nürnberg am Hauptbahnhof und am Flughafen, ab 1990 flächendeckend. Fortan musste man also nicht mehr das passende Kleingeld parat haben. Die jetzt übliche Telefonkarte gab es beispielsweise für sechs oder zwölf Mark bei der Post, später auch an Kiosken und im Supermarkt zu kaufen. Die Post versprach sich von der Umstellung weniger Arbeitsaufwand, weil die Münzfernsprecher nicht mehr regelmäßig geleert werden mussten. Zudem hoffte man, dass die Apparate nicht mehr des Geldes wegen aufgebrochen würden.

Jetzt begann die kometenhafte Karriere der Telefonkarten. 1986 wurden 1,5 Millionen Stück verkauft; im November 1998 ging die 500-millionste über den Ladentisch. Das 46,2 Quadrat-zentimeter kleine Kärtchen war in fast jedem Portemonnaie zu finden und wurde von der Wirtschaft bald als originelle Werbefläche entdeckt. Die vielen unterschiedlichen Motive reizten Sammler, die Telefonkarte war sozusagen die neue Briefmarke. Es erschienen Kataloge, Magazine und Sammelordner, Tauschbörsen wurden abgehalten, und teilweise erzielten die Chipkarten erstaunliche Preise. Der »Michel«, das Standardnachschlagewerk für Sammler, wies als teuerstes Modell eine Karte mit einem Mo-

tiv das TÜV Berlin aus. Sie wurde im September 1988 zum Preis von 12 DM in einer Auflage von 30.000 Stück ausgegeben und erzielte Spitzenpreise von bis zu 4000 Euro.

Inzwischen ist der Sammlermarkt längst eingebrochen. Schuld daran ist aber weniger das Aufkommen der Handys, die die Kartentelefone überflüssig machten, sondern das Ablaufdatum der Karten drei Jahre nach der Ausgabe. Nur volle Telefonkarten erzielten hohe Preise. Viele Sammler erlitten deswegen herbe Verluste.

Wer beim Aufräumen jetzt noch eine alte Karte findet, braucht sich also keine Hoffnung zu machen, einen wertvollen Schatz in Händen zu halten. Sollte es sich um ein Exemplar ohne Verfallsdatum handeln, kann man wenigstens zur Telekom gehen und sich den Restbetrag ausbezahlen lassen.

GEORG KLIETZ



Rezept für Glückshormone

Meine Krankenkasse riet mir neulich, ich solle mehr Videogames spielen. Das trainiere das Gedächtnis, verlangsamt den Alterungsprozess des Gehirns, helfe bei Depressionen und Einsamkeitsgefühlen und setze bei Erfolgserlebnissen das Glückshormon Dopamin frei.

Nun ja, mir mussten sie das eigentlich nicht sagen. Ich dad-del gerne mal. Deshalb kann ich da sogar noch Hilfreiches hinzufügen. Mit Videogames kann ich nämlich zudem auch meine Allmachtsphantasien und Autokratengelüste ausleben. Zum Beispiel, indem ich einen Barbarenstamm mit Investitionen in saubere Schultoiletten zur Weltmacht führe. Sogar den »Club« habe ich schon in die Champions League gehievt. Da haut es einem das Dopamin nur so raus. Auch als Gans ein ganzes Dorf möglichst effektiv zu nerven, bereitet mir neuerdings tierische Freude.

Nichts ist es allerdings mit den positiven Gesundheitseffekten, wenn man schon an einer komplizierten Steuerung scheitert, permanent verliert oder dauernd aufgefordert wird, seine Kreditkartennummer einzugeben.

Beim aktuell beliebtesten Spiel »Minecraft« habe ich regelmäßig schon in der ersten Nacht den Löffel abgegeben. Bei »Fortnite« waren es die Husks, die mich kiltten. Bei »Civilization« wiederum war ich gerade dabei, meinen ersten Bogenschützen auszubilden, da standen die Zulus bereits mit einer Armee vor meiner Hauptstadt und haben diese platt gemacht. Dopamin bleibt da natürlich ein Fremdwort.

Nachgerade in Verzweiflung gestürzt hat mich jedoch »Social Democracy«. Hier übernimmt man im Jahr 1928 die SPD und muss durch geeignete Entscheidungen verhindern, dass die Nazis an die Macht kommen. Das Spiel gibt es nur auf Englisch. Ist wohl auch besser so. Ich habe es jedenfalls trotz niedrigstem Level und mehrfacher Versuche nicht geschafft, nach der Wahl 1933 den Satz »Germany is lost« zu vermeiden. Das zieht wirklich runter. Da überlegt man sich vor lauter Depression sogar auszuwandern. Aber zahlt das die Krankenkasse?

PETER VIEBIG

Depp im Web®

Mitten im Leben.

Rundum versorgt.

Seleco

Lebensräume für Senioren



Das ist unser Service-Wohnen für Senioren:

- » Sechs Häuser in attraktiven Lagen von Nürnberg: **Service-Wohnen für Senioren im Luitpoldviertel, Quartier Langseestraße, THERESIA⁵ in den Nordstadtgärten, Seepark Mögeldorf, HesperidenPark und Seniorenwohnpark Neulichtenhof.**
- » Pflege und Versorgung bei Bedarf in der eigenen Wohnung durch erfahrene Serviceleister, 24 Std. Notruf.
- » Hotelähnliches Flair, attraktive Gemeinschaftsräume.
- » 1,5-, 2- und 3-Zi.-Wohnungen: **MIETE** und **KAUF** möglich.

www.seleco-gmbh.de Ein Unternehmen der KIB Gruppe

☎ 0911 47755-111

Krankenhaus Martha-Maria St. Theresien

#wirsindeins

Im Alter ins Krankenhaus – wie Ärztinnen und Ärzte der Geriatrie dabei helfen können



Mittwoch, 26.3.2025,
17 Uhr – online

Dr. med. Katrin Klein

Leitende Oberärztin
Akutgeriatrie und Geriatriische
Rehabilitation am Standort
Martha-Maria

Online-Präsentation mit Fragen im Chat in Kooperation mit dem Magazin »sechs+sechzig«.

Anmeldung bis 24.3.2025 per Mail an:
info@magazin66.de

Den Anmelde-link erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung.

Wir freuen uns auf Sie!

www.kh-nuernberg.martha-maria.de
Telefon: 0911 959-0

Unternehmen Menschlichkeit



Vitamin B!
VITAMIN B!

Bayern, Bibeln und Beziehungen

Die Gründung des bayerischen Centralbibelvereins
in Nürnberg vor 200 Jahren

Sonderausstellung
23.10.2024 –
27.4.2025



Museum & Museumshop

Lorenzer Platz 10 • 90402 Nürnberg

Di – Fr 10–17 Uhr

Sa, So, feiertags 11–18 Uhr

www.bibelmuseum.bayern

BIBEL
MUSEUM
BAYERN



Treppenlifte ermöglichen Gehbehinderten den Zugang in das obere Stockwerk oder den Keller des eigenen Heims. Da wir nicht auf einen Hersteller fixiert sind, finden wir für die meisten Treppen eine optimale Montagelösung, egal ob gerade, sehr steile oder Wendeltreppen.

Beratung, Einbau und Wartung aus einer Hand.
Wir beraten auch über Fördermöglichkeiten und Miete.

Orthopädie Müller GmbH
Alte Reutstr. 117 · 90765 Fürth
Telefon 0911 979460
www.omueller.de

müller
Orthopädietechnik



WOHNSTIFT RATHSBERG
ERLANGEN

Wohnstift Rathsberg e.V.
Rathsberger Str. 63 · 91054 Erlangen

Interessentenberatung:
Heike Kragl

Tel. 09131-825-264 · Fax 09131-825-277
heike.kragl@wohnstift-rathsberg.de
www.wohnstift-rathsberg.de



Der Mensch
im Mittelpunkt

Wohnstift am Tiergarten e.V.
Bingstraße 30 · 90480 Nürnberg

Interessentenberatung:
Stefanie Britting

Tel. 0911-4030-216 · Fax 0911-4030-377
britting@wohnstift-am-tiergarten.de
www.wohnstift-am-tiergarten.de



WOHNSTIFT AM TIERGARTEN
NÜRNBERG

café30



**VORBEIKOMMEN
UND GENIESSEN!**

Ihre kleine Auszeit bei
Kaffee und Kuchen
in modernem Ambiente.

Café30 im Wohnstift am Tiergarten
Bingstraße 30 · 90480 Nürnberg
» In der Nähe des Tiergarten Nürnberg «

Reservierungen unter: 0911 4030-235