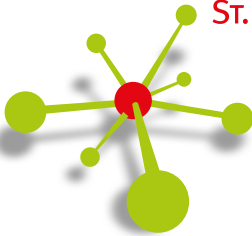


Treffpunkt

SENIORENNETZWERK

ST. JOBST/ERLENSTEGEN



Veranstaltungen

**April bis
Dezember**

2026

**Gemeinsam
ist man
weniger allein!**

St. Jobst/Erlenstegen



Miteinander Älterwerden in unserem Stadtteil

Seniorennetzwerk im Aufbruch: (Neue) Unterstützung gesucht!

Das Seniorennetzwerk gibt es in St. Jobst und Erlenstegen seit Anfang 2009. Träger sind gemeinsam das Seniorenamt der Stadt Nürnberg, der Evangelische Diakonieverein St. Jobst und die Evangelische Kirchengemeinde St. Jobst. Seit 2026 ist durch die Auflösung des Diakonievereins nur noch die Kirchengemeinde Mitträgerin. Es gibt eine finanzielle Beteiligung der Stadt Nürnberg mit einem jährlichen Festbetrag – aber keine Vollfinanzierung: Alle über diesen Festbetrag hinausgehenden Kosten (v.a. für die Koordinationsstelle, das Büro, die Sachkosten) müssen nun allein von der Kirchengemeinde getragen werden. Dabei sind die Möglichkeiten begrenzt, über die Teilnahmegebühren die Kostendeckung zu erreichen. Denn es gehört zum Konzept der Seniorennetzwerke, möglichst viele zu den Veranstaltungen und Kursen einzuladen. Deshalb dürfen die Gebühren nicht zu hoch sein und sind auf Teilhabe angelegt.

Das Bestehen des Seniorennetzwerks in unserem Stadtteil ist kein Selbstläufer und bedarf unser aller Anstrengung und Unterstützung!

Die Herausforderung liegt darin, ausreichend Spenden zu sammeln – und das auf vielfältige Weise. In diesem Jahr starten wir deshalb mit einigen Benefizveranstaltungen, bei denen Gemeinschaft erlebbar ist und gleichzeitig Geld für den guten Zweck gesammelt wird.

Außerdem sind wir auf der Suche nach Sponsoren – z.B. zur Deckung des Honorars der Musikgruppe für unser jährliches Sommer-Konzert. Eine weitere Möglichkeit ist, bei Teilnahme an einem Kurs im Seniorennetzwerk einen Förderbetrag zu bezahlen – d.h. jede Summe, die über den Kursbeitrag hinausgeht, fördert die Arbeit des Seniorennetzwerks (auf Wunsch gegen Spendenquittung).

Selbstverständlich ist auch eine Spende zugunsten des Seniorennetzwerks auf das Konto der Evang. Kirchengemeinde St. Jobst möglich: VR Bank, IBAN DE 52 7606 9559 0004 1699 72.

**Herzlichen Dank für
Ihre Unterstützung!**



Benefiz-Veranstaltungen

Eintritt

Frei!

► Zur Walpurgisnacht: Einladung zu einem (nicht nur) literarischen Hexen-Abend

Mittwoch, 22. April 2026, 18 Uhr

📍 St. Jobst, großer Saal, Äußere Sulzbacher Str. 146

Freuen Sie sich auf ein fröhliches Beisammensein – bei Getränken, kleinen Snacks, Zeit für Begegnung sowie einem anregenden Programm. Lassen Sie sich überraschen!

Mitwirkende: u.a. **Chris Marguliés**, Vorsitzender des Stadt senioren rates und Stadtteilbürger

→ Spenden für das Seniorennetzwerk erbeten!

► Benefiz-Sommer-Konzert

Mittwoch, 17. Juni 2026 ab 19 Uhr

📍 Evang. Gemeindehaus St. Jobst, Äußere Sulzbacher Str. 146
– je nach Wetter: Kirchhof oder großer Saal

Lassen Sie uns miteinander das Leben mit musikalischen Klängen und einem unbeschwer ten Beisammensein feiern! Bestenfalls bei angenehm sommerlichen Temperaturen draußen im Freien auf dem lauschigen Jobster Kirchhof – anderenfalls machen wir es uns im großen Saal gemütlich. Dieses Jahr dürfen Sie sich auf ein Saxophon-Quartett freuen: Die vier Studierenden der Hochschule für Musik lassen viele bekannte (Lebens-) Melodien erklingen – Wiedererkennung garantiert!

Hinweis: Für kühle Getränke (mit und ohne Alkohol) und kleine Snacks ist gesorgt!

→ Spenden für das Seniorennetzwerk erbeten!

► Sommerliches Beisammensein und Kino-Erlebnis

Donnerstag, 06. August 2026, ab 18 Uhr

📍 Evang. Gemeindehaus St. Jobst oder Kirchhof
sowie Kirche St. Jobst

An diesem Abend verabschieden wir unsere Koordinatorin – (zu Beginn) mit einer Segnungsandacht, einem gemütlichen Beisammensein sowie bei Anbruch der Dunkelheit gemeinsamen Ausklang in der Kirche mit dem berührenden Kino-Film **„Mr. May und das Flüstern der Ewigkeit“**.

ANMELDUNG bei Antje Keller **bis 30. Juli**

→ Spenden für das Seniorennetzwerk erbeten!



Offene Angebote für alle Interessierten!

► QiGong in der Sommerzeit

3x am Freitag: 22. Mai / 12. Juni / 26. Juni 2026,
jeweils 11 Uhr bis ca. 12.30 Uhr

Beginn: 11 Uhr (Dauer: ca. 90 Minuten)

☉ Evang. Gemeindehaus St. Jobst, großer Saal

Lassen Sie uns miteinander den Sommer begrüßen und durch sanfte, effektive und erfrischende Übungen die Lebenskraft neu erwecken und stärken. **Die Teilnahme ist an einzelnen oder allen drei Terminen möglich.**

Leitung: **Katja Leleu**, Heilpraktikerin und QiGong-Lehrerin

→ Erbetener Beitrag pro Termin: 10 bis 15 Euro

Bitte leichtes **bequemes Schuhwerk** mit viel (Zehen-) Spielraum sowie **eigenes Getränk mitbringen**

ANMELDUNG bei Koordinatorin **bis jeweils 5 Tage zuvor**

► Aromaseminar im Sommer: Konzentration und geistige Frische

Donnerstag, 30. Juli 2026, 10.30 Uhr bis ca. 12 Uhr

☉ Evang. Gemeindehaus St. Jobst, kleiner Saal

Im Sommer fällt es uns durch Hitze und Müdigkeit oft schwer, konzentriert und fokussiert zu bleiben. Hier erfahren Sie, wie ausgewählte ätherische Öle Ihre geistige Klarheit, Frische und Konzentration fördern können. Freuen Sie sich auf spannende Informationen, praktische Übungen und das gemeinsame Herstellen eines konzentrationsfördernden Raumsprays.

Leitung: **Sylvia Gack**, Heilpraktikerin

→ Gebühr: 10 bis 15 Euro zzgl. 6 Euro Materialkosten

ANMELDUNG bei Koordinatorin **bis 24. Juli 2026**

► Aromaseminar im Herbst: Resilienz – Widerstandskraft stärken

**Freitag, 23. Oktober 2026,
10.30 Uhr bis ca. 12 Uhr**

☉ Evang. Gemeindehaus
St. Jobst, kleiner Saal

ANMELDUNG bei
Koordinatorin **bis
16. Oktober 2026**



► Wenn die vertraute Welt verloren geht

Donnerstag, 21. Mai 2026, 17.30 Uhr

🕒 St. Jobst, großer Saal, Äußere Sulzbacher Str. 146

Die Diagnose Demenz verändert alles. Für die Betroffenen selbst und ebenso für alle Angehörigen wie Ehepartner/innen, Lebensgefährten, Kinder oder Geschwister. Der Vortrag bietet eine Übersicht über die verschiedenen Demenzerkrankungen sowie Einblick in die Diagnostik und der verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten. Auch gibt es inzwischen viele gute Ideen und Ansätze, wie die Kommunikation mit Menschen mit Demenz besser gelingen kann. Eine Auswahl davon wird im Rahmen des Vortrags vorgestellt.

Referent: **Eva Adorf**, Geschäftsführerin der Angehörigen- und Demenzberatung e.V., Nürnberg

► Erfülltes Leben trotz chronischer Erkrankung?!

Mittwoch, 10. Juni 2026, 17.30 Uhr

🕒 St. Jobst, großer Saal, Äußere Sulzbacher Str. 146

Chronische Krankheiten oder/und chronische Schmerzen haben mitunter erhebliche Auswirkungen auf das Leben und den Alltag der Betroffenen. Hier erfahren Sie Wissenswertes rund um Definition, Diagnostik, wichtigste Ursachen und gängige Behandlungsmethoden. Präventiven Maßnahmen kommt dabei eine große Bedeutung zu, um ein dauerhaftes Leiden zu lindern.

Referent: **Dr. med. Christian Schacher**, Internist und Hausarzt

► Rechtzeitig für sich Vorsorge treffen

Donnerstag, 19. November 2026, 17 Uhr

🕒 **Beachte:** im Veranstaltungsraum von Leben in Verantwortung e.V. (LiV), Welscherstr. 25

Informationen rund um den Themenkomplex Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung: Wer darf im Ernstfall für mich entscheiden, wenn ich dazu nicht mehr in der Lage bin? Wie formuliere ich konkret und aussagekräftig meinen Willen in medizinischen Angelegenheiten für den Fall, dass ich ihn nicht mehr äußern kann?

Referenten: **Petra Kücher und Sabine Schöner**, LiV

Bitte um vorherige Anmeldung immer dann, wenn es bei einer Veranstaltung angegeben ist – Sie erleichtern und helfen uns damit bei der Organisation!

▶ Digital-Treff

Mittwochs ab 15 Uhr: 22. April / 20. Mai / 24. Juni / 22. Juli / 23. Sept. / 28. Okt. / 25. Nov. / 16. Dez. 2026

🕒 St. Jobst, kleiner Saal, Äußere Sulzbacher Str. 146

Erfahrungsaustausch mit anderen Nutzer*innen über Anwendungen im Bereich **Smartphone, Tablet oder Laptop** – begleitet von ehrenamtlichen Digitallotsen.

Leitung: **Hans Lehrburger, Harald Möckel, Helmut Wich und Stefan Wiest**

▶ „Ich lerne mein Smartphone kennen“ – Einführung in Android und/oder iOS

Generationenübergreifendes Lernen in der Montessori-Schule

3 Einheiten jeweils am Mo, Mi und Fr von 10 bis 11 Uhr

Termine im Sommer: 20., 22. und 24. Juli 2026

Termine im Herbst: 20., 23. und 25. November 2026

🕒 Montessori Zentrum Nürnberg, Dr.-Carlo-Schmid-Str. 128

Kurs-Inhalte: Grundfunktionen wie z.B. Kommunikation und Internetsuche, Einstellungen, technische Informationen sowie Bedienen der wichtigsten Applikationen (= Apps) und praktisches Üben der Anwendung des Touchscreen-Bildschirms in 1:1-Begleitung durch eine*n Schüler*in.

Leitung: **Benjamin Stockmayer**, Lehrer Fachbereich Wirtschaft

Kursgebühr: auf Spendenbasis

➔ **ANMELDUNG** bei Koordinatorin **bis 13. Juli bzw. 13. Nov. 2026**

▶ Smartphone-/Tablet-Sprechstunde in der Montessori-Schule

➔ Klärung Ihrer Fragen im Umgang mit Ihrem Gerät

🕒 Neubau des Montessori-Zentrum Nürnberg
Dr. Carlo-Schmid-Str. 128, 2. OG
(Aufzug vorhanden)

wöchentlich Freitag, 9 bis 11 Uhr

(nicht in Ferien und Prüfungszeiten etc.)

➔ **INFORMATION** bei Koordinatorin oder direkt

bei Benjamin Stockmayer, Tel. 0151 / 55 03 80 30

Mail: benjamin.stockmayer@montessori-nuernberg.de



▶ Workshops für alle Interessierten

🕒 St. Jobst, kleiner Saal, Äußere Sulzbacher Str. 146
Leitung: **Helmut Wich** mit **Stefan Wiest, Harald Möckel**
sowie Schüler*innen der Montessori-Schule

▷ **Wie kann ich die KI (künstliche Intelligenz) für mich nutzen?**

Montag, 20. Juli 2026, 14 bis 16 Uhr

Es kommt auf die Formulierung meiner (An-)Frage an! An Beispielen von KI-Anwendungen wie „Gemini“ oder „Copilot“ üben wir die Struktur von Fragestellungen (Prompting), um umfassende und detaillierte Antworten zu erhalten. Inhalte sind außerdem das Vertiefen dieser Informationen mit Hilfe der KI sowie eine inhaltliche Prüfung der Antworten.

→ Gebühr: 10 Euro

ANMELDUNG bei Koordinatorin **bis 13.07.2026**

▷ **Auffrischung Windows 11 – Dateien und Daten speichern und organisieren**

Montag, 12. Oktober und Donnerstag, 15. Oktober 2026, jeweils 14 bis 16 Uhr

Wir zeigen Ihnen, wie Sie auf Ihrem Laptop mit dem Windows-Explorer Ihre Dokumente, Bilder, Musikdateien oder Videos systematisch in Ordner speichern, diese wiederfinden oder löschen. Auch den Umgang mit einem USB-Stick lernen Sie bei uns.

→ Gebühr: 20 Euro

ANMELDUNG bei Koordinatorin **bis 05.10.2026**

▷ **Online-Banking – Bankgeschäfte im Internet**

Montag, 09. November 2026, 14 bis 16 Uhr

Wir nutzen die Demo-Version eines Kreditinstituts, um klassische Bankvorgänge beim Online-Banking kennen zu lernen und zu wiederholen. Auf zu beachtende Sicherheitsaspekte gehen wir ein.

→ Gebühr: 10 Euro

ANMELDUNG bei Koordinatorin **bis 29.10.2026**

→ **Teilnahmevoraussetzungen:**

- Grundkenntnisse des Betriebssystems Windows 11
- ein Laptop mit aktueller Windows11-Version
- Mitbringen eines USB-Sticks

Gesundheitsförderung

Yoga – sanftes Üben

fortlaufender Kurs am Montag, 11 bis 12 Uhr

nächste Kursbeginne: 20. April und 21. September 2026

→ in hybrider Form (in Präsenz und Online per Videokonferenz)

🕒 St. Jobst, großer Saal, Äußere Sulzbacher Str. 146

Yoga – das ist Körper, Atem, Seele und Geist. Viele einfache Bewegungen und Körperhaltungen lassen sich auch im Alter noch gut erlernen und ausführen. Die Übungen geben frische Kraft und Lebensfreude und fördern die Selbstheilungskräfte. Die Entspannungs- und Meditationstechniken verhelfen zu innerer Ruhe.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung und ggf. ein Kissen

Leitung: **Anke Sörgel**, Yoga-Lehrerin

Kursgebühr: 90 Euro für insgesamt 10 Einheiten
(Krankenkassen-Förderung möglich)

→ **Information und ANMELDUNG** bei Koordinatorin

Angebot zur Sturzprävention: In Balance bleiben – die Leichtigkeit des Lebens erfahren

fortlaufender Kurs am Dienstag, 11 bis ca. 12 Uhr

→ nächste Kursbeginne: auf Anfrage

🕒 St. Jobst, großer Saal, Äußere Sulzbacher Str. 146

Leichte, gezielte Übungen zum Erhalt von Beweglichkeit und Bewegungssicherheit sowie zur Muskelkräftigung, ausgerichtet auf die Bedürfnisse der Teilnehmer*innen.

Leitung: **Katja Leleu**, Heilpraktikerin und QiGong-Lehrerin

Kursgebühr: 70 Euro für insgesamt 10 Einheiten

→ **Information und ANMELDUNG** bei Koordinatorin

! **Bitte beachten Sie:** Bei Teilnahme an einem Kursangebot (mit Ausnahme der Gymnastikkurse in Kooperation mit dem Bildungszentrum) bitten wir Sie um Überweisung der Kursgebühr auf folgendes Konto:

**Evang. Diakonieverein St. Jobst e.V., Sparkasse Nürnberg,
IBAN DE86 7605 0101 0001 5559 18**

Als **Verwendungszweck** bitte „SNW + (Kursname)“ angeben, sprich: „SNW-Yoga“ „SNW-Balance“ / „SNW-Gedächtnis“ / „SNW-TaiChi“.

→ Die Möglichkeit der **Barzahlung** besteht am 1. Kurstag!

Angebot zur Sturzprävention: Tai Chi und QiGong für mehr Lebensqualität

fortlaufender Kurs am Dienstag, 13:30 bis 14:30 Uhr

nächste Kursbeginne: 14. April und 22. September 2026

🕒 St. Jobst, großer Saal, Äußere Sulzbacher Str. 146

Die sanften fließenden Bewegungen fördern gesundheitliches Wohlbefinden, Vitalität und Lebensmut. Herz und Kreislauf werden gestärkt, der Körper bewusst wahrgenommen. Die Körperhaltung wird korrigiert und verbessert, was zu einer Schonung der Gelenke führt. Der Kurs ist ein gutes Training für einen sicheren Gang und den Gleichgewichtssinn. Tai Chi ist damit auch gut geeignet zur Sturzvorsorge. Für Rücken und Kreislauf werden die Übungsstunden mit einfachen QiGong-Übungen abgerundet.

Hinweis: Die Übungen finden überwiegend im Stehen statt.

Leitung: **Inge Schramm**, Tai Chi- und QiGong-Trainerin

Kursgebühr: 40 bzw. 70 Euro für 6 bzw. 10 Einheiten

➔ **Information und ANMELDUNG** bei Koordinatorin



Erfahren Sie Ihre Lebensenergie mit QiGong

fortlaufender Kurs 14-tägig am Freitag, 11 bis 12:30 Uhr

nächster Kursbeginn: 02. Oktober 2026

🕒 St. Jobst, großer Saal, Äußere Sulzbacher Str. 146

Es ist nie zu spät, etwas Gutes für sich und seine Gesundheit zu tun. In der Ruhe liegt die Kraft. Jede(r) kann auch im Alltag profitieren von den sanften und effektiven Übungen, u. a. mit Elementen der Atem- und Rückenschule. Alle Interessierten sind herzlich willkommen!

Leitung: **Katja Leleu**, Heilpraktikerin und QiGong-Lehrerin

Kursgebühr: 70 Euro für insgesamt 6 Einheiten

➔ **Information und ANMELDUNG** bei Koordinatorin

Gedächtnis trainieren mit Freude

Fortlaufender Kurs am Donnerstag in zwei Gruppen

→ von 9:45 bis 10:45 Uhr und 11 bis 12 Uhr

→ nächster Kursbeginn: 17. September 2026

🕒 St. Jobst, kleiner Saal, Äußere Sulzbacher Str. 146

Das Konzept des ganzheitlichen Gedächtnistrainings beteiligt Körper, Seele und Geist und trägt zu einer Steigerung der Gehirnleistung in jedem Lebensalter bei. Die gemeinsame Freude und der Spaß an der Sache kommen dabei nicht zu kurz.

Leitung: **Elfriede Kühne-Arbeiter**, Gedächtnistrainerin

Kursgebühr: 65 Euro für insgesamt 8 Einheiten

→ **Information und ANMELDUNG** bei Koordinatorin

Kurs in Kooperation mit dem Bildungszentrum der Stadt Nürnberg

Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung

→ Kursbeginn im Frühjahr: **Donnerstag, 16. April 2026, 15:15 bis 16:15 Uhr** – Kurs Nr. 43503

→ Kursbeginn im Herbst: **Donnerstag, 17. Sept. 2026, 15:15 bis 16:15 Uhr** – Kurs Nr. 43506

🕒 St. Jobst, großer Saal, Äußere Sulzbacher Str. 146

Dieses Training stärkt den Rücken! Es werden Dehn- und Kräftigungsübungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Lockerungsfähigkeit durchgeführt. Rückengerechte Bewegungsabläufe im Alltag werden angeleitet und durch anatomische Grundlagen unterfüttert. Dadurch kann eine langfristige Verhaltensänderung erreicht werden um Rückenbeschwerden vorzubeugen.

Leitung: **Monica Aurelio Brinkmann**, Gymnastiklehrerin

Kursgebühr: je 112 Euro für 12 Einheiten (jeweils mit Krankenkassenförderung)

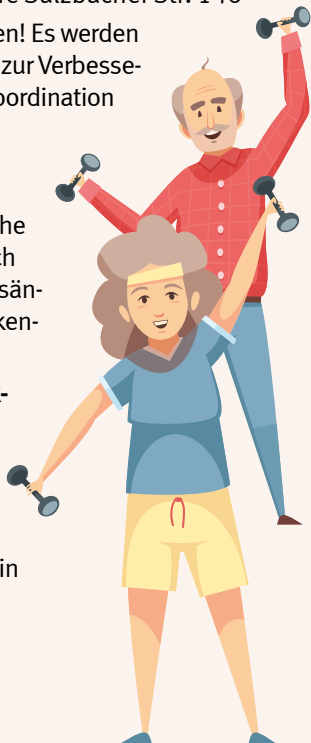
→ **Information** bei Koordinatorin

– **ANMELDUNG** direkt

im Bildungszentrum:

www.bz.nuernberg.de,

Tel. 231-14 353



Progressive Muskelentspannung

Gleichgewicht – guter Schlaf – Lebensfreude

Fortlaufender Kurs am Donnerstag, 11 bis 12 Uhr

→ nächster Kursbeginn: 15. Oktober 2026

🕒 St. Jobst, kleiner Saal,
Äußere Sulzbacher Str. 146

In diesem Kurs üben Sie das gezielte An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen. PME ist eine bewährte Methode, um Stress abzubauen, die Konzentration zu stärken und Schlafstörungen entgegenzuwirken. Phantasiereisen und Elemente aus der Aromatherapie helfen dabei, den Geist zu beruhigen, die Entspannung zu vertiefen und das Wohlbefinden zu fördern.



Leitung: **Sylvia Gack**, Heilpraktikerin, Krankenschwester, Alltagsbegleiterin

Kursgebühr: 45 Euro für 5 Einheiten

→ **Information und ANMELDUNG** bei Koordinatorin

Herzliche Einladung zu einer Schnupper-Einheit

→ Freitag, 10. Juli 2026, 11 bis 12 Uhr

Erbetener Beitrag: 5 bis 8 Euro

→ **ANMELDUNG** bei Koordinatorin bis 7. Juli 2026

Laufgruppe Nordic Walking!

Jeden Donnerstag ab ab 8 Uhr

Strecke: ca. 6 km,

Dauer: etwa 1 Stunde

🕒 Treffpunkt: Endhaltestelle
Straßenbahn Linie 8

Halten Sie sich fit und tun Sie etwas für Ihre Gesundheit – mit Nordic Walking! Wer Lust und Freude am gemeinsamen Laufen mit Stöcken hat, kann gerne mitkommen.



Ehrenamtliche Leitung: **Heidmarie und Dieter Börnke**

→ **Bitte bei Interesse vorab bei Heidmarie Börnke**

ANMELDEN: Tel. 59 54 50



Offener Spieletreff für Gesellschafts- und Kartenspiele

**Montag, 27. April / 18. Mai / 08. Juni / 06. + 27. Juli /
21. Sept. / 19. Okt. / 16. Nov. / 14. Dez. 2026,
jeweils ab 14:30 Uhr**

● St. Jobst, kleiner Saal, Äußere Sulzbacher Str. 146

**Donnerstag, 16. April / 07. Mai / 25. Juni / 16. Juli / 10. Sept. /
08. Okt. / 05. Nov. / 03. Dez. 2026, jeweils ab 14:30 Uhr**

● Pfarrzentrum Allerheiligen, Graudenzer Str. 11

Wer Lust und Freude am Spielen in geselliger Runde hat, ist herzlich willkommen! Je nach Experimentierfreude können verschiedene Spiele gemeinsam erprobt werden.

Begleitung: **Hanna Czekal und Ingeborg Frühauf**

Literatur-Treff: Café und Buch

jeweils am Montag, 14:30 bis ca. 16 Uhr

● St. Jobst, kleiner Saal, Äußere Sulzbacher Str. 146

Impulse und Austausch bei einer Tasse Kaffee oder Tee

Erbetener Kostenbeitrag: 6 bis 8 Euro pro Termin

Leitung: **Anja Weigmann, Christopher Krieghoff** (26.10.26)

▷ Montag, 20. April 2026

Lesenswerte Neuerscheinungen – Ob Erzählung, Anthologie oder Roman: Lernen Sie neue interessante Bücher kennen!

▷ Montag, 11. Mai 2026

Eine literarische Reise nach Wien

▷ Montag, 05. Oktober 2026

Thema/Autor noch offen

▷ Montag, 26. Oktober 2026

Begegnung mit dem Buch
„Schwebende Lasten“ von Annett Gröschner

▷ Montag, 30. November 2026

Thema/Autor noch offen



Kulturspaziergang

▷ Kunst am Bau rund um die Sebalduskirche

Mittwoch, 23. September 2026

- 🕒 **Treffpunkt: bis 14 Uhr am Gemeindehaus** – für gemeinsame (An-)Fahrt mit ÖPNV

Nürnberg hat eine große Vergangenheit als Wirtschaftsmetropole des Mittelalters. Was weist im Straßenbild der Stadt heute noch darauf hin? In einem kleinen Spaziergang rund um die Sebalduskirche, vorbei an IHK und Rathaus, machen wir uns auf die Suche nach optischen Beweisen dafür – durch Kunst am Bau an oder in diesen Objekten. Und werden feststellen: (Auch) große Nürnberger Künstler haben hier ihre Spuren hinterlassen – u.a. Adam Kraft und Veit Stoß. Nach dem Rundgang Möglichkeit zur Einkehr im Café Maulbeere im Sebaldler Pfarrhof.

Begleitung: **Heidmarie und Dieter Börnke**

→ **ANMELDUNG** bei Koordinatorin **bis 17. September 2026**



Kaffee-Pause auf dem Jobster Friedhof

Angebot in Kooperation mit der Evang. Kirchengemeinde St. Jobst

2x monatlich am Donnerstag ab 15 Uhr:

09. + 23. April / 07. + 21. Mai / 11. + 25. Juni / 09. + 23. Juli / 06. August 2026 (Herbsttermine auf Anfrage)

- 🕒 **auf dem Friedhof rund um die Kirche** – je nach Wetter wechselnd

**Zeit für Begegnungen und Gespräche –
Gemeinschaft & Gedankenaustausch**

Begleitung: ehrenamtlich Engagierte

Neu!



Tanzen stimmt die Seele heiter

2x monatlich am Dienstag von 17 bis 19 Uhr

- 🕒 **St. Jobst, großer Saal, Äußere Sulzbacher Str. 146**

Lassen Sie sich bezaubern von dem besonderen Erlebnis Volksweisen aus aller Welt gemeinsam in der Gruppe zu tanzen. Ein Partner ist nicht erforderlich – auch das Alter spielt keine Rolle, denn die Freude am Tanzen ist zeitlos.

Leitung: **Barbara Reichelt**, Tanzleiterin

Erbetener Kostenbeitrag: 3 bis 5 Euro pro Termin

→ bei **Interesse** bitte an die Koordinatorin wenden

Multivisionsvortrag Sri Lanka – Insel der Vielfalt

Freitag, 30. Oktober 2026, 14:30 Uhr

🕒 St. Jobst, großer Saal, Äußere Sulzbacher Str. 146

Goldene Strände, üppige Regenwälder, geheimnisvolle Tempel und eine Kultur, die über Jahrtausende gewachsen ist – Sri Lanka fasziniert mit einer unglaublichen Vielfalt auf kleinstem Raum. Erleben Sie majestätische Elefanten in freier Wildbahn, spektakuläre Zugfahrten durch die Teeberge des Hochlands, uralte Königsstädte und bedeutsame buddhistische Heiligtümer. Wir nehmen Sie mit auf eine eindrucksvolle Rundreise durch die „Perle des Indischen Ozeans“ – lassen Sie sich von den Bildern, Geschichten und Begegnungen verzaubern.

Ein Reisebericht von **Angela und Leander Sünder**

➔ **ANMELDUNG** bei Koordinatorin bis 23. Oktober 2026

Veranstaltungen in
Kooperation mit

HeHani e.V.
Helfende Hand International



▷ **Gemeinsam tscherkessisch kochen**

Donnerstag, 16. April 2026, 15.30 bis ca. 20 Uhr

▷ **Gemeinsam türkisch kochen**

Donnerstag, 12. November 2026, 15.30 bis ca. 20 Uhr

🕒 Veranstaltungsraum Quartier Tafel, Franz-Haas-Str. 3

Freuen Sie sich auf das gemeinsame Zubereiten und Essen ausgewählter Spezialitäten – aus der tscherkessischen Küche mit Omaima und aus der türkischen Küche mit Sündüz – und erfahren Sie Wissenswertes über die besondere Kultur.

Gebühr: 10 bis 15 Euro (max. 8 Teilnehmende)

➔ **ANMELDUNG bis 31.03. bzw. 29.10.** bei Koordinatorin oder Annette Weigand-Woop / HeHani e.V., Tel. 50 73 92 42

▷ **Biografische Lesung einer Schriftstellerin aus dem Libanon**

Donnerstag, 15. Oktober 2026, 17 bis 19 Uhr

🕒 Veranstaltungsraum Quartier Tafel, Franz-Haas-Str. 3

Ibtisam liest aus ihren Büchern und nimmt uns dabei mitten hinein in ihr persönliches Leben mit den Erfahrungen und Erlebnissen ihrer eigenen Migrationsgeschichte – in deutscher und arabischer Sprache.

➔ **ANMELDUNG bis 08.10.** bei Koordinatorin oder Annette Weigand-Woop / HeHani e.V., Tel. 50 73 92 42

„Gut für die Seele“ – ein Frühstückstreff für Ältere in schwierigen Lebenssituationen

2x im Monat am Mittwoch von 10 bis 12 Uhr

→ konkrete Termine bitte erfragen!

⊙ St. Jobst, kleiner Saal, Äußere Sulzbacher Str. 146

Fühlen Sie sich erschöpft, einsam oder fallen Ihnen die alltäglichen Erledigungen schwer? Hier haben Sie die Möglichkeit, bei einer Tasse Kaffee über persönliche Belastungen zu sprechen und andere Menschen kennen zu lernen, denen es ähnlich geht.

→ bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Koordinatorin oder direkt an **Doreen Degenkolbe**, Beratungsstelle „Ruhepunkt“ für ältere Menschen in schwierigen Lebenssituationen beim Krisendienst Mittelfranken, **Tel. 42 48 55 15**

→ darüber hinaus besteht die Möglichkeit einer Einzelberatung – bei Bedarf bitte an **Doreen Degenkolbe** wenden!

Das Seniorennetzwerk auf dem Wochenmarkt!

Einmal jährlich präsentieren sich die Akteure des Seniorennetzwerks St. Jobst / Erlenstegen auf dem Wochenmarkt in Erlenstegen – nun bereits zum 5. Mal:

Am **Donnerstag, 09. Juli 2026 von 9.30 bis 14.30 Uhr** informieren Vertreter*innen verschiedener Einrichtungen über ihre Angebote und stehen für (An-)Fragen interessierter Stadtteilerbürger bereit. Kommen Sie vorbei und gezielt auf uns zu – wir freuen uns auf den persönlichen Austausch mit Ihnen!

→ **Hinweis:**

Die Aktion entfällt bei Starkregen oder Wind.

Ersatztermin: 16. Juli



WIR GEMEINSAM in St. Jobst/Erlenstegen

Im Seniorennetzwerk gibt es einen kleinen Kreis engagierter Bürgerinnen und Bürger, die auf ehrenamtlicher Basis eine nachbarschaftliche Hilfe anbieten, unter anderem für

- **(un)regelmäßige Kontakte** (persönlich oder telefonisch)
- **gemeinsame Unternehmungen** (Spaziergang, Kartenspiel, ...)
- kleine Besorgungen als **Alltagsunterstützung**.

! Alle, die **Unterstützung** aus der Nachbarschaft **benötigen**, können sich an die Koordinatorin wenden. Je nach Kapazität kann die Hilfe direkt vermittelt werden.

Im Seniorennetzwerk St. Jobst/Erlenstegen wirken Einrichtungen, Organisationen, Initiativen und ehrenamtlich Engagierte der Seniorenarbeit zusammen. Ziel ist die Verbesserung der Lebensbedingungen älterer Menschen in diesem Stadtteil sowie das Gestalten von Plattformen der Begegnung.

Haben Sie Fragen, Anregungen oder eigene Ideen, dann wenden Sie sich gerne an:

Ansprechpartnerin und Koordinatorin

Antje Keller

Dipl.-Soz.-Päd. und Diakonin

Seniorennetzwerk St. Jobst/Erlenstegen
c/o Evang. Kirchengemeinde St. Jobst
Äußere Sulzbacher Str. 146
90491 Nürnberg

Tel. 0911/959 80 23

E-Mail: seniorennetzwerk.keller@st-jobst.de



Wichtiger Hinweis: Angegebene Gebühren dienen grundsätzlich der Deckung entstehender Kosten. Es ist uns allerdings ein großes Anliegen, dass jede(r) interessierte Stadtteiler(in) die Möglichkeit zur Teilnahme an den Veranstaltungen und Kursen erhält und das nicht aus finanziellen Gründen scheitert. Bitte wenden Sie sich bei Bedarf bezüglich einer Ermäßigung gerne an die Koordinatorin.



Gefördert durch die Stadt Nürnberg

Stand 03/2026