allesdeutschland | Weitere Informationen finden Sie unter: www.alles-deutschland.de

AKTIV IN OBERASBACH

UNSERE SENIOREN

SENIORENWEGWEISER

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

Spezial
Gesellschaft
Beruf
Sprachen
Gesundheit
Kultur

Die vhs Volkshochschulen

Rathaus Oberasbach, Zi. 201
Rathausplatz 1, 90522 Oberasbach
Telefon: 09 11/96 91-148 u. 96 91-153
Fax: 09 11/96 91-160
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

GRUSSWORT

Liebe Bürgerinnen und Bürger,
sehr geehrte Damen und Herren,

Sie lesen und blättern in der ersten Ausgabe des Seniorenratgebers für Oberasbach. Ich hoffe dass diese neue Broschüre Ihr Interesse weckt. Mit diesem Ratgeber sollen die älteren Bürger unserer Stadt einen umfassenden Überblick über das vielfältige Dienstleistungs- und Verwaltungsangebot für Ihre Altersgruppe an die Hand bekommen. Ich hoffe natürlich, dass auch für Sie etwas dabei ist.

Es ist mir ein wichtiges Anliegen, alle Menschen in unserer Stadt möglichst gut und umfassend zu informieren und an den örtlichen Geschehnissen zu beteiligen. Den Wegweiser, abgestimmt auf die Bedürfnisse unserer älteren Mitbürgerinnen undMitbürger, halte ich persönlich für eine sehr sinnvolle Sache. Er war quasi überfällig, schließlich sind inzwischen rund zwanzig Prozent der Einwohnerschaft 66 Jahre und älter, mit steigendem Trend, lag der Anteil vor fünf Jahren noch bei fünfzehn Prozent.

Die Idee für diesen Ratgeber hatten die Verantwortlichen des Stadtseniorenrats. Auch für die Umsetzung zeichnen sie sich natürlich verantwortlich. Dafür gilt ihnen unser aller Dank, vor allem mein ganz persönlicher. Der Tätigkeitsbereich des Stadtseniorenrats liegt, wie Sie auch aus diesem Heft entnehmen können, in allen Belangen, die unsere ältere Bevölkerung betrifft. Ganz besonders hervorheben möchte ich natürlich die hervorragende Zusammenarbeit des Seniorenrates mit der Stadt Oberasbach.

Besonders erfreulich für mich ist, dass sich der Stadtseniorenrat aktiv in das mir persönlich wichtige „Mehrgenerationenprojekt“ für Oberasbach einbringt. Die Mitarbeit ist da, wie in allen anderen Bereichen, unverzichtbar. Dem Stadtseniorenrat wünsche ich für die Zukunft viel Erfolg bei allen selbst gesetzten Zielen, damit die Seniorenarbeit in Oberasbach weiterhin auf einem soliden Fundament ruht.

Ich wünsche Ihnen und allen Bürgerinnen und Bürgern, dass Sie sich in unserer Stadt weiterhin wohl fühlen und dass dieser Wegweiser für Sie eine echte Hilfe ist.

Ihre

Birgit Huber
Erste Bürgermeisterin

INHALTSVERZEICHNIS

Grußwort 1
Chronik des Stadtseniorenrates 4
Delegierte des Stadtsenionenrates 8
Pfarramt St. Markus 9
TSV Altenberg 11
Pfarramt St. Lorenz 13
Stadtbücherei 14
Pfarramt St. Johannes 15
Seniorenheim „Willy Bühner“ 16
Pfarramt St. Stephanus 18
VdK Ortsverband 18
Tanzkreis 20
Sudetendeutsche Landsmannschaft 21
Arbeiterwohlfahrt 22
Diakoniestation Oberasbach 24
VHS Oberasbach 27
Kontaktbörse Oberasbach 28
DJK Oberasbach 28

Ambulant betreute Senioren-Demenz-Wohngemeinschaft

Wir bieten Ihnen Sicherheit und Betreuung rund um die Uhr in den eigenen vier Wänden.
Info unter 0911 / 447688.
Amb. Alten- u. Krankenpflege Petra Kühnlenz

BRANCHENVERZEICHNIS

Ambulante Pflege 17
Apotheke 6,7
Bad 12
Bücherei U2
Essen auf Rädern 7
Evang. Luth. Kirchengemeinde St. Lorenz 13
Evang. Luth. Kirchengemeinde St. Markus-Altenberg 10
Evang. Luth. Pfarramt Stephanuskirche 20
Golf-Physio-Trainer 6
Hörgeräte U3, U4
Kath. Pfarramt St. Johannes 15
KFH Nierentransplantation 7
Logopädie 12
Mammographie Ultraschall 25
Massage 6
Mutter-Kind-Kuren 7
Orthopädie 7
Pflegeberaterin 6
Pflegeheim 7
Physiotherapie 6
Praxis für Ergotherapie 12
Radiologie 25
Rechtsanwalt 3
Röntgeninstitut und Brustdiagnostik - Zentrum 25
Schuhmachermeisterin 7
Senioren – Tagespflege 6
Senioren- u. Demenzwohngemeinschaft 2
Seniorenheim 17
Seniorenzenturm 5
Sparkasse 19
Stadtwerke 12
Taxiunternehmen 3
Urologie 26
Vereid. Buchprüfer 3
VHS – Volkshochschule U2

Taxi Service

0160 / 83 05 736
Festnetz-Nr. 0911/69 30 64
Zirndorf • Oberasbach • Landkreis Fürth

Taxiunternehmen
Vera Hehberger und
Dr. Claus Fink GdbR
- Flughafentransfer
- Krankenfahrten aller Kassen auch für Dialyse u. Bestrahlung
- Kurierdienste
- Reha/Kurfahrten
- Besorgungen/Einkäufe

Steuer- und Rechtsanwaltskanzlei Haas

Goethestraße 14 · 90513 Zirndorf
Telefon 09 11/96 07 10 · Telefax 09 11/9 60 71 21

Norbert A. Haas
Vereidigter Buchprüfer
Rechtsanwalt
Fachanwalt für Steuerrecht

Dipl.-Kfm. Edith H. Haas
Vereidigter Buchprüfer
Steuerberater
Registrierter Rechtsbeistand

www.steuerkanzlei-haas.de

CHRONIK DES STADTSENIORENRATES

Mit Veröffentlichung der Satzung des Stadtseniorenrates der Stadt Oberasbach am 11. März 2004 wurde diese kommunale Einrichtung besiegelt.

Die Organe des Stadtseniorenrates sind:
die Delegiertenversammlung, der Vorstand

Die Delegiertenversammlung, die zweimal im Jahr tagt, setzt sich aus den Delegierten folgender Gruppen zusammen:

1. Alten- und Pflegeheime Oberasbach
2. Arbeiterwohlfahrt Oberasbach
3. Diakonieverein Oberasbach
4. Sudetendeutsche Landsmannschaft Oberasbach
5. VdK Oberasbach
6. Ev. Kirchengemeinde St. Lorenz
7. Ev. Kirchengemeinde St. Markus
8. Ev. Kirchengemeinde St. Stephanus
9. Kath. Kirchengemeinde St. Johannes

Der Gründungsvorstand
(gewählt am 05.05.2004) bestand aus:

1. 1. Vorsitzender Wilfried Rech
2. 2. Vorsitzender Meike Michaelis
3. Schriftführer Dieter Hutter
4. Schatzmeisterin Margit Möttingdörfer

Am 07.11.2006 wurde durch das Ausscheiden von Frau Michaelis und Herrn Rech ein neuer Vorstand gewählt:

1. 1. Vorsitzender Friedhelm Laaß
2. 2. Vorsitzender Dieter Hutter
3. Schriftführer Hans Schrumpf
4. Schatzmeisterin Margit Möttingdörfer

Die Mitglieder des *Vorstandes und die Delegierten sind* ehrenamtlich tätig.

Die Präambel der Satzung besagt:
„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, Empfehlungen 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.“

Seit Bestehen des Stadtseniorenrates wurden durch die Aktivität des Vorstandes und der Delegierten einige örtliche Probleme angeregt oder sogar inzwischen positiv erledigt:

- Schaffung von Sitzgelegenheiten im Naturschutzgebiet-Hainberg
- Mitorganisation am Seniorennachmittag der Stadt Oberasbach
- Aktive Mitarbeit bei der Erstellung der Projektgruppe zur Entwicklung eines Informationssystems für den Landkreis, genannt A H I S.
- Erstellung des ersten Flyers „Wir in Oberasbach – Der Stadtseniorenrat“
- Mithilfe bei der Ausfahrt für Rollstuhlfahrer im Naturschutzgebiet-Hainberg
- Anregung zur Schaffung einer zweiten Boccia-Bahn

- Anregung zur Errichtung einer Urnenwand auf dem Friedhof Unterasbach
- Antrag zur Schaffung einer „Bürgermedaille“ für Verdienste innerhalb unserer Stadt
- Erfolgreiche Organisation zum Treffen aller Landkreis-Seniorenräte im Rathaus Oberasbach
- Antrag zur Beseitigung weiterer Barrieren in Oberasbach durch den Bauhof
- Aktive Teilnahme am „RUNDEN TISCH“ zum Thema „Mehrgenerationenprojekt“
- Teilnahme und Präsentation bei dem zweiten Fürther Seniorentag in der Stadthalle
- Erstellung des zweiten Flyers „Wir in Oberasbach – Der Stadtseniorenrat“
- Teilnahme und Präsentation beim „Ersten Ökumenischen Kirchentag“ in Oberasbach
- Erstellung dieser Broschüre „Wegweiser für Senioren“
- Einrichtung einer behindertengerechten Toilette am Friedhof Unterasbach
- Anregung für seniorenspezifische Vorträge in ZA mit der VHS-Oberasbach

Das ist nur ein Teil unserer Arbeit. Wenn Sie verehrte Leserin oder verehrter Leser der Meinung sind, wir sollten **H E L F E N** bei der Beseitigung **I H R E R** Stolpersteine, so wenden Sie sich vertrauensvoll an einen der nachstehenden Delegierten oder an die Vorstandschaft.

Vorstandschaft *F. Laaß*

Tel. 0911-25 24 76 50
Fax. 0911-25 24 76 51
Zirndorfer Straße 86
90449 Nürnberg

Senioren-Tagespflege
Rosengarten

Wir betreuen hilfsbedürftige, demente oder einsame Menschen der Pflegestufe 0-3.
Die Tagespflege mit familiärer Atmosphäre in Nürnberg-Gebersdorf.

Email: senioren-tagespflege-rosengarten@web.de

Wir sind Vertragspartner aller Pflegekassen.

RATHAUS Apotheke
Inh. Hilmar Teufel

seit über 25 Jahren im
Dienst Ihrer Gesundheit

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

Sie benötigen Unterstützung bei der Pflegeeinstufung?
SEBIS® hilft!
Sabine Zimmermann
SEBIS Pflegeberatung Mittelfranken
☎ 09191 796601
www.pflegestufenberatung.de

Praxis für Physiotherapie
und Physio Fit
Roland Weingärtner
Physiotherapeut, Golf-Physio-Trainer
QZV ISO 9001
Oberasbacher Str. 2 (Ecke Hochstr.), 90522 Oberasbach
Tel.: 0911 / 69 79 89
www.Physio-Fit.org
E-mail: rowe-physio-OAS@t-online.de

PHYSIOTHERAPIE & MASSAGE GMBH
INGO RUPPRECHT
Krankengymnastik, Manuelle Therapie, Massage
Man. Lymphdrainage, Sportphysiotherapie, Fango
Kinesiologie, Osteopathie, Hausbesuche
Vordere Weichselgartenstr. 2 - 90522 Oberasbach - ✆ 0911 / 69 95 480

WAS BIETEN WIR AN:

Betreuung und Pflege in unserem Heim
Essen auf Rädern
Vermittlung von Mutter- und Mutter-Kind-Kuren
Vermittlung von Jugend- und Seniorenreisen

EINRICHTUNGEN

Pflegeheim - Helene-Schultheiß-Heim Zirndorf

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

AWO
Arbeiterwohlfahrt

Kreisverband Fürth-Land e.V.
Im Pinderpark 7/III • 90513 Zirndorf
Telefon (09 11) 97 19 14 - 0
Telefax (09 11) 97 19 14 - 14
E-Mail AWO-Kreisverband-Fuerth-Land@t-online.de
www.AWO-Kreisverband-Fuerth-Land.de

LUNA APOTHEKE
Ihr Team für Gesundheit

Öffnungszeiten:
Montag - Freitag:
8.00 - 18.30 Uhr
Samstag:
8.00 - 12.30 Uhr

Inh. Andreas Gördes
Rothenburger Straße 24
90522 Oberasbach/Altenberg

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

www.apotheke-luna.de

Birkenstockschuhe auf Bestellung!

Katalog anfordern!

Orthopädie-Schuhmachermeisterin
Heike Keppner
Hirtengasse 6 • Oberasbach
E-mail: h.keppner@gmx.de

Telefon / Fax: 0911 / 69 61 54

Behandlung von Nieren- und Hochdruckerkrankungen

KfH-Nierenzentrum Zirndorf
Im Pinderpark 6
90513 Zirndorf
Telefon 09 11 / 9 65 22-0
(Praxis) 09 11 / 9 60 28 84
zirndorf@kfh-dialyse.de
www.kfh-dialyse.de/zirndorf

Ansprechpartner
Dr. med. Gunther Salomo
(ärztliche Leitung)
Dr. med. Bettina Wirth
(stv. ärztliche Leitung)
Ulrich Macharzina
(Verwaltungsleitung)

KfH Kuratorium für Dialyse und Nierentransplantation e.V.
Gemeinnützige Körperschaft

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 pfarramt.stephanus@oberasbach-evangelisch.de

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

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 9 – 11 Uhr in der Markusstube (unter unserer Kirche St. Markus, Oberasbach-Altenberg).

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!

Frauentreff *Ilse Helmer*

St. Markus Kirche *Hans Schrumpf*

PFARRAMT ST. MARKUS

FRAUENKREIS

Alle zwei Wochen – Dienstag von 14-16 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 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 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.

Evangelisch-Lutherische Kirchengemeinde St. Markus - Altenberg

Unsere Gottesdienste:

Kirche St. Markus, Markusweg 2,
- jeden Sonntag um 9.15 Uhr und jeden letzten Sonntag im Monat um 18 Uhr

Willy-Bühner-Heim, Stiftsstraße 12,
- jeden Samstag 16 Uhr

Tel. 0911 969140, Fax 0911 9691425
pfarramt.markus@oberasbach-evangelisch.de

SENIORINNENGYMNASTIK

Dem Leben Bewegung geben auch im Alter.
Wir sind eine nette Gymnastik-Frauengruppe und treffen uns regelmäßig am Montag um 15 Uhr im Gemeindehaus St. Markus. Div. „Geräte“, wie Hanteln, Theraband, Kirschkernsäckchen 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 9.00 bis 12.00 Uhr
Mittwoch von 16.30 bis 18.30 Uhr

TSV ALTENBERG

Herzlich Willkommen in der Turnabteilung des TSV Altenberg!

Unter den rund 2.000 Mitgliedern des gesamten Vereins stellen wir mit rund 380 Mitgliedern die zweitgrößte Abteilung und haben seit einigen Jahren für Aktive in der dritten Lebensphase eine Gruppe für Seniorengymnastik ins Leben gerufen, die sich zur Zeit mittwochs von 14.00 bis 15.00 Uhr in der Turnhalle am Kirchenweg/ Grundschule Altenberg trifft.

Seniorengeeignet sind jedoch auch unsere Gruppen für Wasser- oder Rückengymnastik. Obwohl sich diese Angebote ganz allgemein an erwachsene Aktive als Präventionssportangebot wenden, hat sich herausgestellt dass hier je nach gesundheitlicher Verfassung der Teilnehmer nach oben keine Altersgrenze gezogen werden kann.
Alle Übungsleiterinnen haben die erforderlichen Übungsleiterscheine des BLSV bzw. BTV. Im Bereich Rückengymnastik ist die Trainerin sogar mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit der Bundesärztekammer“ sowie „Pluspunkt Gesundheit des Deutschen Turnerbundes“ zertifiziert, sodass Sie hier auch die Bonusprogramme Ihrer Krankenversicherung in Anspruch nehmen können.

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

ZUSAMMENFASSUNG:

Seniorengymnastik
Übungsleiterin: Renate Günkel, 09127/903644,
mittwochs von 14.00 bis 15.00 Uhr, Turnhalle am Kirchenweg

Wassergymnastik
Übungsleiterin: Christa Ammon, 0911/6995284
dienstags von 10.30 bis 11.30 Uhr, Hallenbad Zirndorf

Rückengymnastik
Übungsleiterin: Biggi Schneider, 09103/7390,
dienstags von 19.45 bis 20.45 Uhr,
Turnhalle im Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnstrasse

Abteilungsleitung
Barbara Martelock, 0911/692155
www.tsv-altenberg.de

Senioren *Barbara Martelock*

Rückengymnastik *Barbara Martelock*

JA logo!
Jutta Anschütz Logopädie

Jutta Anschütz
Logopädie
Hans-Sachs-Str. 2
90522 Oberasbach
Telefon: 0911/669 60-50

Sprach-, Sprech-, Stimm- und Schluck-therapie bei Kindern und Erwachsenen

Termine nach Vereinbarung
Ich freue mich auf Sie!

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

Kleinstr. 2 90513 Zirndorf Tel: 0911 / 965 16 35

Individuelle ergotherapeutische Einzelbehandlung und Hilfsmittelerprobung
Hausbesuche
SimA® Vorsorgeprogramm zum Erhalt der Selbstständigkeit und Lebensqualität im höheren Lebensalter

Freibad, Hallenbad und Sauna, Kunsteisbahn
Bibert Bad Zirndorf

Hallenbad
(Bei gleichzeitigem Betrieb von Hallen- und Freibad um 20.00 Betriebsende)
Mo, Di, Do: 8.00 – 21.00
Mi: 10.00 – 21.00
Fr: 8.00 – 22.00
Sa, So: 8.00 – 19.00
Feiertag: 9.00 – 17.00

Informationen unter
0911-609914-0
www.biberbad.de

Neptunstraße 8
90513 Zirndorf

Lebe deine guten Vorsätze.
...mit qualifizierter Kinderbetreuung

SAUNA
Mo bis Fr: 10.00 - 22.30 (- 21.00)
Sa, So:(10.00-) 9.00 - 19.00
Feiertag: 10.00 - 17.00
(Sommerbetrieb in Klammern)

Stadtwerke Zirndorf
Strom - Wasser - Fernwärme

Energie für IHRE Zukunft

Stadtwerke Zirndorf GmbH
Schützenstraße 12
90513 Zirndorf
Tel.: 0911 / 60 80 60
www.stadtwerke-zirndorf.de

Ein kommunales Unternehmen der Stadt Zirndorf
ZIRNDORF

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
bis ca. 16.30 Uhr Gemeindehaus, Bachstr. 8

Herzlich willkommen in der Kirchengemeinde St. Lorenz im alten Dorf Oberasbach

Wir feiern Sonntags um 9.30 Uhr Gottesdienst

Pfarramt St. Lorenz
Kirchenplatz 3
90522 Oberasbach
0911-692141
www.st-lorenz-oberasbach.de

Kontakt:
Pfarrerin Cornelia Egg-Möwes
Telefon 0911/692141

St. Lorenz-Kirche *Frank Möwes*

STADTBÜCHEREI

AKTIV 55 PLUS:

Eine Aktion der Stadtbücherei Oberasbach

Speziell an ältere Mitbürger und Mitbürgerinnen richtet sich eine neue Aktion der Stadtbücherei im Oberasbacher Rathaus. Unter dem Titel „Aktiv 55 plus“ findet man eine ganze Reihe interessanter Buchtitel für jene Generation, die in den Medien als „Best Agers“ bezeichnet wird. Endlich raus aus dem oft als eintönig empfundenen Berufsalltag, endlich sein eigenes Leben gestalten, um all das tun zu können, wofür früher nie richtig Zeit gewesen ist. Zeit zum Beispiel für alte oder neue Hobbys! Die Stadtbücherei stellt dabei eine ganze Reihe nützlicher und interessanter Ratgeber zur Verfügung und möchte gleichzeitig genügend Anregungen geben für eine aktive Lebensgestaltung.

Um sein Leben in vollen Zügen genießen zu können, ist eine gute gesundheitliche Konstitution Voraussetzung. Man kann selbst viel dafür tun. Einfache Trainingsanleitungen für mehr Bewegung, Ernährungstipps, Wellness-Infos und alle Arten medizinischer Nachschlagewerke unterstützen die gute körperliche Verfassung bis ins hohe Alter. Aber auch geistige Fitness lässt sich trainieren: zum Beispiel durch anregende Lektüre aus dem breiten Spektrum der Belletristik: Thriller, Bestseller, Heiteres, Historisches, gerne auch in Großdruckschrift. Dem Technikinteressierten bietet die Stadtbücherei mit diversen Ratgebern anregenden Zeitvertreib, sei es die optimale Nutzung von Computer und Internet oder der kreative Umgang mit Digitalkameras. Finanztipps zur Altersvorsorge vermitteln Grundwissen zur optimalen Nutzung der angebotenen Möglichkeiten. Schließlich findet man im Bestand der Stadtbücherei eine breite Palette empfehlenswerter Reiseführer von beliebten Reisezielen innerhalb Deutschlands, Europas und sogar nach Übersee in exotische Gefilde.

Die Ausleihe der Bücher, Zeitschriften, Tonträger, DVDs aus der Stadtbücherei ist wie immer kostenlos. Es bedarf lediglich der Anmeldung und Ausstellung eines Leseausweises, der natürlich ebenfalls kostenlos erhältlich ist.

www.sen-info.de
Die Internetinformation für Senioren

- Alles rund um die Vorsorge
- Angebote in Ihrer Stadt oder Ihrem Landkreis
- Umfangreiches Branchenverzeichnis mit Top-Einkaufsadressen
- Viele Tipps und Infos zu Gesundheit und Ernährung
- Sicherheit im Alltag ...

Besuchen Sie uns doch im Internet!

Öffnungszeiten:

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

Die Stadtbücherei freut sich auf Ihren Besuch!

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,
Telefon: 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
Telefon: 691364

Katholische Pfarrgemeinde St. Johannes Oberasbach

St.-Johannes-Str. 4
90 522 Oberasbach

Telefon: 09 11/ 69 25 69
Telefax: 09 11/69 99 817

Internet: www.st-johannes-oberasbach.de
E-Mail: pfarrbuero@st-johannes-oberasbach.de

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

Bayerisches Rotes Kreuz

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 sowie Verhinderungspflege an.

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
- Fußpflege im medizinischen Sinn
- Versorgung von Haustieren

Sozialarbeit

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

BRK-Kreisverband Fürth
Telefon (0911) 77 98 1-0
Telefax (0911) 77 98 1-38
Henri-Dunant-Str. 11
90762 Fürth
info@kvfuerth.brk.de
www.brkfuerth.de

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 9.00 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

Evangelische Kirchengemeinde St. Stephanus
Unterasbach/Kreutles

Friedhofstr. 2 · 90522 Oberasbach
Tel. 0911 691577 · Fax 0911 6999626
pfarramt.stephanus@oberasbach-evangelisch.de

Das Pfarramt ist geöffnet:
Montag und Freitag von 8.00 bis 12.00 Uhr,
Dienstag 10.00 bis 12.00 Uhr,
Donnerstag von 16.00 bis 19.30 Uhr

Kontakt: Pfarramt St. Stephanus
Friedhofstr. 2
90522 Oberasbach
Telefon 0911/691577

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

VdK ORTSVERBAND

Als Interessenvertretung der Kriegsopfer und Hinterbliebenen im Dezember 1946 nach Zustimmung durch die Militärregierung gegründet, hat es der VdK geschafft, sich zu einem renommierten Sozialverband zu entwickeln, der seinen Mitgliedern auf sozialrechtlichem Gebiet wichtige Hilfestellung bietet. Der VdK-Landesverband Bayern e.V. ist gegliedert in Bezirks-, Kreis-, und Ortsverbände.

Der Kreisverband Fürth, Stresemannplatz 7 in 90763 Fürth, hat derzeit etwa 8.300 Mitglieder; er garantiert die rechtliche Beratung sowie die Vertretung seiner Mitglieder vor Behörden und Gerichten. Der Ortsverband Oberasbach, Sonnenstraße 18 in 90522 Oberasbach, hat derzeit etwa 520 Mitglieder und versucht durch Seniorennachmittage, Vorträge, Tagesfahrten, Mehrtagesfahrten etc. zum Zusammenleben in Oberasbach beizutragen.

Für Fragen steht die Kreisgeschäftsstelle Fürth, Tel.: 0911/771064, zur Verfügung.

Finanzen im Alter - Ihr Expertenrat der Sparkasse Fürth

Vermögensoptimierung – wie schützen und pflegen Sie Ihr Vermögen am besten?

Sie haben viel geleistet und erreicht. Jetzt geht es darum, Ihr Vermögen optimal zu strukturieren, zu sichern und weiter wachsen zu lassen. Damit sich Ihre Wünsche auch in Zukunft erfüllen lassen.

Unentbehrlich dafür ist natürlich die richtige Anlagestrategie, in der alle Ihre persönlichen und finanziellen Aspekte berücksichtigt sind. Hier gilt: eine möglichst hohe Rendite ist nicht alles. Wichtig ist auch wann und für was Sie Ihr Vermögen einsetzen wollen.

Doch vor der Strategie kommt die Analyse:

Die Inventur: Wo stehen Sie?
Ihr persönlicher Berater nimmt Ihre Geldanlagen unter die Lupe und bewertet die Verfügbarkeit der Mittel. Somit erhalten Sie einen detaillierter Vermögensüberblick.

Ihre Ziele. Wohin wollen Sie?
Ihr Vermögen ist dann optimal strukturiert, wenn Sie Ihre Ziele zum gewünschten Zeitpunkt erreichen können. Hierzu ist es wichtig, diese schon im Vorfeld möglichst präzise zu definieren. Das ist ziemlich leicht bei überschaubaren Anschaffungen – bei langfristigen Zielen, etwa betreutes Wohnen, muss jedoch weitsichtiger geplant werden.

Ihr Status. Sind Sie auf dem richtigen Weg?
Stellt man Ihr Kapital Ihren Zielen gegenüber dann ergibt sich entsprechender Handlungsbedarf für Sie. Und damit auch die Wahl der passenden Anlageform und Anlagedauer.

Deshalb: Rechtzeitig mit Ihrem Berater sprechen.

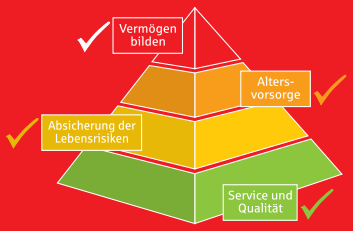
Um Ihr Vermögen zu optimieren schließt sich an diese Bilanz eine grundlegende Überprüfung Ihres Portfolios an. Im Hinblick auf Sicherheit, Rendite und Steuervorteile. Das geht ganz individuell - von Mensch zu Mensch mit Ihrem Berater.

Und genau das leistet Ihre Sparkasse.

Sie wollen:
- Ihr Vermögen optimieren oder übertragen.
- Für Ihre Gesundheit und Pflege finanziell vorsorgen.
- Altersgerecht wohnen und modernisieren.

Mit unserem Finanzkonzept finden wir die optimale Lösung für Sie.

Schritt für Schritt zum Erfolg:
FINANZ KONZEPT



Sparkasse Fürth

Informationen im Internet: **www.sparkasse-fuerth.de**

TANZKREIS

Tanz & Bewegung für Ältere und Jüngere

TANZ MIT, BLEIBT FIT !

Seit nunmehr 13 Jahren treffen sich in den Räumen der katholischen Kirche St. Johannes Kreutles/Oberasbach (Pfarrsaal) Senioren und Junggebliebene am 2. und 4. Mittwoch im Monat zum Tanzen.

In lockerer, ungezwungener Atmosphäre, unter Anleitung einer Tanzleiterin bewegen sich ca. 25 Personen zu alten, neuen deutschen und internationalen Tänzen. Alle Tänze werden nach Ansage getanzt! (kein Gesellschaftstanz)

Vor allem für alleinstehende Senioren ist Tanz und Bewegung eine willkommene Gelegenheit, auch ohne Partner sich zu schöner Musik zu bewegen und mit anderen Menschen zusammenzukommen.

Interessierte sind herzlichst eingeladen und Willkommen. Kommen Sie doch einfach mal vorbei, mittwochs von 14.00 bis 15.30 Uhr.

Ansprechpartnerin:

Katharina Gemander	Telefon 69 78 74
Elisabeth Rech	Telefon 69 63 26

Bei der Probe *K. Gemander*

www.alles-deutschland.de

IMPRESSUM

Herausgegeben in Zusammenarbeit mit der Trägerschaft. 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 sind – auch auszugsweise – nicht gestattet. Nachdruck oder Reproduktion, gleich welcher Art, ob Fotokopie, Mikrofilm, Datenerfassung, Datenträger oder Online nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

mediaprint
WEKA info verlag

mediaprint
WEKA info verlag gmbh
Lechstraße 2
D-86415 Mering
Tel. +49 (0) 82 33 3 84-0
Fax +49 (0) 82 33 3 84-1 03
info@weka-info.de
www.weka-info.de
www.alles-deutschland.de
90522057/1. Auflage/2009

SUDETENDEUTSCHE LANDSMANNSCHAFT

Seniorengruppe der SL 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 Lmn. Anni Meier. Somit wurde und wird unsere Seniorengruppe seit fast 25 Jahren ohne Unterbrechung immer gut geführt, zur Freude unserer Senioren.

Es wird gesungen, manchmal auch getanzt. Geschichten und Gedichte werden vorgetragen. Faschingsfeiern, Muttertags- und Weihnachtsfeiern unternommen, die Lmn. Margit Rikale organisiert.

Leider hat sich auch bei uns die Mitgliederzahl stetig verringert, sodass heute noch ca. 20-25 Senioren die Gruppennachmittage besuchen.

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

Leitung:
Frau Anni Meier, Lerchenstraße 8
Telefon 0911/692802

Seniorengruppe *Fr. Teletzky*

ARBEITERWOHLFAHRT

Arbeiterwohlfahrt Ortsverein Oberasbach e.V.		Telefon
1. Vorsitzende	Frau Heidi Chille	0911/693492
2. Vorsitzender	Herr Gunter Piesche	0911/691332
Schriftführerin	Frau Melanie Messeck	0911/6996978
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 Lößlein	0911/693534

Wir bieten unseren Mitgliedern neben dem sozialen Engagement viele interessante Veranstaltungen, im geselligen sowie im kulturellen Bereich.

Frühjahrswanderung *Heidi Chille*

- 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, 2005 an den Gardasee, 2006 ins Pitztal, 2007 nach Rügen und dieses Jahr fahren wir ins Pustertal nach Südtirol.
- Im Herbst eine Weinfahrt und eine Fisch- und Ganspartie und im Fasching einen Kappenabend mit Tanz.
- Wir organisieren bei Bedarf auch Fahrten zur Landesgartenschau oder ähnlichen Veranstaltungen.

- Und zum Jahresabschluss kommen das Christkind und der Nikolaus zu unserer Weihnachtsfeier mit abwechslungsreichem Programm und einer Tombola mit vielen attraktiven Preisen.

- 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 allein 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 nach Rügen *Heidi Chille*

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

Diakoniefest *Diakonie*

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 bis 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 bis 14 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
Telefon 0911/69 46 51

allesdeutschland | Weitere Informationen finden Sie unter: www.alles-deutschland.de

OPEN MRT

Radiologie im Deutschherrnkarree

OPEN MRT
im Deutschherrnkarree

Deutschherrnstraße 15-19
90429 Nürnberg

Telefon: 0911 / 23 99 30 00
Telefax: 0911 / 23 99 30 10

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

Öffnungszeiten:
Mo - Fr 8.00 - 16.30 Uhr
und nach Vereinbarung

Röntgeninstitut und Brustdiagnostik-Zentrum Nürnberg

In der Sana-Klinik mit eigenem Institutseingang
Weiltinger Straße 13 · 90449 Nürnberg
Telefon 09 11 / 6 88 77 00
Telefax 09 11 / 6 88 77 015
www.roentgeninstitut-nuernberg.de
radiologen@gmx.de

MAMMOGRAPHIE SCREENING PROGRAMM

Mammographie Screening Einheit IV Mittelfranken Stadt

Dr. med. Hans-Jürgen Löwe
Dr. med. Barbara Reichler

Überörtliche Teil-Gemeinschaftspraxis

Dr. med. H.-J. Löwe
Weiltinger Straße 13 · 90449 Nürnberg

Telefon 08 00 / 6 16 66 68
Telefax 09 11 / 68 87 70 15

Dr. med B. Reichler
Wetterkreuz 21 · 91058 Erlangen

Telefon 0 80 00 / 69 09 10
Telefax 0 91 31 / 69 09 1-10

MAMMOGRAPHIE & ULTRASCHALL

RADIOLOGIE IN OBERASBACH

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 BITTE:
TELEFON 09 11 / 6 88 77 00

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

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.
B. Beiche

Dr. med.
E. Bismarck

Dr. med.
J. Pfeuffer

Dr. med.
H.E. Rall

Standort:
St. Theresien-Krankenhaus
Mommsenstraße 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:
EuromedClinic
Europa-Allee 1
90763 Fürth
Tel. 0911 / 9714 - 531

Prostata Kompetenz Netz

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.

Im Großraum Nürnberg/Fürth hat sich das Prostata-Kompetenz-Netz Nürnberg/Fürth gegründet. Es ist ein Zusammenschluss von Urologen und Strahlentherapeuten. Das Ziel des Prostata-Kompetenz-Netzes ist es, alle gängigen, erprobten Therapieverfahren bei der gutartigen und bei der bösartigen Prostatavergrößerung den Patienten anbieten zu können.

VHS - OBERASBACH

Seit den Siebzigerjahren gibt es die Volkshochschule der Stadt Oberasbach.

Das VHS-Team ist im Rathaus zu finden und berät Interessierte gerne bezüglich der Kursangebote und anderer Fragen (Wie melde ich mich an? Ist das der passende Kurs für mich? Wird der Kurs von Krankenkassen gefördert? Bekomme ich eine Teilnahmebescheinigung? ...)

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

Führungen, kulturelle Städtereisen, Vorträge, Kurse in den Bereichen Informationstechnik, Fremdsprachen, Kultur & Gestalten sowie zum Thema Gesundheit.

Statistisch gesehen sind 45 % unserer Kursbesucher älter als 50 Jahre. Entsprechend hoch ist der Stellenwert, den für die VHS Oberasbach das Alter genießt.

Kurse speziell für Senioren:

- Senioren ans Netz (Internet-Kurs)
- Sturzprophylaxe, Osteoporose
- Gymnastikkurse
- Aqua-Fit Kurse
- Märchennachmittag
- Fahrt zum Kloster Ebrach
- Kochkurs: Herzgesund Essen
- Deutscher Volkstanz/ (Fränkischer Volkstanz)

Die Teilnahme an unseren Bildungsveranstaltungen hält Geist und Körper in Bewegung, neue, wertvolle Bekanntschaften und Freundschaften werden geknüpft.

Unser Büro:

Rathaus Oberasbach
Rathausplatz 1, II. Stock
Zimmer 201

Ansprechpartner:

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

Unsere Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag:
8 bis 12:00 Uhr
und Mittwoch zusätzlich:
13 bis 18:00 Uhr

KONTAKTBÖRSE OBERASBACH

Die Kontaktbörse Oberasbach hat es sich seit 1997 zur Aufgabe gemacht, die Kontakte der Menschen untereinander in unserer Stadt zu fördern nach dem Motto

„Hilfe vermitteln – Kontakte schaffen“

Gedacht ist an Nachbarschaftshilfe wie z.B. nach Katze, Hund oder Blumen zu schauen, wenn beim Nachbarn ein Krankenhausaufenthalt oder Urlaub ansteht, die Vermittlung von Babysittern und vieles mehr. Die Kontaktbörse will auch Menschen zusammenführen, z.B. zu einem Literaturkreis, zu Spaziergängen oder Wanderungen oder für einen Spielenachmittag.

Seit mehr als 11 Jahren ist die KB ein beliebter Anlaufpunkt – ein „Mehrgenerationen-Projekt“.

Kommen Sie zu uns!

Sie finden uns im
Rathaus OA, II. OG, Zimmer 214,
Tel.: 9691-124

Wir sind für Sie da:
Mo 10.00 - 12.00 Uhr
Mi 15.00 - 17.30 Uhr

Kontaktbörse Oberasbach

Brauchen und gebraucht werden

DJK OBERASBACH

Der Sportverein DJK Oberasbach bietet

- Problemzonen-Gymnastik an, für Frauen und Männer gemischt, jeden Montag 19.00 Uhr in der DJK-Halle, Pestalozzistr. 6a, Leiterin Anna Pirner, Tel. 0911/6707018
- außerdem Damengymnastik jeden Dienstag 18.45 Uhr in der Gymnasium-Turnhalle.Leiterin Ria Muggenhöfer. Diese Gymnastik besteht seid 1972.

Nähere Auskunft
Hubertus Taschner 1. Vorstand
Tel.0911/694336
oder hallo@djk-oberasbach.de
oder anneliese.taschner@gmx.de

DJK-Seniorensportgruppe *F. Laaß*

„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.

KRACKER HÖRGERÄTE

KRACKER HÖRGERÄTE

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

kostenloses Probetragen!

In-Ear-Monitoring • Maßanfertigungen
Sennheiser-Kopfhörer-Systeme
Kinderanpassung • Tinnitus-Beratung • Gehörschutz

Kostenlose Service-Nummer
0800 740 8800

90513 Zirndorf
90579 Langenzenn
91413 Neustadt/Aisch