

Herzliche Einladung

an alle Bürger*innen zu unserem Programm

Mittwoch Aktiv

Im Gemeindehaus - Am Doktorsfeld 13 - Großer Saal mit den auf der Innenseite stehenden Veranstaltungen!

Der Oktober bringt Farbe in den Herbst - und in unser Programm. Mit einer gelungenen Mischung aus Information, Bewegung, Geselligkeit und gemeinsamen Unternehmungen laden wir Sie herzlich ein, wieder viele schöne Stunden bei MittwochAktiv zu verbringen. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Wir bitten zur Deckung unserer Kosten um eine Spende in Höhe von mindestens 5 € pro Vormittags- bzw. Nachmittagsbesuch.

Weitere Informationen zum Programm finden Sie in diesem Flyer, den Plakaten und auf unserer Homepage.

Über kurzfristigen Änderungen informieren wir Sie per Aushang und auf unserer Homepage www.gemeindeverein-laufamholz.de/mittwochaktiv. Hier finden Sie immer den aktuellen Stand.

Nach wie vor sind unsere Angebote grundsätzlich kostenfrei - Spenden sind erwünscht. Für die Ausflüge und Besichtigungen müssen wir einen finanziellen Eigenanteil einfordern, um entstehende Kosten zu decken. Es ist uns ein Anliegen, dass eine Teilnahme nicht aus finanziellen Gründen scheitert. Bitte wenden Sie sich bei Bedarf an die Koordinatorin Kathrin Leuner, Telefon: 0911 / 540 74 47

Mittwoch Aktiv in Rehhof

immer montags von 15:00 Uhr bis 16:00 Uhr (außer an Feiertagen und in den Ferien). **Leichte Bewegung und Konzentration** - bitte bequeme Kleidung tragen und Schuhe, in denen man festen Halt hat.
Ort: Cafeteria im Diakoneo Servicewohnen in Rehhof.

Termine: 05. Oktober 2026 | 12. Oktober 2026 | 19. Oktober 2026 | 26. Oktober 2026

Mittwoch Aktiv +plus: Essen und Mehr



09.10.2026 ab 12:00 Uhr

Heute geht es nach Zabo, ins Restaurant Jägerheim. Das Jägerheim ist bekannt für seine lange traditionelle fränkische als auch internationale Küche. Restaurant Jägerheim, Valznerweiherstr. 75, 90480 Nürnberg.

Anmeldung bis spätestens 07.10.2026.

Mittwoch Aktiv +plus: Kultur



16.10.2026 - 15:00 Uhr

Kirchenführung durch die Sebalduskirche: geführter Rundgang durch die Kirche St. Sebald mit Erklärung der Kunstwerke und Besonderheiten; **Treffpunkt vor der Kirche**, Winklerstr. 26, 90403 Nürnberg.

Anmeldung bis spätestens 14.10.2026.

Mittwoch Aktiv +plus: Kegeln



29.10.2026 ab 17:00 Uhr

Ort: TSV Behringersdorf 06 e.V., Günthersbühler Str. 75, 90571 Schwaig-Behringersdorf - sofern Gaststätte geöffnet. **Die Anzahl der Teilnehmenden ist begrenzt. Neue Teilnehmende melden sich bitte bis Mittwoch, 27.10.2026.**

Um unser Angebot auf Ihre Bedürfnisse und Wünsche abzustimmen, brauchen wir Ihre Rückmeldung und Unterstützung. Bitte wenden Sie sich mit Ihren Fragen, Anregungen, Hobbys und Ideen an uns. Vermitteln Sie uns Kontakte zu Referent*innen und Themen. Als Ansprechpartnerin steht Ihnen unsere Koordinatorin Kathrin Leuner unter den unten aufgeführten Kontaktdaten gern zur Verfügung.



Ebenso freuen wir uns über Mithilfe jeglicher Art!
Werden Sie aktiv!

Gern können Sie unser Projekt auch finanziell unterstützen.

Spendenkonto:

IBAN DE03 7605 0101 0001 074255

bei der Sparkasse Nürnberg

Lassen Sie uns gemeinsam an der Erreichung unseres Ziels - die Lebensqualität in Laufamholz und Rehhof zu erhalten und zu verbessern - arbeiten!

**Sie wollen aktiv werden!
Melden Sie sich bei uns.
0911 / 540 74 47**

Evang.-Lutherischer Gemeindeverein Nürnberg-Laufamholz e.V.
Moritzbergstraße 62 - 90482 Nürnberg-Laufamholz
Email: mittwochaktiv@gemeindeverein-laufamholz.de
Internet: www.gemeindeverein-laufamholz.de/mittwochaktiv

Mittwoch Aktiv

Ort der Begegnung
in Laufamholz und Rehhof



Programm für Oktober 2026

**Treffpunkt-Gemeinsam aktiv
in unserem Stadtteil**



Gemeindeverein Laufamholz-Rehhof

Als Sozialer Treffpunkt
von der Stadt Nürnberg
gefördert.



Programm Oktober 2026

07.10.2026

- ab 09:00 Uhr **Weißwurst-Frühstück** - Mit und ohne Senf
- 10:00 Uhr **Treffen mit unserem Digital-Lotsen, Herrn Dederek: „PDF erstellen und bearbeiten mit PDF 24“**. Für die anschließende Sprechstunde können Sie einen Termin über den Gemeindeverein vereinbaren.
- 14:00 Uhr **Geistig fit - wir spielen Karten!** Alte und neue Kartenspiele fordern und fördern unsere Konzentration.
- ab 15:30 Uhr Zeit für **Gespräche** bei Kaffee und Kuchen.

09.10.2026 *Mittwoch Aktiv⁺plus:* Essen und Mehr

ab 12:00 Uhr: Heute geht es nach Zabo, ins Restaurant Jägerheim. Nähere Info siehe Rückseite. **Anmeldung bis spätestens Mittwoch, 07.10.2026.**

14.10.2026

- ab 09:00 Uhr **Gemeinsames Frühstück** - mit netten Gesprächen starten wir in den Tag...
- 10:00 Uhr **Sturzprophylaxe wieder mit Jürgen Zenner: Übung macht den Meister** - einmal im Monat bieten wir Übungen an, um das Risiko, zu stürzen, zu reduzieren. Wir wollen Kraft und Balance trainieren. **Eigenanteil: 5,00 €**
- 14:00 Uhr **Alternative Wohnformen im Alter: Das Wohnstift am Tiergarten (Bingstift)** stellt sich mit seiner Einrichtung und Angeboten vor..
- ab 15:30 Uhr Zeit für **Gespräche** bei Kaffee und Kuchen.

16.10.2026 *Mittwoch Aktiv⁺plus:* Kultur

15:00 Uhr **Wir nehmen an einer Kirchenführung durch die Sebalduskirche mit ihren Kunstwerken und Besonderheiten teil.** **Anmeldung bis spätestens 14.10.2026.**

Veranstaltungsort: Evangelisches Gemeindehaus - Am Doktorsfeld 13 - Großer Saal

Anmeldungen sind ab sofort möglich unter Telefon 0911/5407447 bzw.

E-Mail: mittwochaktiv@gemeindeverein-laufamholz.de

Für einige ausgewiesene Aktivitäten ist eine Anmeldung notwendig. Alle übrigen Veranstaltungen können ohne vorherige Anmeldung besucht werden.

Programm Oktober 2026

21.10.2026

- ab 09:00 Uhr **Gemeinsames Frühstück** - mit netten Gesprächen starten wir in den Tag...
- 10:00 Uhr **Lauftreff- Nordic Walking!** Flotten Schrittes gehen wir in den Wald- mit Stöcken geht es leichter....
- 14:00 Uhr **Besichtigung und Führung durch das Wohnstift am Tiergarten;** Treffpunkt um 14 Uhr am Haupteingang, Bingstr. 30; im Anschluss Kaffee und Kuchen im Café 30. **Die Teilnehmerzahl ist begrenzt; Anmeldung bitte bis 16.10.2026.**
- Kein Kaffee und Kuchen in Laufamholz!**

28.10.2026

9:30 Uhr Halbtagesausflug (keine Busfahrt)

Pilzlehrwanderung im Schmausenbuck

Gemeinsam mit der erfahrenen Pilzsachverständigen Frau Hirschmann begeben wir uns auf eine spannende Entdeckungstour durch den Schmausenbuck. Direkt in der Natur lernen wir heimische Pilzarten kennen und erfahren, woran essbare und ungenießbare Pilze zu erkennen sind. Dabei vermittelt Frau Hirschmann viele interessante Informationen über die faszinierende Welt der Pilze sowie wichtige Hinweise für das sichere Sammeln.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Anmeldung bis 22.10.2026 zwingend erforderlich;

Bitte mitbringen: Korb und Pilzmesser | Dauer: ca. 3 Stunden

Treffpunkt: 9:30 Uhr vor dem Haupteingang des Tiergartens Nürnberg, Am Tiergarten 30.

Kosten: 5,00 € pro Person;

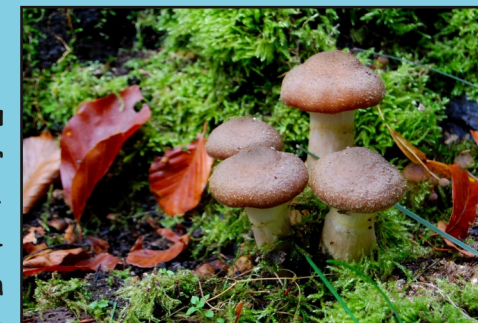


Bild von Frank auf Pixabay

29.10.2026 *Mittwoch Aktiv⁺plus:* Kegeln

- ab 17:00 Uhr **monatliches Kegeln beim TSV Behringersdorf 06 e.V.** Nähere Info siehe Rückseite. **Neue Teilnehmende melden sich bitte bis Mittwoch, 27.10.2026 an.**

Wir bitten zur Deckung unserer Kosten um eine Spende in Höhe von mindestens 5,00 € pro Vormittags- bzw. Nachmittagsbesuch.