

Veranstaltungskalender SIGENA Sündersbühl Mai und Juni 2023

Besondere Veranstaltungen:

Gemeinsame Fahrradreparatur

Repariere dein Fahrrad und mache es fit für den Sommer!
Platter Reifen, lockerer Bremszug, durchhängende Kette und nicht das richtige Werkzeug dabei? Die Nürnberger Radambulanz von Lastenradfüralle kommt zu uns auf die SIGENA Terrasse und steht dir mit Rat und Material zur Seite. Ersatzteile werden gegen einen Unkostenbeitrag abgegeben. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Am 12. Mai 2023 von 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Befragung zur Wohnsituation

Die technische Hochschule Nürnberg kommt zu uns in den offenen SIGENA Treff und führt eine Befragung zum Wohnen in Nürnberg durch. Machen Sie gerne mit und helfen Sie dabei, die Wohnsituation in unserer Stadt zu verbessern. Die Teilnahme ist freiwillig.

Am 16. Mai 2023 von 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr

NEU: Thermomix Kochkurs

Lernen Sie an einem Abend die Welt des Thermomix kennen und probieren Sie gemeinsam mit anderen Interessierten saisonale Rezepte aus. Der Kochkurs ist sowohl für Neueinsteiger*innen als auch für erprobte Thermomix Köch*innen geeignet. Bitte melden Sie sich bei der Leiterin Andrea Kirschner unter 0151 / 40 04 84 44 an.

Am 24. Mai 2023 und 29. Juni 2023 jeweils um 18:00 Uhr im SIGENA Nachbarschaftstreff

Urlaub der SIGENA-Koordinatorin

Vom **29. April bis zum 07. Mai** sowie vom **27. Mai bis zum 04. Juni** 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

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 **17.05.2023** und **21.06.2023** jeweils von 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Reparaturreff

In unserem Reparaturreff 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 **16.06.2023** 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



Seniorenamt

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: 04.05. – 01.06. – 15.06.**

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

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