

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

### Regelmäßige Veranstaltungen:

- **Offener SIGENA Treff: Jeden Donnerstag von 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr**  
Nachbarn treffen, Kaffee und Kuchen, unterhalten, spielen, rätseln etc.
- **Gemeinsam Kochen: Einmal im Monat freitags von 16:00 Uhr bis 19:00 Uhr**  
Nächste Termine 17. März und 21. April (bitte anmelden)

### Neue Kurse

- **Gedächtnistraining:** ab Dienstag, 07. März, 10:00 Uhr bis 11:30 Uhr (bitte anmelden)
- **Tanzen im Sitzen:** ab Mittwoch, 22. März, 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr (bitte anmelden)

### !!! Neu !!! Neu !!! Neu !!! Neu !!!

- **Spieletreff: immer montags in den geraden Kalenderwochen von 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr**, nächste Termine: **06. März, 20. März, 03. April, 17. April**  
Gemeinsam mit Gleichgesinnten spielen, wie „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 Uhr bis 16:00 Uhr**, nächste Termine: **14. März, 28. März, 11. April, 25. April**  
Wenn Sie konkrete Fragen zu Ihrem Smartphone und/oder Tablet haben können Sie dieses Angebot nutzen. Es werden halb Stunden Termine vergeben, bitte Anmeldung über SIGENA Langwasser.  
Eine Kooperation des Seniorennetzwerks Langwasser und SIGENA Langwasser im Rahmen des Projekts „Wege in die digitale Welt für Ältere“
- **Basteltreff:** zu jahreszeitlichen Festen basteln, **freitags ab 10:00 Uhr**, Termine bitte erfragen

### Weitere Veranstaltungen:

- **Beim offenen SIGENA Treff:** Frau Gehrold zeigt einen Film über ihre „Reise durch Bangladesch“ Teil 2, **Donnerstag, 23. März, 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr**
- **Beim offenen SIGENA Treff:** Frau Neubauer informiert über ambulante Pflegeleistungen, **Donnerstag, 20. April, 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr**
- **Langwasser bewegt sich:** Bewegung im Freien, Treffpunkt: Langwasser Nord/ Euckenweg im Brunnenhof, 29. März und 26. April, 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr, in Kooperation mit dem Seniorennetzwerk Langwasser (Angelika Schübel)

Ehrenamtliches Engagement ist bei SIGENA möglich, z.B. Hilfe beim Offenen SIGENA Treff, Einkaufshilfen oder Besuchsdienst, Hilfe oder Übernahme eines Bewegungsangebots, Hilfe und Übernahme des Kochens einmal im Monat  
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 Uhr bis 13:00 Uhr und Donnerstag von 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr. Telefon 0911 – 393634389, Neusalzer Straße 4, 90473 Nürnberg. Sollte ich nicht in meinem Büro 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.