

Liebe Nachbarinnen und Nachbarn, liebe Interessierte,

im September gibt es **Neues bei SIGENA**: Wir starten mit dem neuen Angebot „Auftanken“ und einem 8-teiligen Kurs „Tänze im Sitzen“. Dazu laden wir Sie wieder herzlich zu Begegnung, Austausch, Kreativität und gemeinsamen Aktivitäten ein.

 Termine im September

Dienstag, 1. September, ab 10.00 Uhr – NEU: Auftanken

Jeden ersten Dienstag im Monat: Bei Tee, Espresso oder Cappuccino teilen wir aktuelle, innovative und mutmachende Gedanken. Kommen Sie vorbei, tanken Sie auf und lassen Sie sich inspirieren.

Dienstag, 1. September, 17.00–19.00 Uhr – Rentenberatung

Donnerstag, 3. September, 14.00–16.00 Uhr – Offener SIGENA Treff

Bei Kaffee und Kuchen: Erfahrungsaustausch über das Für und Wider von Vorsorge und Früherkennung.

Montag, 7. September, 15.00–17.00 Uhr – Offener Spielertreff

Wir spielen Rummikub, sind aber auch offen für neue Spiele und Ideen.

Dienstag, 15. September, 15.30–16.30 Uhr – NEU: „Tänze im Sitzen“

Kursstart mit erfahrener Tanzleiterin. Die erste Schnupperstunde ist kostenfrei. 8-teiliger Kurs: 40 €. **Wichtig: Anmeldung bei der Koordinatorin** unter 0151 / 14394022 oder per E-Mail an sigena.nordbahnhof@diakoneo.de

Dienstag, 15. September, 17.00–19.00 Uhr – Offener Handarbeitstreff

Gemeinsam kreativ: sticken, stricken und häkeln, sich gegenseitig unterstützen und Tipps geben.

Donnerstag, 17. September, 14.00–16.00 Uhr – Offener SIGENA Treff: Notfallrucksack

Wir schauen uns einen gepackten Notfallrucksack an und tauschen uns über wichtige Dokumente und Gegenstände für Notfälle und Evakuierungen aus.

Zeitgleich: **Beratungsangebot SFD (Sozialpädagogischer Fachdienst, Frau Brigitte Pallutt)**. Individueller Termin nach Vereinbarung möglich. Telefon: 0911 / 231 78207 (Mo.–Fr. 8.30–10.00 Uhr), E-Mail: brigitte.pallutt@stadt.nuernberg.de

Donnerstag, 17. September, ab 18.30 Uhr – Offener Austausch & Feedback für Schreibende

Sie sind auch ohne eigenen Text herzlich willkommen – zum Zuhören, Austauschen und Feedbackgeben.

Ausstattung des SIGENA-Nachbarschaftstreffs gefördert von:

Montag, 21. September, 15.00–17.00 Uhr – Offener Spieletreff

Gemeinsam spielen und neue Spiele kennenlernen.

Donnerstag, 24. September, 14.00–16.00 Uhr – Offener SIGENA Treff

Thema: **Gesunde und preiswerte Ernährung**

 Ausblick auf Oktober

Freitag, 2. Oktober, 17.00–19.00 Uhr – Kulinarischer Freitag: Erntefest

Gebackener Kürbis, Pommes & Co.

17.00 Uhr Vorbereitung, 18.00 Uhr gemeinsames Essen.

Wichtig: Anmeldung bei der Koordinatorin unter sigena.nordbahnhof@diakoneo.de
oder 0151 / 14394022.

Kostenbeteiligung: 5 €, mit Nürnberg-Pass 2,50 €. Kinder zahlen 1 €.

Dienstag, 13. Oktober, 17.00–19.00 Uhr – Frauengruppe

Nach der kurzen Sommerpause startet die Frauengruppe wieder durch.

 Bürozeiten

Sie erreichen mich donnerstags von **9.30–16.00 Uhr** im Büro oder nach Vereinbarung.

Bitte beachten Sie:

Urlaub der SIGENA-Koordinatorin vom **4. September bis einschließlich 16. September**.
Ab **17. September** erreichen Sie mich wieder wie gewohnt.

 Empfehlungen & Hinweise

Dienstag, 1. und Dienstag, 8. September, jeweils ab 14.00 Uhr – Seniorennachmittage auf dem Nürnberger Herbstvolksfest

Freitag, 18. September, 14.00–15.30 Uhr – Geistig fit im Alter

Das Seniorennetzwerk Nordstadt und das Seniorenamt Nürnberg laden bei Kaffee und Kuchen zu einem Vortrag mit Frau Silke Neumann, zertifizierte Gedächtnistrainerin, ins Café Martin ein.

Dienstag, 22. September, 15.00–17.30 Uhr – Welt-Alzheimerntag

Informationsveranstaltung im Nachbarschaftshaus Gostenhof: Nachbarschaftshaus Gostenhof, Großer Saal (Erdgeschoss), Adam-Klein-Straße 6, 90429 Nürnberg „Musik im Alltag mit Demenz“ und „Wie Gedächtnisdiagnostik genau funktioniert“.

Mittwoch, 30. September, 19.30 Uhr – Lesung mit Christina Ott

„Unerschrocken hoffnungsvoll – Mutig leben in unsicheren Zeiten“

Ort: Buchcafé Agnesgasse, Agnesgasse 5, 90403 Nürnberg; www.agnesgasse5.de

Donnerstag, 1. Oktober, 8.00–18.00 Uhr – Weltseniorentag

Vielfältiges Programm in Nürnberg. Einige Veranstaltungen erfordern eine Anmeldung.

[Programmübersicht Weltseniorentag](#)

Bildung für alle – und trotzdem einmal ganz exklusiv!

Die Straßenkreuzer Uni lädt im Wintersemester 2026/27 zu spannenden Blicken

„Hinter die Kulissen“ ein.

[Programmheft Straßenkreuzer Uni Wintersemester 2026/27](#)

**Druckfrisch: Der Veranstaltungskalender des Seniorennetzwerks Nordstadt für
September bis Dezember**

Den aktuellen Veranstaltungskalender Seniorennetzwerk Nordstadt sowie alle ausführlichen Flyer und Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen erhalten Sie auch in gedruckter Form direkt im **SIGENA-Nachbarschaftstreff**.

Wir freuen uns auf Ihr Dabeisein! Herzliche Grüße Ihre

SIGENA-Nachbarschaftstreff Nordbahnhof

Grünewaldstr. 16c, 90408 Nürnberg

E-Mail: sigena.nordbahnhof@diakoneo.de

Telefon: 0151 / 14394022

Wir freuen uns auf Sie!

Herzliche Grüße

Sabine Rabus

SIGENA-Koordinatorin