

Liebe Besucherinnen und Besucher des SIGENA Nachbarschaftstreffs Langwasser,
zu Ihrer Information:

Regelmäßige Veranstaltungen:

- **Offener SIGENA Treff: Jeden Donnerstag von 14:00 bis 16:00 Uhr**
Nachbarn treffen, Kaffee und Kuchen, unterhalten, spielen, rätseln etc.
- **Gemeinsam Kochen: Einmal im Monat Freitag von 16:00 bis 19:00 Uhr**
Nächste Termine: 25.11., 16.12. (bitte anmelden!)
- **Tanzen im Sitzen: Neuer Kurs ab September, immer mittwochs von 10:00 bis 11:00 Uhr.** Kosten für 7 Einheiten 24,50 Euro, (bitte anmelden!)
- **Gedächtnistraining: Neuer Kurs ab 20. September, jeweils von 10:00 bis 11:30 Uhr.** Kosten für 10 Einheiten: 42,00 Euro, Anmeldung über Seniorennetzwerk LW, Tel: 0911-239 56 845 oder SIGENA-Langwasser

!!! Neu !!! Neu !!! Neu !!! Neu !!!

- **Spieletreff: immer montags in den geraden Kalenderwochen von 14:00 bis 16:00 Uhr. Nächste Termine: 31.10., 14.11. und 28.11.2022**
Gemeinsam mit Gleichgesinnten spielen wir „Mensch-ärgere-dich –nicht“ oder „Rummikub“, „Mau-Mau“ usw. Sie können einfach vorbeikommen!
- **Digitale Sprechstunde für Ältere: 2. und 4. Dienstag im Monat, 14:00 bis 16:00 Uhr. Nächste Termine: 08.11., 22.11. und 13.12.2022.**
Wenn Sie konkrete Fragen zu Ihrem Smartphone und/oder Tablet haben, können Sie dieses Angebot nutzen. Es werden 30-Minuten-Termine vergeben. Bitte melden Sie sich an über SIGENA Langwasser.
Eine Kooperation des Seniorennetzwerks Langwasser und SIGENA Langwasser im Rahmen des Projekts „Wege in die digitale Welt für Ältere“

Weitere Veranstaltungen:

- **Vortrag: Sicherheit zu Hause:** Unfallvermeidung in den eigenen vier Wänden
Herr Wiedenbauer (Mitglied des Nürnberger Stadt seniorenrat) berät darüber, wie ich ein sicheres Legen in meiner eigenen Wohnung selbst gestalten kann.
Mittwoch, 30.11.2022, 14:00 Uhr

Ehrenamtliches Engagement ist bei SIGENA möglich. Z.B. Hilfe beim Offenen SIGENA-Treff, Einkaufshilfen oder Besuchsdienst, Hilfe oder Übernahme eines Bewegungsangebots. Oder möchten Sie selbst ein Angebot bei SIGENA anbieten und die Räume nutzen, sprechen Sie mich bitte an!

Infos:

Büchertauschregal: Sie können gut erhaltene Bücher abgeben und andere dafür mitnehmen. Schauen Sie einfach vorbei!

Beratung und Kontakt: [SIGENA Koordinatorin Stefanie Schanze:](#)

Meine Bürozeiten sind: Dienstag von 10:00 bis 13:00 Uhr und Donnerstag von 14:00 bis 16:00 Uhr. Telefon 0911 – 39 36 343 89. Neusalzer Straße 4, 90473 Nürnberg. Sollte ich nicht da sein, hinterlassen Sie bitte eine Nachricht, ich melde mich bei Ihnen.

Zusätzlich treffen Sie mich bei SIGENA an, wenn die „Fahne“ vor der Tür steht.

Achtung: Vom **22.12.22 bis 08.01.23** ist der SIGENA-Nachbarschaftstreff geschlossen.