



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

Neues aus der fübs

Juni / Juli 2025

Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann.

Gib mir den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann.

Und gib mir die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Friedrich Christoph Oetinger

Liebe Leserinnen und Leser des Infobriefes,

Gelassenheit und Mut wünschen wir Ihnen in diesen schwierigen Zeiten! Und wir hoffen, dass es Ihnen gelingt, zu unterscheiden, wo Sie etwas bewirken können und wo nicht. Damit zwischendrin die Lebensfreude nicht verloren geht, finden Sie hier wieder viele Angebote und Informationen für den Alltag. Genießen Sie den (Früh-)Sommer und lassen Sie es sich gut gehen!

Rückblick.

Draußen und drinnen gab es Veranstaltungen, die gut besucht waren. Gemeinsame Spaziergänge im Stadtwald sind stark nachgefragt und die erste Senioren-Disco des Seniorenrates in der Kofferfabrik war ein voller Erfolg.



Spaziergang im Stadtwald



Disco in der Kofferfabrik

Regelmäßige Veranstaltungen des Seniorenrates

Ohne Anmeldung:

Jeden letzten Donnerstag im Monat

14:30 Uhr

Seniorenstammtisch für Jedermann

Grüner Brauhaus, Comödienplatz 1

Jeden Sonntag

09:30 Uhr

Nordic Walking

Zügiges Gehen mit Gymnastik

Treffpunkt: NH-Parkplatz im Stadtwald

Mit Anmeldung bei der fübs:

Schafkopf-Spielen

03.06., 18.06., 01.07., 16.07.2025

14:00-18:00 Uhr

Saal der Wilhelm-Löhe-Gedächtniskirche, Kronacher Str. 27

Kosten: 2 € inkl. Softdrinks/ Kaffee/ Tee und was zum Naschen

Rollator-Tanz in der Tanzschule Streng

Dienstag, 03.06., 01.07., 15.07., 29.07.2025

14:00 Uhr

Tanzschule Streng, Theaterstraße 5

Anmeldung: bei der Tanzschule unter Tel.: 777-444 oder unter www.tanzschule-streng.de

Montags - Kegeln beim TV 1860 Fürth

Montag, 02.06., 07.07.2025

14:00-18:00 Uhr

Eingang TV 1860 Fürth, Coubertinstr. 9-11

Kosten: 2€ pro Person/Stunde für die Bahn

Anmeldung bei Franz-Josef Cerny unter 0151-2859-4353

Kegeln im Superb Gebersdorf

Donnerstag, 05.06., 03.07., 24.07.2025

14:00 Uhr

Sportgaststätte Superb, Neumühlenweg 160 in Gebersdorf

Kosten: 2€ für die Bahn

Dart in der „Ruine“

Donnerstag, 26.06., 17.07., 31.07.2025

14:30 Uhr

Sportstätte `Ruine`, Erlanger Str. 70

Kosten: 3€

Veranstaltungen und Angebote im Juni

Montag, 02.06.

14:00 – 15:30 Uhr

FIMO – der fitte Montag an der vhs

Was tun, wenn die Kraft nachlässt?

vhs Bistro, Hirschenstraße 27

Anmeldung bei der fübs oder der vhs Tel. 974-1705

Dienstag, 03.06.

14:00 Uhr

Rollator-Tanzen in der Tanzschule Streng

Anmeldung bei der Tanzschule, Theaterstr. 5 Tel.: 777-444 oder www.tanzschule-streng.de)

Mittwoch, 04.06.

14:00 Uhr

Stadtwald erleben

Spaziergang und Infos am Wildschweingehege

Treffpunkt: Parkplatz am NH-Hotel oder für gemeinsame Fahrt 13:15 Uhr Busbahnhof Rathaus

Anmeldung über BRK 0911 7798128 – Di-Fr 9-11 Uhr

Donnerstag, 12.06.

10:00 Uhr

E-Bike-Tour des Seniorenrates

Radtour nach Buchenbühl mit Einkehr im Biergarten Tucherhof (ca. 29 km)

Treffpunkt: Karlsteg Stadtpark

Anmeldung bei der fübs oder bei Tourguide Hans Gau 0175 7250112, auch über WhatsApp)

Donnerstag, 12.06., 26.06.

14:00 Uhr

Boule im Südstadtpark

Ort: Plätze neben der ‚Grünen Halle‘, Einfahrt Flößbastraße

Anmeldung bei der fübs

Dienstag, 17.06.

14:00 - 15:30 Uhr

*Großeltern-Enkel-Tag
Kunst für Groß und Klein*

Kunstgalerie, Königsplatz 1 (nicht barrierefrei)

Kosten: 5€ für Erwachsene mit Kind-plus 1€ für jedes weitere Kind und 4€ für jeden weiteren Erwachsenen (geeignet für Kinder ab 6 Jahren)

Anmeldung bis 10.06. bei der kunst galerie Tel.:974-1690

Montag, 23.06.

14:00 Uhr

*Dachgeschichten
Einladung zum Spielenachmittag*

Ort: Innenstadtbibliothek der Vobü Fürth

Kosten: 2€

Anmeldung ab 26.05. bei der fübs

Montag, 23.06.

18:00 – 20:00 Uhr

Informationen zur Rentenbeantragung

Ort: Gemeindehaus St. Paul, Dr.-Martin-Luther-Platz 1

Anmeldung ab 26.05. bei der fübs

Mittwoch, 25.06.

14:00 Uhr

Boulevard-Spaziergang in Bildern

Ort: Fürth, Stadtmuseum, Ottostraße 2

Kosten: 2€

Anmeldung ab 26.05. bei der fübs

Mittwoch, 25.06.

15:00 Uhr

SRS Jazzmen – Talking Hot

Ort: Freilichtbühne im Stadtpark Fürth (nicht barrierefrei)

Anmeldung ab 26.05. bei der fübs

Freitag, 27.06.

9:00 – 11:00 Uhr

Kreatives Nähen

Ort: MGH Mütterzentrum Fürth, Rosenstraße 16-20

Kosten: 54 € für 6 Kurstage (immer freitags)

Anmeldung und Bezahlung bis 25.06. beim Mütterzentrum Tel. 0911 772 799

Freitag, 27.06.

16:30 – 17:30/18:00 Uhr

Wie bleibe ich in Kontakt mit anderen?

Ort: MGH Mütterzentrum Fürth, Rosenstraße 16-20

Kosten: 5 €

Anmeldung und Bezahlung bis 24.06. beim Mütterzentrum Tel. 0911 772 799

Montag, 30.06.

14:30 - 16:30 Uhr

Tanztee im Weißengarten

Tanzschule Streng, Theaterstraße 5

Unkostenbeitrag 3 € / 5 € (Zahl was du kannst?)

Anmeldung bei der fübs oder über QR-Code



Veranstaltungen und Angebote im Juli

Samstag, 05.07.

14:30 Uhr

Mademoiselle Marie

Burgfestspiele Cadolzburg

Treffpunkt: Cadolzburger Festspiele im Vorhof oder

Sonderfahrt: 13:30 Uhr am Sozialrathaus inkl. Rückfahrt (nur mit Voranmeldung)

Kosten: 15€

Kartenvorverkauf ab 10.06. bei der fübs

Nicht barrierefrei

Montag, 07.07.

14:00 – 15:30 Uhr

FIMO – der fitte Montag an der vhs

Yoga am Fürther Yoga und Entspannungspfad

Treffpunkt: Fürther Yoga- und Entspannungspfad an der Kleinen Mainau

Anmeldung bei der vhs Tel. 974-1705

Mittwoch, 09.07.

14:00 – 15:00/15:30 Uhr

Wo finde ich Sendungen und Filme im Internet?

Ort: MGH Mütterzentrum Fürth, Rosenstraße 16-20

Kosten: 5 €

Anmeldung und Bezahlung bis 04.07.2025 beim Mütterzentrum Tel.: 0911 772799

Donnerstag, 10.07.

10:00 Uhr

E-Bike-Tour des Seniorenrates

Radtour zum Ludwig-Donau-Main-Kanal mit Rast im Biergarten Steinbrüchlein (ca. 38km)

Treffpunkt: Schwabacher Straße 380 / Ginsterstr. (Einfahrt Mercedes-Niederlassung)

Anmeldung bei der fübs oder bei Tourguide Hans Gau Tel.: 0175 7250112, auch über WhatsApp

Mittwoch, 16.07.

14:00 Uhr

Stadtwald erleben

Besuch des inklusiven Sinnespfads

Treffpunkt: Bushaltestelle Stadtförsterei oder für gemeinsame Fahrt 13:15 Uhr Busbahnhof Rathaus

Anmeldung ab 16.06. über BRK Tel.: 0911 7798 128 – Di-Fr 9-11 Uhr

Donnerstag, 24.07.

18:00 – 19:30 Uhr

Einlass ab 17:30 Uhr

Wir wollen für die Pflege einen Anker in die Zukunft werden!

Fürther Bündnis für Pflege

Beim Pflegestammtisch Nürnberg/Fürth

Ort: BRK-Haus, Fürth, Henry-Dunant-Str. 11

Donnerstag, 24.07.

13:00 Uhr

NN-Kunstpreis 2025

Treffpunkt: Fürth, Rathaus (Haupteingang), Königstr. 88

Anmeldung ab 23.06. bei der fübs

Montag, 28.07.

14:30 – 16:30 Uhr

Tanztee im Weißengarten

Ort: Tanzschule Streng, Theaterstraße 5

Unkostenbeitrag: 3 € / 5 € (Zahl was du kannst)

Anmeldung bei der fübs oder über QR-Code



Donnerstag, 31.07.

10:00 – 11:30 Uhr

Naturschätze in der Stadt entdecken

Erlebnispaziergang

Treffpunkt: U-Bahn-Haltestelle Stadthalle / Infotafel „Stadtökologischer Lehrpfad AB“

Endpunkt: Kirchenplatz St. Michael

Anmeldung ab 30.06. – 25.7. bei der fübs

Neues aus der Stadt Fürth

Fürth bewegt sich weiter!

Seit Mai wird das beliebte Programm „Fürth bewegt“ wieder an fünf Standorten angeboten. Die infra – unterstützt durch Spenden von Wolf ButterBack und iba - hat die Finanzierung übernommen. Flyer erhältlich über die fübs und in den Rathäusern der Stadt. Weitere Infos auch auf der Website <https://www.fuerth.de/kultur-freizeit/sport-und-bewegung/sportangebote/oeffentliche-sportangebote/fuerth-bewegt/>

Notfallmappe des Seniorenrates

Unter dem Motto „24 Seiten, die Leben retten können“ hat der Seniorenrat der Stadt Fürth ein umfassendes Heft für den Ernstfall erstellt. Denn im Falle eines medizinischen Notfalls kann jede Sekunde zählen. Damit Rettungskräfte und Notärzte auch effizient und schnell handeln können, sollte im Haushalt eine Notfallmappe mit lebensrettenden Informationen bereitliegen.

Das Heft enthält neben persönlichen Daten, Angaben zu Angehörigen und Vertrauenspersonen, die im Ernstfall benachrichtigt werden sollen, auch Infos zur Blutgruppe, Allergien, Medikamentenplan oder durchgeführten Operationen. Die Mappe weist zudem auf eine eventuell vorhandene Patientenverfügung oder Vorsorgevollmacht hin.

Die Notfallmappe liegt beim Seniorenrat, in der Bürgerinformation und der Fachstelle fübs aus.

Weitere Infos finden Sie auf der Website des Seniorenrats.

<https://seniorenrat-fuerth.de/2025/05/22/die-neue-vorsorgemappe-sorgen-sie-vor/>

Graffelmarkt am 27. Juni und 28. Juni

Im Juni verwandelt sich die Fürther Altstadt wieder in ein Paradies für Schnäppchenjäger und Kuriositätensammler. In schöner Altstadtkulisse kann man hier in Ruhe stöbern, von der Königstraße bis zum Löwenplatz, und findet garantiert etwas – manchmal mehr als man sucht.

Nach dem Feilschen auf dem Flohmarkt kann man es sich in und vor den umliegenden Bars und Cafés mit kühlen Getränken und Speisen gemütlich machen.

Broschüre: Telefonbetrug entlarven

Im Rahmen der Kampagne „HÖR‘ GENAU HIN! – Telefonbetrug kann jeden treffen“ hat die Polizei Sachsen eine Broschüre herausgegeben. Sie sensibilisiert und informiert über gängige Telefon-Betrugsmaschen wie Schockanrufe, falscher Polizist, Messenger-Betrug und falsche Gewinnversprechen. Außerdem finden Leserinnen und Leser praktische Tipps, wie sie Telefonbetrug erkennen und sich davor schützen können.

[Broschüre herunterladen \(PDF\)](#)

[Zu weiteren Kampagnen-Materialien](#)

Wir möchten Sie auf die Möglichkeit einer Honorartätigkeit als Kulturvermittler/In aufmerksam machen:

*Kulturvermittler*innen gesucht!*

Zur Honorartätigkeit als Kulturvermittler+In:

Der Bayerische Volkshochschulverband e.V. (bvV) betreibt im Rahmen des Projektes die Akquisition und Einweisung von Kulturmittler*innen und ihre Vermittlung an die Institutionen, die WWK anbieten. Das Büro für Migration und Vielfalt sucht derzeit Personen mit unterschiedlichen Herkunftssprachen wie etwa **Englisch (mit Migrationserfahrung aus dem afrikanischen Raum) und Somali**, die sich für die Tätigkeit als Kulturmittler*in interessieren.

Seit August 2018 werden in Bayern Wegweiserkurse für Neuzugewanderte nach dem Curriculum des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) durchgeführt. Wegweiserkurse haben einen Umfang von 15 x 45 min und werden in der Herkunftssprache der Neuzugewanderten angeboten. Ein Wegweiserkurs widmet sich Themen wie „Leben in der AnKER-Einrichtung“, „Erstorientierung und Bildung“, „Werte, Normen, Rechte und Gesetze“, „Orientierung vor Ort“ und „medizinische Versorgung“.

Bei Interesse melden Sie sich gerne bei intb@fuertth.de oder unter der Nummer Tel.: 0911 974 -1961.

Der Tipp zum Schluss

Gehen – die Ur-Bewegung des Menschen

Wir Menschen sind zum Laufen geboren, unser ganzer Körperbau ist darauf eingestellt. Leider versuchen wir aber mit allen Mittel (Auto, öffentliche Verkehrsmittel, Rolltreppen, Fahrstühle ...) möglichst wenig zu gehen. Natürlich haben all diese Fortbewegungsmittel ihre Berechtigung. Wenn man allerdings bedenkt, dass ein Mensch noch Anfang des letzten Jahrhunderts am Tag im Durchschnitt 20 km gelaufen ist, sich aber inzwischen durchschnittlich nur noch 150 m pro Tag laufend bewegt, gibt das schon zu denken. Wir halten uns inzwischen vor allem in Innenräumen auf und sind wenig im Freien unterwegs. Bewegungslosigkeit in geschlossenen Räumen fördert aber schlechten Schlaf, Fettleibigkeit, Diabetes und Vitamin-D-Mangel – samt den damit verbundenen Krankheiten. Studien ergaben, dass Spaziergehen gegen Rückenschmerzen hilft, dass Spaziergänger länger leben, dass Gehen das Gehirn schützt und neurodegenerative Krankheiten wie Alzheimer verringern kann. Von der Weltgesundheitsorganisation werden pro Tag 7000 Schritte empfohlen. Mit täglichen Spaziergängen von 20-30 Minuten haben wir hier schon viel erreicht. Und manchmal kann es auch helfen, das Auto stehen zu lassen oder bei der Nutzung von Bus und U-Bahn eine Station früher auszusteigen.

Daher: Raus ins Freie und bei jedem Wetter eine Runde drehen -egal ob langsam oder schnell! Das hilft mental stabil zu bleiben, sorgt für Ausgeglichenheit und einen klaren Kopf – und das bei jedem Alter!

„Nur wo du zu Fuß warst, bist du auch wirklich gewesen.“

Johann Wolfgang von Goethe

Impressum

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

Christiane Schmidt, Josephin Opp

Alexanderstraße 9

90762 Fürth

0911 – 974-1785

Fachstelle-fuebs@fuerth.de

Der nächste Infobrief erscheint Anfang August 2025

Dieser Infobrief kann jederzeit per Mail oder telefonisch abbestellt werden!