

Liebe Nachbarinnen und Nachbarn, liebe Interessierte,
im Oktober laden wir Sie wieder herzlich zu unseren regelmäßigen Angeboten und besonderen Veranstaltungen ein. Freuen Sie sich auf Begegnung, Austausch, Bewegung, Kreativität und interessante Themen rund um Gesundheit und Wohlbefinden.

Termine im Oktober

Donnerstag, 1. Oktober, 14.00–16.00 Uhr – Offener SIGENA Treff

Bei Kaffee und Kuchen: gemütliches Beisammensein und Austausch.

Montag, 5. Oktober, 15.00–17.00 Uhr – Offener Spieletreff

Wir spielen Rummikub und freuen uns über neue Mitspielende und Spielideen.

Dienstag, 6. Oktober, 10.00–11.00 Uhr – Auftanken

Jeden ersten Dienstag im Monat: Bei Espresso, Cappuccino oder Tee kurz innehalten, ins Gespräch kommen und eine Ermutigung mitnehmen.

Dienstag, 6. Oktober, 17.00–19.00 Uhr – Rentenberatung

Donnerstag, 8. Oktober, 14.00–16.00 Uhr – Stadtteilspaziergang

Gemeinsam unterwegs sein, den Stadtteil erkunden und miteinander ins Gespräch kommen.

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

Austausch zu wechselnden, gemeinsam festgelegten Themen.

Donnerstag, 15. Oktober, 14.00–16.00 Uhr – Offener SIGENA Treff: Selbstfürsorge

Im Rahmen der 3. Nürnberger Woche der seelischen Gesundheit: Kaffee, Kuchen und ein Vortrag zu Selbstfürsorge, psychischer Gesundheit und gesunder Lebensführung.

Montag, 19. Oktober, 15.00–17.00 Uhr – Offener Spieletreff

Rummikub, bekannte Spiele und gerne auch Neues.

Dienstag, 20. Oktober, 17.00–19.00 Uhr – Offener Handarbeitstreff

Gemeinsam stricken, häkeln, sticken, malen oder einfach kreativ sein und miteinander ins Gespräch kommen.

Donnerstag, 22. Oktober, 14.00–16.00 Uhr – Offener SIGENA Treff: Stressbewältigung

Atemübungen und Phantasiereise zum Entspannen und Auftanken bei Kaffee und Kuchen.

Donnerstag, 29. Oktober, 14.00–16.00 Uhr – Offener SIGENA Treff: Austausch

Thema: „Big V“ – gemeinsam bei Kaffee und Kuchen ins Gespräch kommen.

Bürozeiten

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

★ Empfehlungen & Hinweise

Beratungsangebot SFD – im Oktober entfällt der Termin

Das Beratungsangebot des **Sozialpädagogischen Fachdienstes (SFD)** mit Frau **Brigitte Pallutt** entfällt im Oktober. Ab November sind wieder **individuelle Termine nach Vereinbarung** möglich. Kontakt: Frau Brigitte Pallutt, Sozialpädagogischer Fachdienst
Telefon: 0911 / 231 78207 (Mo.–Fr. 8.30–10.00 Uhr) E-Mail:
brigitte.pallutt@stadt.nuernberg.de

Samstag, 10. Oktober, 10.00–ca. 14.00 Uhr – Fahrfertigkeitstraining mit dem eigenen Pkw

Es sind kurzfristig noch Plätze frei geworden.

Wichtig: Vorherige Anmeldung erforderlich unter 0911 / 231-6629 oder
stadtseniorenrat@stadt.nuernberg.de.

Samstag, 10. Oktober, 10.00 Uhr – Gemeinschaftlich Blumenzwiebeln stecken: Lassen wir St. Johannis erblühen.

Treffpunkt: SIGENA-Nachbarschaftstreff. Bitte Baumwollbeutel, Arbeitshandschuhe und Handschaufel mitbringen. Ab 12.00 Uhr gibt es einen Imbiss für alle helfenden Hände. **Anmeldung:** vischers-kulturladen@stadt.nuernberg.de oder 0911 / 231-4142.

Architekturpreis 2026 – Ihre Meinung zählt!

Beteiligen Sie sich an der Abstimmung zum Architekturpreis der Stadt Nürnberg.
Informationen und Online-Abstimmung:
nuernberg.de/internet/referat6/architekturpreis_2026.html

Wir freuen uns auf Ihr Dabeisein! Herzliche Grüße Ihr

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