

Veranstungskalender SIGENA Sündersbühl Juli bis September 2023

Besondere Veranstaltungen:

Müllsammelaktion

Gemeinsam mit Schüler*innen der 1. und 2. Klasse aus der benachbarten Grundschule Ossietzkystraße machen wir unser Wohngebiet sauber. Ausgestattet mit Handschuhen und Müllbeuteln drehen wir eine Runde durch die Parkwohnanlage und stärken uns im Anschluss bei Kaffee, Limonade und Keksen im SIGENA-Nachbarschaftstreff.

Am 13. Juli 2023 von 09:45 Uhr bis ca. 11:30 Uhr

Der Treffpunkt ist zwischen der U-Bahnhaltestelle Sündersbühl und der Norma.

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 26. Juli 2023 um 18:00 Uhr im SIGENA Nachbarschaftstreff

Vortrag zur Seniorensicherheit

Immer wieder ist in den Nachrichten von betrügerischen Anrufen, dem Enkeltrick und anderen Gefahren für ältere Menschen zu lesen. Um mehr Sicherheit im Alltag zu gewinnen, gibt uns Kriminalhauptkommissar Michael Lindner vom Polizeipräsidium Mittelfranken wertvolle Tipps und Informationen an die Hand.

Am 15. August 2023 von 14:30 Uhr bis 16:00 Uhr

Um 14:00 Uhr gibt es wie gewohnt Kaffee und Kuchen, aber aufgrund des Vortrags machen wir keine Spiele.

Urlaub der SIGENA-Koordinatorin

Vom **20. September bis zum 11. Oktober 2023** 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. Wir machen keine Sommerpause!

Sturzprophylaxe – neuer Kurs

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 **25.09.2023** bis zum **04.12.2023**

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

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

Digital-Sprechstunde

In Kooperation mit dem Projekt „Wege in die digitale Welt für Ältere“ des Seniorenamtes Nürnberg veranstalten 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

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 19.07., 16.08. und 20.09.2023 jeweils von 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Reparaturtreff

In unserem Reparaturtreff 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 21.07.2023 und am 15.09.2023 jeweils von 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Handarbeitstreff

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

Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat um 17:30 Uhr:

06.07. – 20.07. – 03.08. – 17.08. – 06.09. – 20.09.

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.

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