

Liebe Nachbarinnen und Nachbarn, liebe Interessierte,

die aktuelle Hitzewelle fordert uns alle heraus. Denken Sie daran, ausreichend zu trinken, sich möglichst im Schatten oder in kühlen Räumen aufzuhalten und körperliche Anstrengungen in die kühleren Morgen- oder Abendstunden zu verlegen. Bleiben Sie gegebenenfalls zu Hause und scheuen Sie sich nicht, um Hilfe zu bitten.

 **Termine im Juli**

Donnerstag, 2. Juli, 14.00–16.00 Uhr – Offener SIGENA Treff

Gut durch die Hitze – Tipps und Erfahrungsaustausch „Was mir guttut“.

Montag, 6. Juli, 15.00–17.00 Uhr – Offener Spieletreff & Schachtreff

Gemeinsam spielen, knobeln und ins Gespräch kommen.

Dienstag, 7. Juli, 17.00–19.00 Uhr – Rentenberatung

Donnerstag, 9. Juli, 14.00–16.00 Uhr – Offener SIGENA Treff

Spaziergang zur Abholstation von Solawi Stadt, Land, Beides e.V. Treffen und Austausch mit dem Vorstand Sebastian Lade

Dienstag, 14. Juli, 17.00–19.00 Uhr – Frauengruppe

Austausch zu wechselnden, gemeinsam festgelegten Themen.

Mittwoch, 15. Juli, 17.00–19.00 Uhr – Erzähl- & Zuhörzeit

In wertschätzender Atmosphäre erzählen, zuhören und Gemeinschaft erleben.

Donnerstag, 16. Juli, 14.00–16.00 Uhr – Wir feiern Geburtstag!

1 Jahr SIGENA-Nachbarschaftstreff Nordbahnhof.

Kuchenspenden sind herzlich willkommen.

Zeitgleich: **Beratungsangebot SFD (Sozialpädagogischer Fachdienst)**

Frau Pallutt -Individueller Termin möglich.

Telefon: 0911 / 231-2355 (Mo–Fr 8.30–10.00 Uhr)

Montag, 20. Juli, 15.00–17.00 Uhr – Offener Spieletreff & Schachtreff

Dienstag, 21. Juli, 17.00–19.00 Uhr – Handarbeitstreff

Gemeinsamer kreativer Austausch rund ums Stricken und Häkeln.
Neueinsteiger willkommen. Bitte Material mitbringen.

Donnerstag, 23. Juli, 14.00–16.00 Uhr – Offener SIGENA Treff

Wir erstellen eine Collage mit den Schnappschüssen unserer Spaziergänge.

Freitag, 24. Juli, 17.00–19.00 Uhr – Kulinarischer Freitag – Im SIGENA-Treff

bei schönem Wetter: Bayrische Brotzeit auf der Dachterrasse.
17.00 Uhr Vorbereitung, 18.00 Uhr gemeinsames Essen.

Wichtig: Anmeldung bei der Koordinatorin.

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

Donnerstag, 30. Juli, 14.00–16.00 Uhr – Offener SIGENA Treff

Denkfix – Alles, was Spaß macht, mit „R“

Donnerstag, 30. Juli, ab 18.30 Uhr – Offener Austausch & Feedback für Schreibende

Texte mitbringen, vorlesen, zuhören und gegenseitig inspirieren lassen.
Außerdem: Rückblick auf die Vernissage und gemeinsamer Austausch.

Bürozeiten

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

Ausblick auf August

Offener SIGENA Treff im August

Wir sprechen über Sicherheit im öffentlichen Raum, Zivilcourage und Selbstschutz – auch ohne Kenntnisse von Kampftechniken.

Außerdem möchten wir auf das Bardentreffen aufmerksam machen:

Donnerstag, 30. Juli, 20.15 Uhr – [Gemeinsam Singen am Hauptmarkt](#)
„Chor2Go Warm-up“ Auftakt **Bardentreffen** zum Mitmachen

Das Bardentreffen findet vom **29. Juli bis 2. August** statt.

[Informationen zu öffentlichen Grillplätzen in Nürnberg](#) hängen aus!

Empfehlungen & Hinweise

Freie Plätze beim Mittagstisch in SIGENA St. Johannis

Der SIGENA-Nachbarschaftstreff ist auch an heißen Tagen noch angenehm kühl und bietet Gelegenheit, neue Kontakte zu knüpfen, bestehende Hilfenetzwerke auszubauen und gemeinsam Zeit zu verbringen.

Wir SIGENA Koordinatorinnen vermitteln bei Bedarf auch kleine nachbarschaftliche Hilfen, beispielsweise Einkaufshilfen. Scheuen Sie sich nicht, uns anzusprechen – oft lässt sich gemeinsam unkompliziert eine Lösung finden.

Wir freuen uns auf Ihr Dabeisein! Herzliche Grüße Ihre

SIGENA-Koordinatorin

Sabine Rabus

SIGENA Nordbahnhof
Grünwaldstr. 16c, 90408 Nürnberg

0911 30003 - 138

Sigena.nordbahnhof@diakoneo.de