# Veranstaltungskalender SIGENA Langwasser März 2024

## Besondere Veranstaltungen:

### Herr Wolfgang Schleemilch hält einen Vortrag über die „Basics der digitalen Welt und Medien“

**Am Donnerstag, den 07. März 2024 um 14:00 Uhr**

### Das Ehepaar Funk stellt das Wohnprojekt „Lebensraum“ Wohnen für Menschen Ü55, das in der Reinerzer Straße entstehen soll, vor

**Am Donnerstag, den 14. März 2024 um 14:00 Uhr**

---

## Regelmäßige Veranstaltungen:

### Offener SIGENA-Treff

Nachbarn treffen, Kaffeetrinken, Zusammen sein, Plaudern, rätseln und Vieles mehr!

**Jeden Donnerstag von 14:00 – 16:00 Uhr.**

---

### Gemeinsames Kochen

In Gesellschaft kochen und essen.

**Einmal im Monat am Freitag von 16:00 bis 19:00 Uhr.**

**Nächster Termin: 15. März 2024**
Bitte melden Sie sich bei der SIGENA-Koordinatorin an.

---

### Digital-Sprechstunde für Ältere

In Kooperation mit dem Projekt „Wege in die digitale Welt für Ältere“ des Seniorenamtes Nürnberg veranstalten wir eine Digital-Sprechstunde für ältere Menschen. Der ehrenamtliche Digitallotse Herr Lösch hilft Ihnen bei Ihren Fragen rund um Ihr Smartphone oder Tablet gerne weiter und macht Sie fit im Umgang mit digitalen Geräten. Bitte melden Sie sich vorab bei der SIGENA-Koordinatorin an.

**Jeden zweiten und vierten Dienstag im Monat.**

**Von 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr**

Die nächsten Termine:
**12. März und 26. März**

---

## Spieletreff

In froher Runde „Mau Mau“, Rummikub oder „Mensch-ärger-dich-nicht“ spielen.
Kommen Sie einfach dazu!

**Montags in den geraden Kalenderwochen von 14:00 bis 16:00 Uhr.**

Die nächstenTermine. **04. März und 18. März**

---

## Kreativgruppe

Gemeinsam kreativ werden, Frau Eva Majchrzak hat tolle Ideen, wie man aus wenig Materialien hübsche Dinge herstellen kann und bastelt zusammen mit Ihnen z.B. jahreszeitliche Dekorationsgegenstände.

**Termine werden immer aktuell vereinbart, montags oder mittwochs vormittags**

Bitte erfragen Sie bei der SIGENA-Koordinatorin den nächsten Termin.

---

## Laufen und Reden

Unterwegs sein und dabei mit sich und anderen in Bewegung und in Beziehung kommen.
Die Teilnehmenden können miteinander plauschen oder einfach nur mitlaufen.
Friedrich Meier, Pilgerbegleiter und Seelsorger, begleitet ehrenamtlich die Naturspaziergänge. Infos unter meier.friedrich@gmx.net oder 0911 – 98 14 850.
Oder Sie kommen einfach dazu. Treffpunkt ist die U-Bahnhaltestelle Langwasser Süd.

**Immer am ersten und dritten Dienstag im Monat von 10:30 bis 12:00 Uhr.**

Egal bei welchem Wetter!

---

## Atem- und Körperübungen auf dem Stuhl

Beides dient der psychischen und körperlichen Gesundheit und der Entspannung. Bewusster Umgang mit der Atmung hilft, den Zugang zu sich zu verbessern und Beschwerden zu lindern. Die Atmung und Bewegung wirkt sich ganzheitlich auf den Menschen aus.

**Jeden Donnerstag, von 12:45 Uhr bis 13:45 Uhr im SIGENA Nachbarschaftstreff**

**Bitte bei der SIGENA Koordinatorin anmelden.**

---

## Langwasser bewegt sich (in Kooperation mit dem Seniorennetzwerk LW)

Gemeinsam machen wir **Übungen für Körper und Geist**.

Treffpunkt: **Lebensbrunnen im Euckenweg** um **10:00 Uhr bis 11:00 Uhr**
Nächster Termin: **Mittwoch 27.03.24**

## Nähservice

Hose zu lang, Pullover zu weit, Naht aufgerissen?
Frau **Eva Majchrzak** ändert **verschiedenste Kleidungsstücke.**
Melden Sie sich bei der SIGENA Koordinatorin, diese vermittelt weiter.

---

## Kostenloses Büchertauschregal

Schmökern Sie in unserem umfangreichen Bücherregal und entdecken Sie etwas Passendes für Ihre Mußestunden. Historische Romane oder Krimis, Ratgeber oder kleine Geschichten: Hier ist für jeden etwas dabei. Von Nachbar*innen für Nachbar*innen.

---

## Beratung

Wenn Sie in einer besonderen Lebenssituation sind oder für ein persönliches Anliegen erste Schritte klären möchten, dann können Sie sich an uns wenden. Wir haben ein offenes Ohr für Sie und wenn wir nicht selbst helfen können, vermitteln wir. Wir unterstützen Sie zum Beispiel bei Behördenpost und Anträgen, helfen bei Bewerbungen oder informieren zu Unterstützungsmöglichkeiten der Stadt Nürnberg und des Bezirk Mittelfranken.

---

**Nähere Informationen und Anmeldungen bei der**

# SIGENA-Koordinatorin

# Stefanie Schanze

SIGENA Langwasser
Neusalzer Straße 4
90473 Nürnberg

0911 – 393 63 43 89

sigena-langwasser@rummelsberger.net

**Dienstags von 10:00 bis 13:00 Uhr**

**Donnerstags von 14:00 – 16:00 Uhr**

**oder nach Vereinbarung**

**und immer, wenn die SIGENA-Fahne vor der Tür steht.**