Liebe Nachbarinnen und Nachbarn, liebe Interessierte,

der November lädt dazu ein, es sich bei einer Tasse Tee oder Kaffee gemütlich zu machen, miteinander ins Gespräch zu kommen und gemeinsam kreativ zu sein. Auch in diesem Monat erwarten Sie bei SIGENA vielfältige Gelegenheiten für Begegnung, Austausch und schöne gemeinsame Momente. Wir freuen uns auf Sie!

🍂 Termine im November

Montag, 2. November, 15.00–17.00 Uhr – Offener Spieletreff
Wir spielen Rummikub und freuen uns über neue Mitspielende, bekannte Spiele und Ihre eigenen Spielideen. Schauen Sie gerne vorbei!

Dienstag, 3. November, 10.00–11.00 Uhr – Auftanken
Die Türen stehen offen für ein kurzes Gespräch, Espresso, Cappuccino oder Tee und eine Ermutigung to go. Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit vom Alltag.

Dienstag, 3. November, 17.00–19.00 Uhr – Rentenberatung
Unterstützung bei Kontenklärung und Rentenanträgen.

Donnerstag, 5. November, 14.00–16.00 Uhr – Offener SIGENA Treff:

Wir backen und verzieren Lebkuchenherzen Bei Kaffee und Kuchen werden wir kreativ und stimmen uns gemeinsam auf die gemütliche Jahreszeit ein.

Dienstag, 10. November, 17.00–19.00 Uhr – Frauengruppe
Zeit für Begegnung und Austausch zu wechselnden Themen, die wir gemeinsam auswählen.

Donnerstag, 12. November, 14.00–16.00 Uhr – Offener SIGENA Treff:
Stadtteilspaziergang Wir erkunden gemeinsam unseren Stadtteil. Bei schlechtem Wetter tauschen wir uns über Feste - gestern und heute aus.

Montag, 16. November, 15.00–17.00 Uhr – Offener Spieletreff
Rummikub, gemeinsames Spielen und nette Gespräche – neue Mitspielende sind herzlich willkommen.

Ausstattung des SIGENA-Nachbarschaftstreffs gefördert von:

Dienstag, 17. November, 17.00–19.00 Uhr – Offene Handarbeitsgruppe
Wir stricken, häkeln, sticken, malen und werden gemeinsam kreativ – begleitet von netten Gesprächen. Eigene Materialien können gerne mitgebracht werden.

Donnerstag, 19. November, 14.00–16.00 Uhr – Offener SIGENA Treff mit Beratungsangebot des SFD Frau Brigitte Pallutt vom Sozialpädagogischen Fachdienst ist vor Ort. Individuelle Beratungstermine sind nach Vereinbarung möglich. Telefon: 0911 / 231 78207 (Mo.–Fr. 8.30–10.00 Uhr)
E-Mail: brigitte.pallutt@stadt.nuernberg.de

Kulinarischer Freitag, 20. November, 16-19.30 Uhr – Erntefest mit Kürbissuppe und Kartoffelecken
Vorbereitung: 16.00–17.30 Uhr, gemeinsames Essen ab 18.00 Uhr.
Wichtig: Anmeldung bei der SIGENA-Koordinatorin.
Kostenbeteiligung: 5 €, mit Nürnberg-Pass 2,50 €, Kinder zahlen 1 €.

Donnerstag, 26. November, 14.00–16.00 Uhr – Offener SIGENA Treff
Bei Kaffee und Kuchen laden wir zum gemütlichen Beisammensein und gemeinsamen Austausch ein.

🕘 Bürozeiten

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

Urlaub: Vom 27. November 2026 bis einschließlich 6. Januar 2027 bin ich im Urlaub. Die Gruppenangebote finden wie gewohnt statt.

⭐ Empfehlungen & Hinweise

13.–15. November – Weiter leben: Begegnungstage für Trauernde und Menschen an ihrer Seite CVJM am Kornmarkt
Ausstellung, Workshops, Podium, Begegnungsräume, Lesung, Konzert, Poetry-Abend und vieles mehr bieten Raum für Trauer, Austausch und Begegnung.
Informationen: https://weiter-leben.org/

Ausstattung des SIGENA-Nachbarschaftstreffs gefördert von:

Freitag, 13. November, 15.00–18.00 Uhr – Markt der Unkürzbarkeiten
Im Bereich zwischen Lorenzkirche und Sebalder Platz. Im Anschluss findet um 18.00 Uhr eine Kundgebung gegen die Kürzungspolitik statt.

Wegweiser Gesundheit Nürnberg
Unter www.wegweiser.nuernberg.de finden Sie Kontaktkarten und Informationen zu Gesundheitsangeboten.

Online-Vorträge des Pflegestützpunkts Nürnberg

Mittwoch, 4. November, 17.00–18.00 Uhr – Entlastung in der Pflege
Mittwoch, 11. November, 16.00–18.00 Uhr – Pflegebedürftigkeit bei Kindern
Donnerstag, 19. November, 15.00–16.00 Uhr – Wohnen im Alter

🌼 Ausblick auf Januar

Gut vorbereitet für den Ernstfall: „Notfallrucksack & Co. – was gehört hinein?"

Vom 21. Januar bis 4. Februar 2027 kann während des Offenen SIGENA-Treffs, immer donnerstags von 14.00–16.00 Uhr, ein beispielhaft gepackter Notfallrucksack angesehen werden. Die Packliste zum Mitnehmen gibt Anregungen für die persönliche Notfallvorsorge.

Vortrag: Notfallmappe und wichtige Dokumente
Am 21. April 2027 um 14.00 Uhr informiert Frau Schöner von LiV – Leben in Verantwortung zum Thema Patientenverfügung und beantwortet Ihre Fragen.

Anmeldung bei SIGENA-Koordinatorin Sabine Rabus, Telefon 0151 / 14394022.

🍂 Ein Gedanke zum Abschied des Sommers

„Je schöner und voller die Erinnerung, desto schwerer ist die Trennung. Aber die Dankbarkeit wandelt die Erinnerung in eine stille Freude. Man trägt das vergangene Schöne nicht wie einen Stachel, sondern wie ein kostbares Geschenk in sich." – Dietrich Bonhoeffer

Wenn der Sommer sich verabschiedet, bleiben die Erinnerungen an sonnige Tage, schöne Begegnungen und gemeinsame Erlebnisse. Doch nicht jeder Abschied fällt leicht, und manchmal müssen wir auch Menschen, Gewohntes

oder Lebensabschnitte loslassen. Vielleicht gelingt es uns, mit Dankbarkeit auf das zurückzublicken, was uns bereichert hat, und das Vergangene als kostbaren Schatz im Herzen zu bewahren. So entsteht Raum für Neues – und wir dürfen offen sein für das, was vor uns liegt.

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

Falls Sie den Newsletter nicht mehr erhalten möchten, schreiben Sie bitte eine E-Mail mit einem kurzen diesbezüglichen Vermerk an die Absenderadresse.

Ausstattung des SIGENA-Nachbarschaftstreffs gefördert von: