

# Veranstaltungskalender SIGENA Sündersbühl März und April 2023

## Besondere Veranstaltungen:

### Familienflohmarkt für Groß und Klein

Egal, ob Sie einfach nur ein bisschen nach Spielzeug für Ihre Kinder stöbern möchten oder auf der Suche nach einem Schmuckstück für Ihre Wohnung sind. Bei unserem vielfältigen Familienflohmarkt ist für jeden etwas dabei. Für eine kleine Stärkung gibt es leckeren selbstgebackenen Kuchen.

**Am 24. März 2023 von 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr im SIGENA Nachbarschaftstreff**

---

### Osterbrunnenfahrt

Wir schauen uns gemeinsam ein paar wunderschön geschmückte Osterbrunnen zwischen Gräfenberg und Gößweinstein an. Zum Mittagessen kehren wir in einer gemütlichen Gaststätte ein. Die Kosten für den Bus betragen **20,00€** pro Person, das Mittagessen muss zusätzlich bezahlt werden. Bitte melden Sie sich bis zum **17. März** verbindlich bei der SIGENA-Koordinatorin an. Bei Nichtteilnahme ist eine Erstattung der Busfahrkosten nicht möglich.

**Am 14. April 2023, Abfahrt um 09:30 Uhr** auf dem Norma-Parkplatz in der Ossietzkystraße

---

### Müllsammelaktion

Gemeinsam mit den Schüler\*innen der benachbarten Mittelschule Ossietzkystraße machen wir unseren Stadtteil sauber. Ausgestattet mit Greifzange und Müllbeuteln drehen wir eine Runde durch die Parkwohnanlage und stärken uns im Anschluss bei Kaffee, Limonade und Kuchen.

**Am 20. April 2023, Start um 09:45 Uhr** vor der Mittelschule (Ossietzkystr. 2) und  
**Ende um 11:30 Uhr** beim SIGENA-Nachbarschaftstreff

---

### Urlaub der SIGENA-Koordinatorin

Vom **07. bis zum 13. April** sowie vom **29. April bis zum 07. Mai** befinde ich mich im Urlaub. In dieser Zeit finden alle Gruppen und Veranstaltungen wie gewohnt statt. Das Büro ist jedoch nicht besetzt und es gibt keine Beratungen. Außerdem steht unser SIGENA Nachbarschaftstreff nicht für private Vermietungen zur Verfügung. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

## Regelmäßige Veranstaltungen:

### 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 jeden 3. Mittwoch im Monat einen gemeinsamen Nachmittag im SIGENA Nachbarschaftstreff. Bitte melden Sie sich vorab bei der SIGENA-Koordinatorin an.

Am **15.03. – 26.04. (Achtung abweichend!) – 17.05.** 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 **21.04.** von 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr

---

### 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**

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**

---

## 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.

Bitte beachten Sie: Aktuell nehmen wir aus Platzmangel keine Bücherspenden auf.

---

## 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**: **16.03. – 06.04. – 20.04. – 04.05.**

---

## 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 06.03.2023** bis zum **19.06.2023**

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

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

---

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](mailto:sigena@diakonie-team-noris.de)

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