

# Veranstungskalender SIGENA Langwasser Juli bis September 2023

## Besondere Veranstaltungen:

### Langwasser bewegt sich!

Bewegung im Freien, die nächsten Termine: 26. Juli und 27. September. „Langwasser bewegt sich“ zusammen mit dem Seniorennetzwerk Langwasser.

**Mittwochs einmal im Monat von 10:00 bis 11:00 Uhr**

Der Treffpunkt ist in **Langwasser Nord im Euckenweg am Brunnen**.



---

## Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Eine Mitarbeiterin von GeBeN (Gesetzliche Betreuung Nürnberg) informiert zu diesen wichtigen Themen.

Am **Donnerstag, den 14. September 2023 um 14:00 Uhr**

---

## Tanzen im Sitzen

Mit abwechslungsreichen Musikelementen trainieren wir in lockerer, spielerischer Form die Kondition, Koordination, Konzentration, Reaktion und Beweglichkeit.

Der nächste Kurs startet im Herbst am 04. Oktober 2023  
Die weiteren Termine erfahren Sie bei der SIGENA-Koordinatorin.

Immer **mittwochs von 10:00 bis 11:00 Uhr**

---

## Urlaub der SIGENA-Koordinatorin

Vom **7. bis zum 28. August 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.

## Regelmäßige Veranstaltungen:

### Offener SIGENA-Treff

Nachbarn treffen, Kaffeetrinken, Zusammen sein, Plaudern, spielen, rätseln und Vieles mehr!

Jeden **Donnerstag** von 14:00 – 16:00 Uhr.

---

### Gemeinsames Kochen

In Gesellschaft kochen und essen.

Einmal im Monat am **Freitag** von 16:00 bis 19:00 Uhr.

Die nächsten Termine: **21. Juli und 15. September**

Bitte melden Sie sich bei der SIGENA-Koordinatorin an.

---

### 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. Ein ehrenamtlicher Digitallotse 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 **zweiten und vierten Dienstag im Monat.**

Von 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Die nächsten Termine:

**11. und 15. Juli, 12. und 26. September**



### Spieletreff

In froher Runde „Mau Mau“, Rummikub oder „Mensch-ärger-dich-nicht“ spielen.  
Kommen Sie einfach dazu!

**Montags** in den geraden Kalenderwochen von 14:00 bis 16:00 Uhr.

Die nächsten Termine: **10. und 24. Juli, 7. und 21. August, 4. und 18. September**

---

## Basteltreff

Gemeinsam basteln wir jahreszeitliche Dekorationsgegenstände und andere Dinge.

**Freitags ab 10:00 Uhr.**

Bitte fragen Sie die SIGENA-Koordinatorin nach den nächsten Terminen.

---

## Laufen und Reden

Unterwegs sein und dabei mit sich und anderen in Bewegung und in Beziehung kommen. Die Teilnehmenden können miteinander plauschen oder einfach nur mitlaufen. Friedrich Meier, Pilgerbegleiter und Seelsorger, begleitet ehrenamtlich die Naturspaziergänge. Infos unter [meier.friedrich@gmx.net](mailto:meier.friedrich@gmx.net) oder 0911 – 98 14 850. Oder Sie kommen einfach dazu. Treffpunkt ist die U-Bahnhaltestelle Langwasser Süd.

**Immer am ersten und dritten Dienstag im Monat von 10:30 bis 12:00 Uhr.**

Egal bei welchem Wetter!

Achtung: **Im August pausiert das Angebot!**

---

## 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.

---

## Beratung

Wenn Sie in einer besonderen Lebenssituation sind oder für ein persönliches Anliegen erste Schritte klären möchten, dann können Sie sich an uns wenden. Wir haben ein offenes Ohr für Sie und wenn wir nicht selbst helfen können, vermitteln wir. Wir unterstützen Sie zum Beispiel bei Behördenpost und Anträgen, helfen bei Bewerbungen oder informieren zu Unterstützungsmöglichkeiten der Stadt Nürnberg und des Bezirk Mittelfranken.

---

Nähere Informationen und Anmeldungen bei der

**SIGENA-Koordinatorin**  
**Stefanie Schanze**



SIGENA Langwasser  
Neusalzer Straße 4  
90473 Nürnberg  
0911 – 393 63 43 89

[sigena-langwasser@rummelsberger.net](mailto:sigena-langwasser@rummelsberger.net)

**Dienstags von 10:00 bis 13:00 Uhr**  
**Donnerstags von 14:00 – 16:00 Uhr**  
**oder nach Vereinbarung**  
**und immer, wenn die SIGENA-Fahne vor der**  
**Tür steht.**