

Veranstungskalender SIGENA Sündersbühl November und Dezember 2022

Offener SIGENA Treff

Kaffeetrinken, Zusammen sein, Plaudern, Gesellschaftsspiele und Vieles mehr!

Jeden **Dienstag** von 14:00 – 16:00 Uhr

NEU: Eltern-Kind-Gruppe

Möchten Sie und Ihre Kinder gerne andere Familien aus Ihrer Nachbarschaft kennenlernen? Wenn Sie in Sündersbühl wohnen und den Wunsch nach Austausch mit anderen Eltern verspüren, dann kommen Sie mit Ihrem Kind zur kostenlosen Eltern-Kind-Gruppe. Wir verbringen einmal im Monat einen gemeinsamen Nachmittag im SIGENA Nachbarschaftstreff. Bitte melden Sie sich vorab bei der SIGENA-Koordinatorin an.

Am **16.11. und 14.12.** jeweils von 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Reparatortreff

In unserem Reparatortreff repariert unser ehrenamtlicher Handwerker Ahmad Alfreej mit Ihnen gemeinsam defekte Haushaltsgegenstände, kaputte Lampen oder andere geliebte Besitztümer. Kommen Sie mit Ihrem defekten Gegenstand zum SIGENA-Nachbarschaftstreff und leisten Sie gemeinsam mit Ihren Nachbar*innen etwas für die Nachhaltigkeit in Sündersbühl. Dies ist ein kostenloses Angebot. Für die Reparatur wird keine Haftung übernommen.

Am **11.11., 16.12. und 20.01.** jeweils von 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr

NEU: Digital-Sprechstunde

In Kooperation mit dem Projekt „Wege in die digitale Welt für Ältere“ des Seniorenamtes Nürnberg starten wir eine Digital-Sprechstunde für ältere Menschen. Eine ehrenamtliche Digitallotsin hilft Ihnen bei Ihren Fragen rund um Ihr Smartphone oder Tablet gerne weiter und macht Sie fit im Umgang mit digitalen Geräten. Bitte melden Sie sich bei der SIGENA-Koordinatorin an, wenn Sie die Sprechstunde besuchen möchten.

Jeden **1. Donnerstag im Monat ab dem 03.11.**

Von 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr



Kochgruppe für Senior*innen

Es werden gemeinsam und unter ehrenamtlicher Anleitung gesunde und günstige Rezepte gekocht. Die Teilnahme kostet 4,50€ pro Kochtag, für Menschen mit einem Nürnberg-Pass 2,50€. Bitte melden Sie sich bei der SIGENA-Koordinatorin an!

Jeden **Dienstag** von 10:30 – 13:30 Uhr

Sturzprophylaxe

Der Diplom-Sportökonom Bernd Seibold startet eine neue Reihe seines Bewegungskurses. Durch rumpfstabilisierendes und koordinatives Training verbessern Sie Ihre Fitness, Ihr Gleichgewicht sowie Ihre Kraft und Beweglichkeit. Der Kurs geht über 10 Termine und kostet 75€. Es kann grundsätzlich eine Erstattung durch die gesetzliche Krankenkasse erfolgen. Bitte melden Sie sich bei der SIGENA-Koordinatorin an!

Jeden **Montag** ab dem **19.09.2022** bis zum **15.12.2022**

Gruppe 1: 13:45 Uhr bis 14:45 Uhr

Gruppe 2: 15:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Handarbeitstreff

In geselliger Runde finden wir uns zusammen, geben uns gegenseitig Tipps und holen uns Anregungen zum Stricken, Häkeln, Sticken....
Sowohl für Neueinsteiger als auch für Könner geeignet.

Jeden **1. und 3. Donnerstag** im Monat um **17:30 Uhr: 03.11., 17.11., 01.12., 15.12.**

Kostenloses Büchertauschregal

Schmökern Sie in unserem umfangreichen Bücherregal und entdecken Sie etwas Passendes für Ihre Mußestunden. Historische Romane oder Krimis, Ratgeber oder kleine Geschichten: Hier ist für jeden etwas dabei. Von Nachbar*innen für Nachbar*innen.

Wichtige Information: Weihnachtspause bei SIGENA Sündersbühl

Der SIGENA Nachbarschaftstreff befindet sich **vom 24.12.2022 bis zum 08.01.2023** in der Weihnachtspause. In dieser Zeit finden keine Veranstaltungen, keine Beratungen und keine Vermietungen statt.

Wir freuen uns, Sie im neuen Jahr ab dem 09.01.2023 wieder bei uns begrüßen zu dürfen!

Nähere Informationen und Anmeldungen bei der

SIGENA-Koordinatorin

Imke Napierala



SIGENA Sündersbühl
Bertha-von-Suttner-Straße 47
90439 Nürnberg – Sündersbühl
(0911) 96 58 44 48
sigena@diakonie-team-noris.de

Dienstags und donnerstags
von 10:00 – 14:00 Uhr
oder nach Vereinbarung