

Aktiv in Oberasbach

Seniorenwegweiser



Oberasbach 
Verbindet

Finanzen im Alter - Ihr Expertenrat der Sparkasse Fürth ganzheitliches Finanzkonzept für Senioren

Frau Ebenhöch, wo liegen die Schwerpunkte Ihrer Arbeit?

Heike Ebenhöch: Ich bin Individualkundenberaterin im Bereich Vermögensmanagement, vor allem für die Kundengruppe 55+.

Benötigt die Zielgruppe der Senioren besondere Beratung?

Heike Ebenhöch: Ja, natürlich. Für den Lebensabschnitt ab 55 ist mit einer Vielzahl von Veränderungen zu rechnen. Die finanzielle Sicherheit spielt eine wichtige Rolle. Durch das Sparkassen-Finanzkonzept werden die speziellen Bedürfnisse unserer älteren Kunden systematisch betrachtet.

Wie kann die Absicherung der Lebenssituationen erreicht werden?

Heike Ebenhöch: Für die Absicherung im Rentenalter sollten die finanziellen Weichen schon frühzeitig gestellt werden. In einer persönlichen Beratung informiere ich beispielsweise über Sparstrategien und den richtigen Versicherungsschutz. Ich gebe Empfehlungen und nenne Ansprechpartner aus unserem Netzwerk.

Wie kann Kapital altersgerecht angelegt werden?

Ingrid Potzel: Die meisten Senioren wünschen sich eine sichere und überschaubare Anlage. Die Anlagedauer sollte nicht länger als drei Jahre sein. Für viele Kunden ist eine Anlageform wichtig, die ein lebenslanges Zusatzeinkommen zur geringeren Rente sichert.

Werden mögliche Kosten für Pflegemaßnahmen oder Haushaltshilfen berücksichtigt?

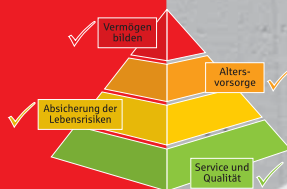
Ingrid Potzel: Viele Kunden schieben das Thema Pflegemaßnahme weit von sich. Wenn das Thema dann akut wird, ist es meistens zu spät, weil leider bereits sehr viele Krankheiten eingetreten sind und eine Pflegevorsorge nicht mehr möglich ist. Die Sparkasse bietet daher unseren Kunden bis zum 60. Lebensjahr eine attraktive Geldanlage mit einer Option auf eine spätere Pflegeversicherung ohne zusätzliche Gesundheitsprüfung an.

Erfahren Sie mehr über Ihr individuelles Finanzkonzept bei Ihrem Berater der Sparkasse: (09 11) 78 78 - 0. www.sparkasse-fuerth.de

Wir finden
die
Sparkasse
Fürth
Gut ...



Gut seit 1827.



Ingrid Potzel und Heike Ebenhöch
Beraterinnen für Senioren
in Ronhof und Fürth



... weil wir mit unserem Finanzkonzept gerade auch die speziellen Bedürfnisse älterer Kunden systematisch betrachten und begleiten können.

GRÜßWORT

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,
liebe Leserin, lieber Leser,

der Seniorenwegweiser des Stadtseniorenrates ist in einer neuen Fassung erschienen. Sie halten die zweite Auflage in den Händen. Das große Interesse an der ersten Ausgabe beweist, dass sich immer mehr Menschen mit den Fragen, wie sie im Alter leben wollen, beschäftigen. Die notwendige Aktualisierung zeigt aber auch, dass sich in Oberasbach einiges getan hat und neue Angebote, Veranstaltungen, Kontaktadressen und vieles mehr hinzugekommen sind.

Einen guten Überblick verschaffen über das umfangreiche und facettenreiche Angebot in unserer schönen Stadt, das sich speziell an die betagteren Oberasbacherinnen und Oberasbacher richtet, das ist die Absicht der folgenden Seiten. Sie bieten den Senioren und deren Angehörigen viele Antworten auf Fragen, die das Älterwerden zwangsläufig aufwirft. Ich bin sicher, dass alle Ratsuchenden mit Hilfe dieser Broschüre Unterstützung sowie entsprechende Informationen finden werden.

Der Wegweiser ist ein Baustein der in Oberasbach vorzufindenden hervorragenden Seniorenarbeit, die sich vor allem gründet auf die ehrenamtliche Tätigkeit in Vereinen, Kirchengemeinden und sonstigen Organisationen. Ganz wichtig ist mir dabei, dass Sie daraus ersehen können, dass es viele Menschen in Oberasbach gibt, die Sie bei der Bewältigung Ihrer Probleme in den verschiedensten Lebenssituationen unterstützen können. An dieser Stelle will ich deshalb ganz ausdrücklich den Frauen und Männern danken die sich in die Seniorenarbeit einbringen. Es ist ein gutes Gefühl zu wissen, dass man in Oberasbach im Alter nicht allein und ohne Hilfe dasteht.



Angesichts der demografischen Entwicklung gewinnt die Lebensphase „Alter“ eine immer größere Bedeutung in unserer Gesellschaft. Dem kann sich auch die Stadt Oberasbach nicht entziehen und deshalb werden Anstrengungen unternommen, damit sich die ältere Generation bei uns wohlfühlt.

Danke sagen möchte ich dem Stadtseniorenrat, nicht nur für die Herausgabe dieses Wegweisers, sondern auch für die aktive Teilnahme am politischen und gesellschaftlichen Leben in unserer Kommune.

Ich hoffe, dass Ihnen das vorliegende Informationsangebot ein aufschlussreicher und aktueller Ratgeber sein wird.

Herzlichst

Birgit Huber
Erste Bürgermeisterin

Inhaltsverzeichnis

Grußwort	1
Branchenverzeichnis.....	3
Chronik des Stadtseniorenrates	4
Impressum	5
Delegierte des Stadtseniorenrates.....	6
Pfarramt St. Markus	9
TSV Altenberg	11
Pfarramt St. Lorenz	12
Stadtbücherei	13
Pfarramt St. Johannes.....	16
Seniorenheim „Willy Bühner“	14
Pfarramt St. Stephanus	17
VdK Ortsverband.....	18
Tanzkreis	20
Kontaktbörse Oberasbach.....	20
Sudetendeutsche Landsmannschaft.....	21
Arbeiterwohlfahrt	22
Diakoniestation Oberasbach.....	24
VHS Oberasbach.....	25
DJK Oberasbach.....	27
B.I.T. (Bürger-Info-Treff).....	28

Freibad Sauna SPA Hallenbad Kunsteisbahn

Ribert Rad

ZIRNDORF 

HIER DREHT SICH WAS

ZU
allen
Jahres
zeiten

www.bibertbad.de

metropolregion nürnberg 

Neptunstraße 8 90513 Zirndorf 0911 6099140




optello-optik Susanne Walter
im Kaufland-Areal Oberasbach

Rothenburger Str. 62 b
Tel. 0911 6001269

Wir sind für Sie da:
Mo.-Fr.: 9.00 bis 18.30 Uhr
Samstag: 9.00 bis 16.00 Uhr



Branchenverzeichnis

Liebe Leser! Hier finden Sie eine wertvolle Übersicht, leistungsfähiger Betriebe aus Handel, Gewerbe und Dienstleistungen, alphabetisch geordnet. Alle diese Betriebe haben die kostenlose Verteilung Ihrer Broschüre ermöglicht. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.alles-deutschland.de.

Ambulante Pflege	14, 15	Heizung	8	Seniorenzentrum	23
Apotheke	7, 8	Hörgeräte	U3, U4	Sozialarbeit	14, 15
Ärzte	7, 19	Ingenieurbüro	8	Soziale Einrichtungen	23
Augenarzt	7	Mammografie	19	Sparkasse	U2
Blumen	10	Naturheilpraxis	8	Stanzformen	8
Bücherei	3	Optik	2	Ultraschall	19
Caritas	23	Orthopädie	7	Urologie	26
Diakonie	23	Physiotherapie	8	Volkshochschule	3
Ergotherapie	7	Röntgeninstitut und		Wellness	2, 7
Freibad	2	Brustdiagnostik-Zentrum	19	Zahnarzt	7
Hallenbad	2	Seniorenheim	14, 15		
Heilpraktiker	8	Seniorenpflegehaus	23		

U = Umschlagseite

Aktive Generation 55 plus

Wir bieten Ihnen die passende Lektüre für eine erfüllte 2. Lebenshälfte

STADTBÜCHEREI OBERASBACH IM RATHAUS

Gesundheit / Entspannung • Großdruckbücher
Reiseführer • Ratgeber • Zeitgeschichte
DVDs • Zeitschriften • Hörbücher

Öffnungszeiten

Mo 14 – 19	Mi, Do 14 – 18
Di 9 – 13	Fr 13 – 17

Telefon 09 11/96 91-1 54

www.oberasbach.de/buch
AUSLEIHE KOSTENLOS!

Mit der

vhs

Oberasbach

kompetent im Alter

Die **vhs**
Volkshochschulen

Rathaus Oberasbach, Zi. 201, Rathausplatz 1, 90522 Oberasbach

Telefon: 0911 9691-148 u. 9691-153, Fax: 0911 9691-160

E-mail: vhs@oberasbach.de, Internet: www.vhs-oberasbach.de

Öffnungszeiten: Mo – Fr 8.00 – 12.00 Uhr, Mi zusätzlich 13.00 – 18.00 Uhr



CHRONIK DES STADTSENIORENRATES

Grüß Gott, verehrte Leserinnen und Leser

Am 01. Juli 2010 hatten wir eine Gesamtbevölkerungszahl in der Stadt Oberasbach von 17.872 Personen. Davon waren über 65 Jahre 3.744 Personen!! Das entspricht einem Anteil an der Gesamtbevölkerung von 20,9%!

Seit dem 01. März 2004 besteht nun der Stadtseniorenrat in Oberasbach und er hat vielfältige Aufgaben in dieser Zeit gelöst bzw. geregelt.

Der Stadtseniorenrat hat gegenüber fast allen in Bayern etablierten Seniorenbeiräten der Städte oder Gemeinden teilweise ganz andere Aufgaben entsprechend der Satzung zu erfüllen.

Hier ein entscheidender Auszug aus unserer Satzung:

„Der Stadtseniorenrat ist ein Gremium der Meinungsbildung und des Erfahrungsaustausches auf sozialem, kulturellem, wirtschaftlichem und gesellschaftspolitischem Gebiet. Er fördert die aktive Beteiligung der Senioren in allen Ebenen.

Er tritt für die Interessen älterer Menschen ein; dies geschieht u.a. dadurch, dass er an Stadtrat und Stadtverwaltung Anregungen, Anfragen und Stellungnahmen zu seniorenrelevanten Fragen heranträgt und so mitwirkt, dass vor allem Probleme örtlicher Bezogenheit gelöst werden. Der Stadtseniorenrat arbeitet überparteilich und überkonfessionell und ist verbandsunabhängig.“

Die Organe sind:

der Vorstand – für 4 Jahre gewählt, bestehend z. Zt. aus:

1. Vors., Friedhelm Laaß

2. Vors., Dieter Hutter

Schriftführer, Hans Schrupf

Beisitzerin, Margit Möttingdörfer

die Delegiertenversammlung setzt sich zusammen aus

den Delegierten folgender Gruppen:

Alten- u. Pflegeheime Oberasbach

AWO – Oberasbach

Diakonie – Oberasbach

Sudetendeutsche Landsmannschaft – Oberasbach

VdK – Oberasbach

Ev. Kirchengemeinde St. Lorenz

Ev. Kirchengemeinde St. Markus

Ev. Kirchengemeinde St. Stephanus

Kath. Kirchengemeinde St. Johannes

Diese Gruppierungen senden ihre Delegierten zweimal im Jahr zur Delegiertenversammlung.

Was wurde bisher erreicht?

Hier einige erfolgreiche Projekte:

- Schaffung von Sitzgelegenheiten am Hainberg
- Aufstellung weiterer Bänke in der Stadt
- Mitorganisation am Seniorennachmittag
- Anregung zur Errichtung einer Urnenwand
- Antrag zur Schaffung der Bürgermedaille
- Errichtung einer behindertengerechten Toilette auf dem Friedhof
- Bürgersteigabsenkungen im Stadtgebiet
- Anschaffung der Sitzkissen in der Aussegnungs-Halle auf dem Unterasbacher Friedhof
- Teilnahme an überörtlichen Tagungen im Rahmen der Mitgliedschaft im L S V B in Ansbach, München, Regensburg, Bad Tölz, sowie im Landkreis Fürth



- Mitarbeit bei AHIS sowie Gremien auf Landesebene
- Mitwirkung bei verkehrs- und umweltpolitischen Fragen in Oberasbach (innerörtliches Buskonzept, Optimierung Fahrradverkehr usw.)

Wir haben schon viel erreicht in den ersten 7 Jahren und werden weiterhin bemüht sein, unsere ehrenamtliche Tätigkeit erfolgreich auszuüben.

Für die nächste Zeit haben wir auch schon einige Ziele ins Auge gefasst:

- 1.) Einführung von akustischen Ampeln für sehbehinderte Menschen
- 2.) Ausgestaltung der neuen Homepage der Stadt – Bereich: Stadtseniorenrat
- 3.) Ein Einkaufs-Lieferservice für ältere Mitbürger
- 4.) Aktive Teilnahme beim Arbeitskreis „Stadtentwicklungskonzept“

- 5.) Aktive Präsenz im neuen **BIT** (Bürger-Informationstreff) jeden Freitag von 10.00 – 12.00 Uhr (siehe gesonderte Anzeige auf Seite 28).

Packen wir es gemeinsam an, es gibt noch viel zu tun.

Wir wünschen Ihnen allen noch viel Freude in unserer lebenswerten und lebenswerten Stadt Oberasbach

Ihre Vorstandschaft



Vorstand

F. Laaß

IMPRESSUM

■ PUBLIKATIONEN ■ INTERNET ■ KARTOGRAFIE ■ WERBEMITTEL

Herausgegeben in Zusammenarbeit mit der Stadt Oberasbach. Änderungswünsche, Anregungen und Ergänzungen für die nächste Auflage dieser Broschüre nimmt die Verwaltung oder das zuständige Amt entgegen. Titel, Umschlaggestaltung sowie Art und Anordnung des Inhalts sind zugunsten des jeweiligen Inhabers dieser Rechte

urheberrechtlich geschützt. Nachdruck und Übersetzungen in Print und Online sind – auch auszugsweise – nicht gestattet.

**mediaprint
infoverlag gmbh**
Lechstraße 2
D-86415 Mering
Tel. +49 (0) 8233 384-0
Fax +49 (0) 8233 384-103
info@mediaprint.info


mediaprint
infoverlag

www.mediaprint.info
www.alles-deutschland.de
www.mediaprint.tv

90522057 / 2. Auflage / 2011



Delegierte des Stadtseniorenrates

Der Vorstand		Telefon/E-Mail	
Laaß, Friedhelm*	1. Vors.	Kurt-Schumacher-Str. 43 90522 Oberasbach	0911 691381 friedhelm.laass@freenet.de
Hutter, Dieter*	2. Vors.	Orionstr. 5 90522 Oberasbach	0911 696531 Dieter.Hutter@t-online.de
Schrumpf, Hans*	Schriftführer	Hebelstr. 5 90522 Oberasbach	0911 692527 Hans.Schrumpf@gmx.de
Möttingdörfer, Margit*	Schatzmeisterin	Fliederstr. 1 90522 Oberasbach	0911 692785 moemale@t-online.de

Institution	Delegierter/Stellvertreter	Adresse	Telefon
BRK-Heim „Willy-Bühner“	Friedhelm Laaß*	Kurt-Schumacher-Str. 43	0911 691381
	Elisabeth Britting ^o	Weimarer Str. 9	0911 697626
Arbeiterwohlfahrt AWO	Konrad Seitz*	Bruckwiesenstr. 43	0911 694513
	Marianne Schwitalla ^o	Brühlwiesenstr. 9	0911 691973
	Erwin Zitzmann*	Bruckwiesenstr. 55	0911 694890
	Helga Schultz ^o	Saalfelder Str. 28	0911 694980
Diakonieverein	Helga Wagner*	Korngasse 2	0911 9694621
	Dieter Hutter*	Orionstr. 5	0911 696531
VdK	Josef Fischer ^o	Milbenweg 17	0911 694793
	Margit Fischer*	Milbenweg 17	0911 691818
	Heidi Stahl*	Milbenweg 6	0911 691704
	Hilde Kunz ^o	Albert-Dürer-Str. 44	0911 9694680
Sudetendeutsche Landsmannschaft	Franz Teletzky*	Oberer Locher Weg 12	0911 695272
	Maria Hornisch ^o	Tannenweg 21	0911 691726
Kirchengemeinde St. Johannes	Marie Olemotz*	Konrad-Adenauer-Str. 32	0911 693250
	Helmut Michel*	Bamberger Str. 9	0911 694428
Kirchengemeinde St. Stephanus	Rudolf Ratt ^o	Tannenweg 14	0911 694242
	Margit Möttingdörfer*	Fliederstr. 1	0911 692785
Kirchengemeinde St. Markus	Ursula Urban ^o	Lenzstr. 5	0911 693242
	Hans Schrumpf*	Hebelstr. 5	0911 692527
Kirchengemeinde St. Lorenz	Eva Schmidt*	Albrecht-Dürer-Str. 46	0911 696569

*Delegierte

^ostellv. Delegierte

Therapie & Wellness
KURBAD

AM RATHAUS
 Christina Tröger

Am Rathaus 14
 90522 Oberasbach
 Tel 0911 699394
 Fax 0911 692608

Öffnungszeiten:
 Mo – Fr 8.00 – 18.30 Uhr
 Sa 8.00 – 13.00 Uhr



Praxis für Ergotherapie
Sabine Renner
 Staatlich anerkannte Ergotherapeutin
 Zertifizierte SimA-Trainerin

Kleinstr. 2 90513 Zirndorf **Tel: 0911 / 965 16 35**
www.ergo-renner.de

Geistig und körperlich fit bleiben mit dem SimA®-Training;
 ein systematisches Vorsorgeprogramm in der Gruppe.
 Sich besser konzentrieren oder wieder selbstständig anziehen, essen können...
 individuelle Ergotherapie kann unterstützen.

RATHAUS seit über 25 Jahren im Dienst Ihrer Gesundheit

Apotheke
 Inh. Hilmar Teufel

Am Rathaus 1
 90522 Oberasbach
 Tel.: 0911/69 77 85
 Fax: 0911/69 74 97

Wir sind für Sie da:
 Mo-Fr 8.00 - 18.30 Uhr
 Sa 8.00 - 13.00 Uhr



www.apotheke-oberasbach.de
 Bestellung per e-mail: service@apotheke-oberasbach.de
 Kostenfrei bestellen 0800 - 69 000 69

Wir sind zertifiziert zur Diabetiker-Versorgung

SCHUHORTHOPÄDIE G m b H
HEINZ ROTH

STEINER STRASSE 2 • 90522 OBERASBACH-UNTERASBACH

0911- 69 11 74
Fax 0911 - 699 64 29

www.schuhorthopaedie.de • Heinz.Roth@schuhorthopaedie.de



Öffnungszeiten:

Montag - Freitag:
 8.00 - 12.30 Uhr
 und
 14.00 - 18.00 Uhr
 Samstag:
 geschlossen!

Augenärztinnen
Barbara Pirner
Dr. med Claudia Städter

Am Rathaus 1 • 90522 Oberasbach
 Tel. (09 11) 69 77 20
 Fax (09 11) 69 94 44 48

Sprechzeiten:

Mo	Di	Mi	Do	Fr
8-12 14-18	8-12 14-18	8-13 -	8-12 14-18	8-13 -

Dr. Stephan Heußinger
 Zahnarztpraxis




Dr. Heußinger
 Meißner Str. 34
 90522 Oberasbach
 Tel.: 0911 999 17 666
 Fax: 0911 999 17 667
Homepage: www.doktor-heussinger.de
 E-Mail: info@doktor-heussinger.de

Sprechzeiten:
 Mo. 8:00 – 12:00 und 15:00 – 18:00 Uhr
 Di. 8:00 – 14:00 Uhr
 Mi. 8:00 – 12:00 und 15:00 – 18:00 Uhr
 Do. 8:00 – 12:00 und 15:00 – 20:00 Uhr
 Fr. 8:00 – 14:00 Uhr
 und nach Vereinbarung



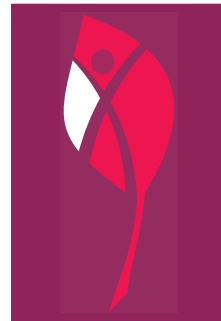
Öffnungszeiten:
Montag - Freitag:
8.00 - 18.30 Uhr
Samstag:
8.00 - 13.00 Uhr

Inh. Andreas Gördes
Rothenburger Straße 24
90522 Oberasbach/Altenberg

Telefon: 0911 - 69 28 51
Telefax: 0911 - 6 99 93 67

Ihr Team für Gesundheit

www.apotheke-luna.de



Naturheilpraxis

Claudia Schöner
Heilpraktikerin

Termine nach Vereinbarung

Jahnstraße 14 · 90513 Zirndorf
Telefon: 0911 60046304
eMail: hp.schoener@web.de
www.naturheilpraxis-schoener.de



HEILPRAXIS

Alternative Krebs-,
Regenerations- (Frischzell) -, Vitalpilz-,
OZON - Therapien, uvm.

Eva Lionetti
Heilpraktikerin

Nürnberger Str. 8a
90513 ZIRNDORF

Tel.: 0911 / 606968
Sprechstunde nach Vereinbarung

evalionetti@web.de
www.heilpraxis-lionetti.de



Praxis für Physiotherapie
und PhysioFit
Roland Weingärtner
Physiotherapeut, Golf-Physio-Trainer



Oberasbacher Str. 2 (Ecke Hochstr.), 90522 Oberasbach

Tel.: 0911 / 69 79 89

www.Physio-Fit.org

E-mail: rowe-physio-OAS@t-online.de

Pries

Heiztechnik

HEIZUNG · SOLAR · PELLETS

Ihr Spezialist in Sachen

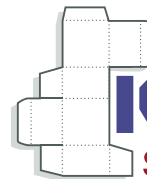
Heizung und alternative Energien!

Jerchenstraße 10
90522 Oberasbach

www.pries-heiztechnik.de • info@pries-heiztechnik.de



Tel.: 09 11 / 69 19 29
Fax: 09 11 / 69 76 23



KTMS
STANZFORMEN

KTMS Stanzformen GmbH
Bibertalstraße 22b
90522 Oberasbach
Telefon 09 11/586 46-6

Stanzformen für Druck- und Kartonagenbetriebe

www.ktms-stanzformen.de



Ingenieur- und Hochbau
Stahl- und Verbundbau
Stahlbetonbau
Fertigteilbau
Massivbau
Holzbau

Bauen Sie auf unsere Erfahrung

www.ib-ohr.de

INGENIEURBÜRO

OHR

Büro für Hochbau GmbH

- Tragwerksplanung
- Bauphysikalische Nachweise
- Grundlagenermittlung und
- Ausführungsplanung
- SiGe-Koordination
- Digitale Archivierung

Büro Oberasbach:
Faber-Castell-Str. 14
90522 Oberasbach
Tel.: 0911 / 969 77 0
Fax: 0911 / 969 77 3
info@ib-ohr.de

Pfarramt St. Markus

Frauenkontakt

Unsere Frauengruppe, die schon über viel Lebenserfahrung verfügt, besteht seit über 25 Jahren und erfreut sich immer noch großer Beliebtheit. Bei unseren gemeinsamen Treffen sprechen wir über aktuelle Fragen des Zeitgeschehens in Politik und Kirche, im Gesundheitswesen und ab und zu auch der Literatur, berichten von Reisen, schauen gemeinsam Dias an, basteln und versuchen uns im Chorgesang, erfreuen uns auch dann und wann bei gemeinsamen Festen, vor allem aber nehmen wir hörenden und tätigen Anteil am jeweiligen Erlebnis einer jeden Einzelnen. So wird der Runde ein neues Enkelkind vorgestellt, werden Kranke angerufen oder besucht, wird Teilnahme bezeugt beim Tod naher Angehöriger. Ob auch Sie sich in einem solchen Frauenkreis wohl fühlen würden? Dann schauen Sie doch einmal zu uns herein! Sie sind willkommen bei unseren Zusammenkünften an jedem Dienstag von 09.00 – 11.00 Uhr in der Markusstube (unter unserer Kirche St. Markus, Oberasbach-Altenberg).



Frauentreff

Ilse Helmer

Frauentreff

Wir treffen uns in der Regel jeden 2. Mittwoch im Monat um 19.30 Uhr im Gemeindehaus St. Markus, Jugendraum im 1. Stock, Kurt-Schumacher-Str. 6 – Änderungen stehen im Gemeindebrief.

Einmal im Jahr setzen wir uns zusammen und gestalten gemeinsam unser Programm.

Uns interessieren Stadtführungen in der näheren Umgebung.

Wir gehen auch mal ins Kino, in den Zoo oder zu einer kulturellen Veranstaltung. Manchmal sitzen wir auch nur gemütlich beisammen und unterhalten uns über interessante Themen. Ein interessantes Buch wird vorgestellt, wir machen auch mal einen Spaziergang oder eine Radtour mit Einkehr.

Je nach Saison basteln wir Geschenke, oder Dinge die uns Freude machen. Interessierte sind uns herzlich willkommen!



St. Markus Kirche

Sabine Rabenstein

Frauenkreis

Alle zwei Wochen – Dienstag von 14.00 – 16.00 Uhr treffen wir uns in der Markusstube zu einer gemütlichen Runde bei Kaffee und Kuchen oder auch mal zur Brotzeit mit Tee. Mit interessanten Gesprächen, kleinen Vorträgen, humorvollen Geschichten und frohen Gesangseinlagen sind wir eine muntere Gruppe von Seniorinnen, von denen einige noch tüchtig für unseren jährlichen Basar handarbeiten. Den erzielten Erlös spenden wir an Bedürftige in Nah und Fern.

Sie sind allein oder suchen ein wenig Anschluss? Schauen Sie einfach mal unverbindlich bei uns rein, wir sind offen

**zweimal
schöner!**
... mit allen Sinnen genießen.

Blumen Schöner
Nürnberger Straße 34
90513 Zirndorf
Telefon (0911) 60 39 92
Telefax (0911) 6002561
www.blumen-schoener.de

Pflanzenhaus Schöner
Jahnstraße 14
90513 Zirndorf
Telefon (0911) 60 66 68
Telefax (0911) 60 66 13
www.pflanzen-schoener.de

für jede neue Dame. Es gibt weder Mitgliedsgebühren, noch muss man irgendetwas können. Nur einfach da sein und die zwei Stunden genießen. Wir freuen uns auf Sie!

Busfahrten

Seit 2001 gibt es 4 x im Jahr immer Mittwoch ab 12.00 Uhr seniorengerechte Halbtagesfahrten, zu interessanten Zielen, mit dem Bus in die nähere/weitere Umgebung mit Stadt- oder Kirchenführungen und Unterhaltungsprogramm im Bus. Aufgrund der großen Nachfrage wiederholen wir seit 2004 jede Fahrt eine Woche später. Die jeweilige Ankündigung finden Sie im Gemeindebrief.

Seniorinnengymnastik

Dem Leben Bewegung geben auch im Alter. Wir sind eine nette Gymnastik-Frauengruppe und treffen uns regelmäßig am Montag um 15.00 Uhr im Gemeindehaus St. Markus. Div. „Geräte“, wie Hanteln, Theraband, Kirsch-kernsäckchen und vieles mehr, werden mit Musik und viel Schwung in die Stunde eingebaut.

Kontaktadresse:

Evang.-Luth. Pfarramt St. Markus

Markusweg 2

90522 Oberasbach

Tel.: 0911 969140

Fax: 0911 9691425

E-Mail: pfarramt.markus@oberasbach-evangelisch.de

Öffnungszeiten:

Montag und Freitag von 09.00 – 12.00 Uhr

Mittwoch von 16.30 – 18.30 Uhr



TSV Altenberg

Herzlich Willkommen in der Turnabteilung des TSV Altenberg

Unter den rund 2.000 Mitgliedern des gesamten Vereins stellt die Turnabteilung mit ca. 400 Mitgliedern die zweitgrößte Abteilung.

Seit einigen Jahren wir bieten wir für Aktive in der dritten Lebensphase eine Gruppe für Seniorengymnastik an, die sich mittwochs von 15.00 – 16.00 Uhr in der Turnhalle im Kirchenweg / Grundschule Altenberg trifft.

Seniorengerecht sind ebenfalls unsere Gruppen für Wassergymnastik. Obwohl sich dieses Angebot ganz allgemein an erwachsene Aktive als Präventionssport wendet, hat sich herausgestellt, dass hier je nach gesundheitlicher Verfassung der Teilnehmer nach oben keine Altersgrenze gezogen werden kann.

Die Übungsleiterinnen haben die erforderlichen Übungsleiterscheine des BLSV bzw. BTV.

Wenn Ihre Neugier geweckt wurde, bitten wir Sie einfach zu den Trainingszeiten in die jeweilige Halle zu kommen um entweder zunächst nur zuzuschauen oder gleich ein „Schnuppertraining“ mitzumachen. Wir freuen uns auf Sie.

Seniorengymnastik

Übungsleiterin: Ulrike Brendle, Tel.: 0911 692208
Training: Mittwoch 15.00 – 16.00 Uhr, Turnhalle am Kirchenweg

Wassergymnastik:

Übungsleiterin: Christa Ammon, Tel.: 0911 6995284
Training: Dienstag 10.30 – 11.15 Uhr, Hallenbad Zirndorf
Dienstag 11.30 – 12.15 Uhr, Hallenbad Zirndorf

Abteilungsleitung

Katrin Hüttner, Tel.: 0911 698764
E-Mail: turnen@tsv-altenberg.de
Internet: www.tsv-altenberg.de



Senioren

Barbara Martelock



Rückengymnastik

Barbara Martelock

Pfarramt St. Lorenz

Lorenzer Nachmittag

Als offener Senioren-Treff finden wir uns fünf Mal im Jahr im Gemeindehaus der Kirchengemeinde St. Lorenz ein. Offen ist dieser Kreis deshalb, weil wir uns freuen, dass zu bestimmten Themen immer wieder z.B. auch Jüngere oder Gäste aus anderen Gemeinden dazukommen! Wir beginnen mit einer kleinen Besinnung, genießen anschließend bei Kaffee oder Tee die selbstgebackenen Kuchen unseres Kaffee-Teams und beschäftigen uns anschließend mit einem Thema.

Unsere Themen umfassen viele Bereiche: z.B. eine kleine Theateraufführung zur Frau Luther, Reiseberichte, Informationen über die Patientenverfügung, den Hospizverein, den Umgang mit Demenzerkrankten, Berichte über das Leben mit einem Blindenhund, Lebensbericht über die Erfinderin der Teddybären (Margarete Steiff), Anekdoten eines Polizeikommissars aus seinem Dienstalltag, Vorführungen eines Zauberers, besinnliche und fröhliche Liedernachmittage, historischer Bericht über „das alte fränkische Dorf“.

Feb./April/Juni/Okt./Dez.
jeweils von 14.30 – ca. 16.30 Uhr
Gemeindehaus, Bachstr. 8

Kontakt:

Pfarrerin Cornelia Egg-Möwes
Tel.: 0911 692141



St. Lorenz-Kirche

Frank Möwes

Aktiv bleiben

Das vielfältige Medienangebot der Stadtbücherei Oberasbach

Nutzungsstatistiken verschiedener öffentlicher Bibliotheken haben ergeben, dass ältere Menschen diese Einrichtungen weniger nutzen als andere Altersgruppen. Eigentlich verwunderlich, zumal nach einem aktiven Berufsleben genügend Zeit und Muße für eine eigene, individuelle Lebensgestaltung bleibt. Dennoch nimmt die Zahl der Bibliotheksbenutzer und Benutzerinnen meist nach dem 50sten Lebensjahr rapide ab. Ein spezielles Medienangebot der Stadtbücherei im Rathaus richtet sich an alle älteren Mitbürger und Mitbürgerinnen und möchte ihnen vielfältige Anregungen geben, das eigene Leben aktiver und erfüllter zu gestalten.

Bleiben Sie gesund!

Gesundheit bis ins hohe Alter ist ein hohes Gut, für das man aber auch etwas tun sollte.

In der Stadtbücherei Oberasbach findet man unterschiedlichste Ratgeber und Nachschlagewerke zu Bewegung, Ernährung und Entspannung. Ob es sich um diverse Kochbücher mit leckeren Rezepten handelt, um einfach umsetzbare Tipps für mehr Bewegung oder um wohltuende Entspannungsübungen für den Alltag: Die Stadtbücherei stellt zu allen Themenbereichen ein umfangreiches Buchsortiment bereit.

Großdruckbücher

Auch geistige Fitness lässt sich trainieren. Zum Beispiel durch Lesen anregender Lektüre.

Krimis, Thriller, Bestseller, Heiteres oder Historisches gibt es auch augenfreundlich in Großdruckschrift.

Hörbücher

Gerade ältere Menschen freuen sich über das wachsende Angebot an Hörbüchern. Ganz bequem bieten sie eine Lesung bzw. verkürzte Textfassung wichtiger Bücher und sorgen so für kurzweilige Unterhaltung unterwegs oder zu Hause. Voraussetzung dafür ist lediglich ein eigenes CD-Abspielgerät.

Derzeit verfügt die Oberasbacher Stadtbücherei über ein Kontingent von über **22.000 Medien**, die kostenlos entliehen werden können. Der vollständige Medienbestand kann auch im **Internet** recherchiert werden.

Unter www.oberasbach.de/buch erhält man einen kompletten Überblick und erfährt gleichzeitig auch, ob ein gewünschtes Medium gerade entliehen ist.

Schauen Sie doch mal vorbei!

Öffnungszeiten:

Mo 14.00 – 19.00 Uhr

Di 09.00 – 13.00 Uhr

Mi, Do 14.00 – 18.00 Uhr

Fr 13.00 – 17.00 Uhr



Seniorenheim „Willy Bühner“

Ältere Menschen sollen solange als möglich selbstständig in den eigenen vier Wänden leben. Bei Krankheit oder Pflegebedürftigkeit können Senioren professionelle Pflege erwarten. Genau aus diesem Grund wurde das Seniorenheim „Willy Bühner“ 1990 erbaut.

Durch unser qualifiziertes und freundliches Pflegepersonal erleben Senioren eine angenehme Atmosphäre mit dem Ziel, Geborgenheit, Sicherheit und Hilfe zu erfahren. Sie werden ganzheitlich betreut, begleitet, gepflegt und gefördert. Zur Ruhe und Entspannung lädt unser „Garten der Sinne“ zum verweilen ein, der 2007 seniorengerecht umgestaltet wurde.

Unsere geographische Lage ist ausgesprochen seniorengerecht. Wir befinden uns im Stadtkern von Oberasbach, unmittelbar angrenzend an die Fußgängerzone. Gerne können Sie sich von unseren vielseitigen Angeboten überzeugen. Besichtigen Sie unsere Einrichtung völlig unverbindlich.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Seniorenheim „Willy Bühner“

des Bayerischen Roten Kreuzes
Stiftsstraße 12, 90522 Oberasbach

Ansprechpartner:

HEIMLEITUNG:

Frau Renate Kail

Tel. 0911/969928-12

PFLEGEDIENSTLEITUNG:

Marcus Starrach,

Telefon 0911/969928 - 11

E-Mail: info@kvfuerth.brk.de



**Bayerisches
Rotes
Kreuz**

Offener Mittagstisch für Senioren aus dem Stadtgebiet

Täglich können Sie bei uns **um 12 Uhr** ein warmes Mittagessen erhalten. Das Essen servieren wir in unserer schönen Cafeteria im Erdgeschoss. Jedes Menü besteht aus einer Suppe, Hauptgericht und Nachspeise. Selbstverständlich bieten wir auch Diatküche an. Der **Preis pro Menü beträgt 5,00 €**. Sie können täglich oder gelegentlich zum Essen kommen. Einen Speiseplan für die gesamte Woche erhalten Sie unverbindlich in unserer Verwaltung im Erdgeschoss. Zum Essen melden Sie sich einen Tag vorher telefonisch (**Tel. 0911 969928-0**) oder persönlich in unserer Verwaltung und geben an, welches Menü Sie wünschen.

Das Seniorenheim wünscht Ihnen guten Appetit.



Hausansicht

Renate Kail



Hausansicht

Renate Kail

Seniorenheime des Fürther Roten Kreuzes



In unseren Seniorenheimen erwarten Sie eine freundliche Atmosphäre, komfortable Ausstattung und beste Verpflegung. Wir ermöglichen es Ihnen, Ihr Leben entsprechend unserer Devise „Soviel Hilfe wie nötig, so wenig Einschränkungen wie möglich“ zu gestalten. Wir bieten Ihnen Leistungen der stationären Pflege, Kurzzeitpflege und Verhinderungspflege an, sowie Demenentbetreuung nach §87b und Tagesbetreuung auf Anfrage.

Seniorenheim Willy Bühner

Stiftsstraße 12
90522 Oberasbach
Telefon (09 11) 96 99 28 - 0
Fax (09 11) 96 99 28 - 99

Grete-Schickedanz-Heim

Friedrich-Ebert-Straße 4
90766 Fürth
U1, Haltestelle Klinikum
Telefon (09 11) 75 99 76 - 0
Fax (09 11) 75 99 76 - 99



Ambulante Pflege

- Häusliche Alten- und Krankenpflege von 06.00 - 24.00 Uhr und Rufbereitschaft 24 Stunden
- Hauswirtschaftliche Versorgung und Einkaufsdienst
- Versorgung von Haustieren

Sozialarbeit

- Hausnotrufdienst und Essen auf Rädern
- Behindertenfahrdienst
- Betreute Reisen für Senioren und Behinderte
- Beratung für chronisch Kranke und Behinderte
- Betreutes Wohnen Daheim
- Beratung und Unterstützung für pflegende Angehörige



Pfarramt St. Johannes

Wir freuen uns auf Ihre aktive Mitarbeit!

Wir, das sind eine Gruppe von Frauen und Männern um die 60 Jahre, die ihre Freizeit mit folgenden Zielen sinnvoll und selbstständig gestalten.

- Gemeinschaft pflegen
- Religiöse und weltanschauliche Themen erörtern
- Kulturelle Angebote nutzen (Vorträge, Museums- und Städtebesuche)
- Informationen zu aktuellen Themen (Medizin, juristische Fragen, Medien)
- Sportliche Betätigungen (Rad- und Wandertouren, Skisport, Boule-Spiel usw.)

Diese Aktivitäten werden immer wieder erweitert und ergänzt. Die Ausrichtung und Durchführung erfolgt von der Gruppe selbst.

Weitere Informationen erhalten Sie bei:

Kontaktpersonen des Kreises:

AKTIVKREIS
PLUSMINUS 60

Manfred Boretzki
Bernhard Schneider
Helmut Michel
Ekkehard Scharfenberg
Tel.: 695931
E-Mail: schage@nefkom.info
www.st-johannes-oberasbach.de

Seniorenkreis 60 plus:

„Wer die Gottesgabe der Begeisterung besitzt, der wird wohl älter, aber niemals alt.“ (Quelle unbekannt)

Der Seniorenkreis 60 plus ist eine offene Gruppierung! Alle, die nicht mehr im Berufsleben stehen, sind angesprochen. Wir freuen uns auf Jede und Jeden! Genießen Sie den Kontakt mit Gleichgesinnten!

Im Normalfall treffen wir uns einmal pro Monat zu geselligem Beisammensein, Unterhaltung und Information. Auch Ausflüge, Einkehrtage stehen auf unserem Programm. Nehmen Sie sich Zeit und Muße für nicht alltägliche Dinge! Alles was der Zufriedenheit und Lebensfreude dient, ist uns wichtig.

Die Veranstaltungen werden auf dem Wochenzettel bzw. den Kontakten der Pfarrei St.-Johannes angekündigt.

Ansprechpartner:

Ursula Schnepf
Storchenweg 17
90522 Oberasbach
Tel.: 691364



Pfarramt St. Stephanus

Evangelisch-lutherische Kirchengemeinde St. Stephanus (Unterasbach, Kreutles). Die in Unterasbach beim Friedhof ansässige Kirchengemeinde St. Stephanus bietet den Senioren folgende Aktivitäten an:

- Der Seniorenkreis findet jeweils am letzten Mittwoch des Monats um 14.30 Uhr im Gemeindehaus statt. Dort treffen sich ältere Menschen, um bei Kaffee und Kuchen interessante Vorträge zu verschiedenen Themen zu hören und darüber ins Gespräch zu kommen.
- Jeden Freitag um 09.00 Uhr können sich ältere Menschen mit Seniorengymnastik im Gemeindehaus fit halten. Mit diversen Übungen wird körperliche Beweglichkeit bewahrt.
- Höhepunkt der Seniorenaktivitäten sind jedes Jahr die Seniorenkreisausflüge ins nähere oder fernere Umland. Veranstaltet vom Seniorenkreis stehen sie jedem offen und finden regelmäßig im Sommer statt. Kunst und Kultur, Spaß und Geselligkeit machen diese Fahrten stets zu einem schönen, erfüllenden Erlebnis.
- Besucherkreis für ältere und kranke Menschen.

Kontakt:

Pfarramt St. Stephanus

Friedhofstr. 2, 90522 Oberasbach

Tel.: 0911 691577

E-Mail: pfarramt.stephanus@oberasbach-evangelisch.de

Aktuelle Informationen zu den genannten Angeboten finden Sie im gelben Stephanusteil des Gemeindebriefs.



Ev.-Luth. Pfarramt

Sabine McPheeters

VdK Ortsverband Oberasbach

Seit nunmehr einem halben Jahrhundert schon, engagiert sich der VdK Ortsverband für die Teilhabe von Seniorinnen und Senioren, Menschen mit Behinderung und sozial benachteiligte Personen an unserem aktiven Zusammenleben hier in Oberasbach.

Speziell im Hinblick auf eine älter werdende Gesellschaft, kämpfen wir als Sozialverband dafür, dass Menschen im Alter nicht mit ihren Problemen alleine gelassen werden.

Deshalb setzt sich der VdK Landesverband Bayern e.V. für armutsfeste Renten ein. Darüber hinaus garantieren wir unseren Ortsverbandsmitgliedern durch den Kreisverband Fürth, Stresemannplatz 7, eine sozialrechtliche Beratung, sowie die Vertretung vor Behörden und Sozialgerichten.

Auf Ortsverbandsebene liegt uns vor allem die Einbindung von Seniorinnen und Senioren in die Gemeinschaft am Herzen.

Jeden dritten Mittwoch im Monat veranstaltet der Ortverband Oberasbach deshalb einen offenen **Seniorenachmittag** mit Volksliedersingen und Musikbegleitung, oder spannenden Vorträgen, die auf die Fragestellungen des Alters zugeschnitten sind.

Genauso freuen wir uns über Ihre Teilnahme an **Tagesfahrten und Mehrtagesfahrten**, in denen wir gemeinsam Ausflüge in die nähere und fernere Umgebung unserer Heimat unternehmen. Genaue Ziele und weitere Termine entnehmen Sie bitte unseren zahlreichen Schaukästen in Oberasbach.

Gerne stehen wir für Ihre Fragen zur Verfügung:

Unsere Ansprechpartner:
Erster Vorsitzender, OV-Oberasbach
Christian Ammon, Tel.: 0911 1305932
E-Mail: ov-oberasbach@vdk.de

Stellv. Vorsitzende
OV Oberasbach und Leiterin des Seniorenachmittags
Margit Fischer, Tel.: 0911 691818

Geschäftsstelle des Kreisverbandes in Fürth
Tel.: 0911 771064



Bootsfahrt



Josef Fischer Musik ist Trumpf



Josef Fischer Mit dem Bus auf große Fahrt

Medizinisches Kompetenznetz in Franken



Röntgeninstitut und
Brustdiagnostik-Zentrum
Nürnberg



MVZ
Radiologie und Nuklearmedizin
Fürth • Coburg



OPEN MRT
Offenes Kernspin
Nürnberg • Scheßlitz



MAMMOGRAPHIE
& ULTRASCHALL
RADIOLOGIE IN OBERASBACH

Medizinisches
Kompetenznetz
Radiologie und
Nuklearmedizin
in Franken

unsere Ärzte:

Dr. med. Sedat Alibek
Oleg Cherevaty
Dr. med. Klaus Gentes
Dr. med. Hubertus Gloger
PD Dr. med. Markus Grunewald
Dr. med. Erhard Imschweiler
Dr. med. Hans-Jürgen Löwe
Olena Schubert
Dr. med. Norbert Wilke
Dr. med. Walfried Wiss
Dr. med. Anita Zajdlr

Standort 1

Sana Klinik
Weiltinger Straße 13
90449 Nürnberg

Standort 2

Campus Nürnberg Ost
Äußere Sulzbacher Str. 124 a
90491 Nürnberg

Telefon 09 11 / 6 88 77 00

Benno-Strauß-Straße 1
90763 Fürth
Telefon 09 11 / 97 90 - 304

Mohrenstraße 8
96450 Coburg
Telefon 095 61 / 97 34 43 - 0

weitere Standorte:

Erkenbrechtallee 45 A
91438 Bad Windsheim
Telefon 098 41 / 99 148
Paracelsusstraße 30 - 34
91413 Neustadt/Aisch
Telefon 091 61 / 70 - 25 86

 **MAMMOGRAPHIE
SCREENING
PROGRAMM**
Tel. 08 00 / 6 16 66 68

www.roentgen-nuernberg.de
info@roentgen-nuernberg.de

www.mvz-radiologie-nuklearmedizin-fuerth.de

Deutschherrnstraße 15 - 19
90429 Nürnberg
Telefon 09 11 / 23 99 30 00

Oberend 29
96110 Scheßlitz
Telefon 095 42 / 779 - 269



Herzuntersuchungen
Telefon 09 11 / 23 99 30 00

www.open-mrt.de
info@open-mrt.de

DR. MED. HEINRICH NAKO
DR. MED. HANS-JÜRGEN LÖWE
DR. MED. HUBERTUS GLOGER
DR. MED. WALFRIED WISS
DR. MED. KLAUS GENTES


HABICHTWEG 1
90522 OBERASBACH

TELEFON 09 11 / 66 0 17 00
TELEFAX 09 11 / 66 0 17 15

FÜR TERMINVEREINBARUNG:
TELEFON 09 11 / 6 88 77 00

WWW.ROENTGENINSTITUT-NUERNBERG.DE
RADIOLOGEN@GMX.DE

üBAG

Dr. med. Hans-Heiner Siems
Dr. med. Almut Einert
in Bayreuth
Dr. med. Thomas Schreiter
in Höchststadt / Aisch



Tanzkreis – Pfarramt St. Johannes

Tanz und Bewegung

Wir sind eine Gruppe von jung gebliebenen Senioren, die sich jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat von 14.00 – 15.30 Uhr im Pfarrsaal St. Johannes zu Tanz und Bewegung treffen. Getanzt werden die vom Bundesverband e.V. herausgegebenen Tänze. (Tanz nach Ansage)

T a n z e n – fördert die körperliche und geistige Fitness im Alter

T a n z e n – beflügelt Geist und Seele

T a n z e n – in der Gruppe macht Spaß und verschafft Ihnen Erfolgs-Erlebnisse

Interessierte sind herzlich eingeladen!

„T a n z mit, bleib f i t“

Ansprechpartnerinnen: Katharina Gemander, Tel.: 697874
Elisabeth Rech, Tel.: 696326



Bei der Probe

K. Gemander

Konkatsbörse Oberasbach

Wir vermitteln Nachbarschaftskontakte

- z.B. :
- Babysitter
 - kleine Hilfen im Haus und Garten
 - Unterstützung für Senioren
 - Wanderfreunde
 - Bücherfreunde
 - und vieles mehr

Wir suchen tatkräftige, engagierte Damen und Herren.

Hatten Sie nicht Freude daran, ab und zu kleine Nachbarschaftshilfen für unsere Mitbürger zu leisten – je nach Ihren Fähigkeiten?

Am Rathaus Oberasbach 2 – 4
(ehemaliges Café)
Tel.: 0911 80193719

montags von 10.00 – 12.00 Uhr und
mittwochs von 15.00 – 17.30 Uhr.

Bitte beachten Sie – **wir sind keine Arbeitsvermittlung**; unser Anliegen ist **BÜRGER ZUSAMMEN ZU BRINGEN**

nach dem Motto **„BRAUCHEN + GEBRAUCHT WERDEN“**

Die sudetendeutsche Seniorengruppe Oberasbach

Unsere Seniorengruppe ist eine Untergliederung der Sudetendeutschen Landsmannschaft, Ortsgruppe Oberasbach. Sie wurde am 12.10.1983 von Obmann Franz Teletzky und Landsmann Anton Scharnagel ins Leben gerufen. Lm. Scharnagel übernahm damals die Leitung der Gruppe, die einmal im Monat zusammenkam. 1992 übernahm Lm. Fritz Marek die Gruppe, 2004 Lm. Anni Meier.

Somit wird unsere Seniorengruppe 27 Jahre ohne Unterbrechung immer gut geführt zur Freude unserer Senioren. Es wird gesungen, manchmal auch getanzt. Geschichten und Gedichte werden vorgetragen. Faschingsfeiern, Muttertags- und Weihnachtsfeiern werden abgehalten. Es werden auch Tagesbusfahrten unternommen, die Lm. Margit Tikale organisiert. Leider hat sich auch bei uns die Mitgliederzahl stetig verringert, sodass heute noch ca. 20 Senioren die Gruppennachmittage besuchen.

Die Seniorengruppe trifft sich jeden ersten Mittwoch im Monat um 14.30 Uhr im Gasthaus „Volksgarten“ in der Frühlingstr. 2, in Unterasbach.

Leitung:

Frau Anni Meier
Lerchenstr. 8, 90522 Oberasbach
Tel.: 0911 692802



Die sudetendeutsche Seniorengruppe Oberasbach

Arbeiterwohlfahrt Ortsverein Oberasbach e.V.



1. Vorsitzende:	Frau Heidi Chille	0911 693492
2. Vorsitzender:	Herr Gunter Piesche	0911 691332
Schriftführerin:	Frau Ingrid Mantau	0911 3669124
Kassier:	Herr Heinz Schmidt	0911 692647
Senioren-Club Altenberg:	Frau Anneliese Smolcic	0911 604533
Senioren-Club Oberasbach:	Frau Martha Baumgärtner	0911 696998
Senioren-Club Unterasbach:	Frau Renate Löblein	0911 693534

Wir bieten unseren Mitgliedern neben dem sozialen Engagement viele interessante Veranstaltungen, im geselligen sowie im kulturellen Bereich. Tagesausflüge mit dem Bus und Clubnachmittage mit unseren drei Clubleiterinnen, einmal im Monat. Wanderungen im Frühjahr und im Herbst, die von unseren Wanderführern selbst organisiert werden. Einen Muttertagsausflug, bei dem selbstverständlich auch alle Väter und Freunde der AWO mitfahren.

Jedes Jahr eine 8-Tagefahrt mit dem Bus, 2009 nach Sachsen, mit Schifffahrt auf der Elbe und Ausflügen nach Dresden, Meißen und in die sächsische Schweiz, 2010 an den Rhein, mit Schifffahrten auf Rhein, Mosel, Ems und 2011 geht's nach Italien. Im Herbst einen Ausflug mit Weinprobe, 2010 waren wir in Prichsenstadt, eine Fisch- und Ganspartie im November und in der Faschingszeit veranstalten wir einen Kappenabend mit Tanz. Wir organisieren bei Bedarf auch Fahrten zu verschiedenen Veranstaltungen, 2010 z.B. fuhren wir zur Landesgartenschau in Rosenheim.

Zum Jahresabschluss kommen das Christkind und der Nikolaus zu unserer Weihnachtsfeier, in der wir unsere Mitglieder und Gäste mit einem abwechslungsreichen Programm auf das Weihnachtsfest einstimmen. 2010 ist uns das mit den Kindern vom AWO-Kindergarten, dem bekannten Nürnberger Seemannschor und einer Tombola mit vielen schönen Preisen, wieder gelungen. Unser „AWO-Blatt“ informiert viermal im Jahr ausführlich über alle Aktivitäten unseres Ortsvereins. Werden Sie Mitglied bei der Arbeiterwohlfahrt und unterstützen Sie mit Ihrem Mitgliedsbeitrag eine Organisation, die Menschen nicht alleine lässt, wenn sie Hilfe brauchen. Werden Sie Mitglied und genießen Sie die Gemeinschaft mit Gleichgesinnten und guten Freunden.

Wir laden Sie herzlich ein, denn es ist nicht gut allein zu sein!



8 Tagefahrt an den Rhein 2010



Herbstwanderung 2010

Pflege in guten Händen



- Ambulante Pflege
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Angebote für Demenzkranke
- Beratung & Vermittlung weiterer Pflegedienste
- Hausnotruf - SOPHIA

Caritas-Sozialstation
Caritasverband für die Stadt und den Landkreis Fürth e. V.
Im City-Center • Königstr. 112-114 • 90762 Fürth
E-Mail: sozialstation@caritas-fuerth.de • www.caritas-fuerth.de

 **74050-30**



Sonnenbogen

– OBERASBACH –

*Besuchen Sie uns und lassen
Sie sich begeistern!*

Seniorenpflegehaus Sonnenbogen
Saalfelder Str. 22a
90522 Oberasbach
Tel. 0911-211 4708-0
Fax 0911-211 4708-900

info@archenoris-oberasbach.de • www.archenoris-oberasbach.de



LebensWert

Angebote für demenziell erkrankte
Menschen und ihre Angehörigen

Diakonie 
Fürth
www.diakonie-fuerth.de

Rangau Seniorenzentrum
Hausgemeinschaften
für Senioren mit Demenz
Meißener Str. 49, 90522 Oberasbach
Tel. 0911 217809-0

Diakoniestation Oberasbach
Friedhofsweg 2
90522 Oberasbach
Tel. 0911 694651

menschlich · engagiert · professionell



EINRICHTUNGEN

Pflegeheim – Helene-Schultheiß-Heim Zirndorf

Kindergärten in LIND, WEIHERHOF,
WEINZIERLEIN und WINTERSDORF
Kinderhorte in CADOLZBURG
und ZIRNDORF



Arbeiterwohlfahrt

Kreisverband Fürth-Land e.V.
Marie-Juchacz-Str. 2 a
90513 Zirndorf
Tel: 0911-97 19 14-0
Fax: 0911-97 19 14-14
Mail: info@awo-kv-fuerth-land.de
www.AWO-Kreisverband-fuerth-land.de



Was bieten wir an

Betreuung und Pflege in unserem Heim

Essen auf Rädern
Vermittlung von
Mutter-Kind-Kuren

Diakoniestation Oberasbach

Träger der Diakoniestation Oberasbach ist seit seiner Gründung im Jahr 1982 der Diakonieverein Oberasbach. Dem Diakonieverein gehören die vier örtlichen Kirchengemeinden St. Stephanus, St. Markus, St. Lorenz und St. Johannes an. Die Mitglieder des Diakonievereins und die Pflegekräfte haben sich zum Ziel gesetzt, dass die schwachen, kranken und älteren Menschen so lange wie möglich in ihrer häuslichen Umgebung bleiben können. Das Pflege team steht allen Menschen, unabhängig von Konfession, Nationalität und sozialem Stand zur Verfügung. Die Schwestern arbeiten eng mit den Hausärzten und den Sozialdiensten der Krankenhäuser zusammen und koordinieren die medizinische, pflegerische, soziale und religiöse Versorgung der Patienten. Manche Leistungen übernehmen die Krankenkassen bzw. Pflegekassen.

Zusätzlich werden die verschiedensten hauswirtschaftlichen Tätigkeiten organisiert. Als spezielle pflegerische Dienste werden Demenzarbeit und die Begleitung Ster-

bender geleistet. Im Diakoniehaus findet einmal jährlich ein großes Sommerfest mit Patienten, Angehörigen und allen Mitarbeitern der Diakoniestation statt.

Im Haus des Diakonievereins haben noch andere Gruppen ihr Zuhause.

Da ist das Begegnungscafe zu nennen, in dessen Rahmen ehrenamtliche Helfer jede Woche dienstags von 14.00 – 16.30 Uhr ein ungezwungenes, fröhliches Treffen bei netter Unterhaltung anbieten. Bei Bedarf steht ein Fahrdienst zur Verfügung.

Ebenfalls einmal pro Woche (mittwochs von 13.00 – 14.00 Uhr) bietet unser lokaler Zweig der Fürther Tafel günstige Lebensmittel für bedürftige Einwohner an. Diese Arbeit ruht ebenfalls auf den Schultern ehrenamtlicher Helfer.

Die Diakonie mit all ihren Facetten ist aus der Stadt Oberasbach nicht mehr wegzudenken; sie bereichert das Leben sehr vieler Mitbürger.



Diakoniestation Oberasbach

Friedhofsweg 5, 90522 Oberasbach

Tel.: 0911 694651



Tafel

Franz Formann



Begegnungsstätte

Franz Formann



VHS-Oberasbach

Seit den Siebzigerjahren gibt es die Volkshochschule der Stadt Oberasbach.

Die Geschäftsstelle befindet sich im Rathaus. Die Mitarbeiter der VHS beraten Interessierte gerne über das Kursangebot und andere Fragen. (Ist das der passende Kurs für mich? Wie melde ich mich an? Wird der Kurs von Krankenkassen gefördert? Bekomme ich eine Teilnahmebescheinigung? ...)

Laut der Statistik sind 45% der Kursbesucher älter als 50 Jahre. Entsprechend hoch ist der Stellenwert, den das Alter in der VHS Oberasbach genießt.

Die VHS bietet Kurse aus verschiedenen Themenbereichen an. Gerade für Senioren enthält das Programm viel Interessantes:

Kurse speziell für Senioren:

- Fit bis ins hohe Alter (Sturzprophylaxe), Osteoporose
- Gymnastikkurse
- Aqua-Fit (Wassergymnastik)
- Reiseberichte
- Deutscher Volkstanz, Fränkischer Volkstanz, Seniorentanzkurs 60+
- Altersversorgung macht Schule
- „Computern“ ist keine Frage des Alters – besonders für Senioren gedacht



- Internet für Senioren
- Englisch für Senioren (Konversation)
- Englisch Grundstufe „Sterling Silver: Going for Gold“
- Kreatives Gedächtnistraining für die Generation 55 plus – Denken heißt flexibel sein

Die Teilnahme an unseren Bildungsveranstaltungen hält Körper und Geist in Bewegung, neue und wertvolle Begegnungen kommen zustande.

Büro:

Rathaus Oberasbach
Rathausplatz 1, II. Stock
Zimmer 201

Ansprechpartner:

Herr Hable (Leiter der VHS) 0911 9691-153
Frau Seidl / Heinz 0911 9691-148
Fax: 0911 9691-160
E-Mail: vhs@oberasbach.de
Internet: www.vhs-oberasbach.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag: 08.00 – 12.00 Uhr
Mittwoch zusätzlich: 13.00 – 18.00 Uhr



UROLOGIE 24

PD Dr. med.

J. Dörsam

Prof. Dr. med.

T. Ebert

Dr. (Univ. Varna)

O. Savov

Prof. Dr. med.

B. Schmitz-Dräger

Dr. med.

E. Bismarck

Frau Dr. med.

B. Beiche

Frau

R. Panah

Dr. med.

H.E. Rall

Herr

J. Unrauh

Standort:

St. Theresien-Krankenhaus
Mommensenstraße 22
90491 Nürnberg
Tel. 0911 / 95 13 15

Standort:

Rot-Kreuz-Haus
Sulzbacher Str. 42
90489 Nürnberg
Tel. 0911 / 53 38 48

Standort:

Forum
Am Rathaus 16
90522 Oberasbach
Tel. 0911 / 66 00 90

Standort:

Karlstr. 1
90513 Zirndorf
Tel. 0911 / 96 08 30

Standort:

EuromedClinic
Europa-Allee 1
90763 Fürth
Tel. 0911 / 9714 - 531



Volkskrankheit „Prostataerkrankungen“

Erkrankungen der Prostata betreffen aufgrund der weiter steigenden Lebenserwartung heute jeden zweiten Mann. Zu den ersten für den Mann spürbaren Veränderungen gehören ein abgeschwächter Harnstrahl, häufiges Aufsuchen der Toilette (auch nachts) oder der schlagartig einsetzende Harndrang. Man unterscheidet zwischen einer gutartigen und einer bösartigen Prostatavergrößerung.

Es ist die wichtigste Aufgabe Ihres Urologen, zwischen diesen beiden Erkrankungen zu unterscheiden und das für den jeweiligen Patienten passende Behandlungskonzept auszuarbeiten. Neben dem PSA-Wert und der Tastuntersuchung spielen bei der Beurteilung des Risikos auch weitere Parameter wie z.B. der Verlauf der PSA-Bestimmungen, das Alter oder der freie PSA-Wert eine wichtige Rolle.

Prostatakrebs ist heilbar!

Im Anfangstadium verursacht die bösartige Prostataerkrankung, der Prostatakrebs, überhaupt keine Beschwerden. Diese Krebsform ist in Deutschland inzwischen die häufigste Krebserkrankung des Mannes. Prostatakrebs ist heute heilbar. Voraussetzung dafür ist jedoch ein frühzeitiges Feststellen dieser Krankheit, bevor der Mann überhaupt Beschwerden

bemerkt. Die wissenschaftlichen urologischen Fachgesellschaften empfehlen daher für Männer zwischen 45 und 75 Jahren einen Prostata-Früherkennungstest, der aus dem Blut bestimmt wird.

Die Behandlung erfolgt heutzutage individualisiert. Dabei werden mit dem Patienten die verschiedenen Behandlungsoptionen von einfacher Beobachtung (Active Surveillance) über die verschiedenen Formen der Strahlentherapie bis hin zu Operation oder Hormontherapie ebenso diskutiert, wie derzeit noch experimentelle Verfahren (Ultraschall (HIFU)), die sich in der Phase der klinischen Prüfung befinden.

DJK OBERASBACH e.V.



Unser Sportverein besteht seit 1956 und umfasst mittlerweile 560 Mitglieder. Fußball ist zwar die grösste Abteilung, aber wir haben auch seit 1972 eine Damen-gymnastik-Abteilung, seit 1977 unsere Ski-Gymnastik mit Wandergruppe und seit kürzerer Zeit (2006) eine Abteilung für Problemzonen-Gymnastik. Für Senioren/Seniorinnen können wir also anbieten:

Problemzonen-Gymnastik, für Frauen und Männer gemischt Montags ab 19.00 Uhr



Damengymnastik

Anneliese Taschner

in der DJK Halle, St.-Johannesstr. 6a
Übungsleiterin: Anna Pirner, Tel.: 0911 6707018

Damen-Gymnastik

Dienstag 18.45 Uhr in der
Gymnasium-Turnhalle, Albrecht-Dürer Str. 9 – 11
Übungsleiterin: Ria Muggenhöfer, Tel.: 09828 381

Kontakt:

Irmgard Schnattinger, Tel.: 0911 602967
oder Anneliese Taschner, Tel.: 0911 694336
E-Mail: anneliese.taschner@gmx.de

Ski-Gymnastik in den Monaten Oktober bis März mit halben Beitrag in der Turnhalle der Grundschule Altenberg, Kirchenweg 47 immer Mittwochs 1. Gruppe ab 18.30 Uhr mit Übungsleiter: Gerhard Forster
2. Gruppe ab 19.20 Uhr mit Übungsleiter: Max Niedermayer
außerdem findet monatlich eine Wanderung für rüstige Senioren statt.
Leiter: Harry Diebner 0911 694578

Kontakt: Paul Wolf, Tel.: 0911 692863
oder Tel.: 0911 614119

Alle Übungsleiterinnen und Übungsleiter haben die erforderlichen Übungsleiterscheine des BLSV.

Sie können auch das Bonusprogramm Ihrer Krankenkasse in Anspruch nehmen.

Melden Sie sich unverbindlich bei uns und absolvieren Sie ein Schnuppertraining, wir würden uns freuen.

Hubertus Taschner, Tel.: 0911 694336
E-Mail: info@djk-oberasbach.de
www.djk-oberasbach.de



jung sein – alt sein – zusammen sein

Anschrift vom Bürger-Info-Treff:

B-I-T Rathaus 2-4 90522 Oberasbach Tel. 0911/801937-19 Fax. 0911/801937-20

Das Bürger-Info-Treff, kurz B-I-T genannt, ist eine soziale Einrichtung der Stadt Oberasbach. Seit der Gründung am 15. Oktober 2010 setzen ehrenamtliche Frauen und Männer ihre Zeit und Erfahrung für Bürger ein. Bewährte Gruppen bereichern das „Miteinander“ der aktiven Stadt an zentraler Stelle.

B-I-T hat sich folgende Ziele gesetzt:

- ❖ **Bürger informieren** (Die aktive Stadt bietet Möglichkeiten für jung + alt)
- ❖ **Netzwerk mit anderen Gruppen bilden** (Vereine ,Kirchengemeinden, Familienkreise usw.)
- ❖ **Gleichgesinnte zusammen bringen** (Wandern, Gespräche, Spiele-Nachmittage usw.)
- ❖ **Vorschläge/ Meinungen notieren** und mit den zuständigen Stellen in geeigneter Form umsetzen (Alternative Wohnformen, Single-Treff, Kinderbetreuung, Hilfen im Alter)
- ❖ **Zusätzliche Info-Veranstaltungen** (Polizei-Tipps über Zivilcourage, Energieberatung, Hilfe bei Bewerbungen, keine Angst vor dem Computer)

Beratungszeiten:

Jeden Montag			
10.00-12.00 Uhr	Sprechstunde	Kontaktbörse	BIT-Kontaktboerse@nefkom.net
14.30-16.30 Uhr	Sprechstunde	Jugendhaus	BIT-Jugendhaus@nefkom.net
Jeden Dienstag			
14.00-16.00 Uhr	Sprechstunde	aktive Bürger	BIT-AktiveBuerger@nefkom.net
Jeden Mittwoch			
9.00-11.00 Uhr	Sprechstunde	Arbeitskreis Stellensuchender	
15.00-17.30 Uhr	Sprechstunde	Kontaktbörse	BIT-Stellensuchende@nefkom.net
Jeden Donnerstag			
16.00-19.00 Uhr	Sprechstunde	aktive Bürger	BIT-AktiveBuerger@nefkom.net
Jeden Freitag			
10.00-12.00 Uhr	Sprechstunde	Stadtseniorenrat	Stadtseniorenrat-Oberasbach@nefkom.net

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

„Ich hätte das viel früher machen sollen“,

ist eine häufige Einschätzung von zufriedenen Nutzern, denen moderne Hörsysteme in allen Lebenslagen helfen – im Gespräch, beim Fernsehen, beim Telefonieren oder einfach beim Entspannen zu Hause. Aktuelle Studien des Forum Besser Hören belegen, dass viele Menschen sich zu lange mit ihren Hörschwächen mehr schlecht als recht behelfen und erst dann zu Hörsystemen greifen, wenn aus der anfänglichen Hörschwäche ein ernstes Hörproblem geworden ist. In Zahlen heißt das: Mindestens 16 Millionen Menschen in Deutschland hören nicht mehr einwandfrei, aber nur rund drei Millionen nutzen Hörgeräte. Und: Im Durchschnitt warten Betroffene rund sieben Jahre, bis sie sich für Hörsysteme entscheiden.

Zu spät, sagen die Mediziner, denn Hörschwächen stellen sich schleichend ein. Die Betroffenen gewöhnen sich daran und vergessen im Laufe der Zeit alles, das uns im Alltag akustisch umgibt: Naturgeräusche wie Vogelgezwitscher, Windrauschen oder Regentropfen, Verkehrslärm, das Summen des Kühlschranks, Wecker und Türklingel und vieles mehr.

Fatal daran ist, dass sich die nun nicht mehr genutzten Nervenbahnen für die Hörwahrnehmung im Gehirn zurück bilden. Außerdem wird die Verständigung in geräuschvoller Umgebung problematischer: im Café, im Einkaufszentrum, bei Feiern und Partys können Menschen mit Hörschwäche schließlich kaum noch den Unterhaltungen folgen, weil sie in der Geräuschkulisse immer weniger verstehen. Das führt dazu, dass gesellige Anlässe gemieden werden und sich ein erheblicher Verlust an menschlichen Kontakten und damit an Lebensqualität einstellt.

Es ist daher extrem wichtig, rechtzeitig gegen Hörschwächen etwas zu unternehmen. Denn das enorme Leistungsspektrum heutiger Hörsysteme wie auch die komfortable offene Versorgung können besonders dann voll ausgeschöpft werden, wenn die Hörminderung noch nicht zu weit fortgeschritten ist. Außerdem fällt den Menschen, denen die Hörgewohnheiten des Normalhörenden noch vertraut sind, der Umgang mit Hörsystemen viel leichter.

Sieben Argumente sprechen für ein lebenslanges gutes Hören

- Information: wer gut hört, kann sich über die Welt auf dem Laufenden halten.
- Kommunikation: wer gut hört, kann Sprache erlernen und verstehen und sich austauschen.
- Empfindung: wer gut hört, erschließt seine Gefühlswelt komplett: Über Nervenfasern ist das Ohr mit dem Gefühlszentrum im Gehirn verbunden.
- Vitalität: wer gut hört, bleibt geistig fit und vital.
- Beurteilung: wer gut hört, kann den entscheidenden Unterton im Tonfall erkennen.
- Warnung: Nur wer gut hört, kann das heran rasende Auto registrieren und entsprechend reagieren.
- Orientierung: wer gut hört, kann sich im Alltag sicher bewegen.

Meisterbetrieb
KRACKER
HÖRGERÄTE



Hörtherapiezentrum

Hörgeräte und alles was dazu gehört
- Wir helfen besser hören.

Nürnberger Straße 40 • **90513 Zirndorf** • Telefon 09 11/9 60 61 09

Bucher Straße 20 • **90408 Nürnberg** • Telefon 09 11/3 66 54 62

Wilhelmstraße 37 • **91413 Neustadt/Aisch** • Telefon 0 91 61/6 00 37

Friedrich-Ebert-Straße 18 • **90579 Langenzenn** • Telefon 0 91 01/53 78 70

Am Rathaus 2-4 • **90522 Oberasbach** • Telefon 09 11/69 94 42 58