

Veranstaltungskalender SIGENA Sündersbühl Oktober bis Dezember 2023

Besondere Veranstaltungen:

Vortrag und Praxistipps der Apotheke

Apothekerin Julia Böhm, Leiterin der Medicon-Apotheke in der Rothenburger Straße, gibt uns einen Einblick in verschiedene Themen der Altersmedizin. Wie bleibe ich fit und gesund im Alter? Wie lagere ich meine Medikamente richtig? Worauf ist bei der Einnahme von Medikamenten zu achten? Diesen und weiteren Fragen widmen wir uns in einem spannenden Vortrag während des offenen SIGENA-Treffs.

Am 24. Oktober 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.

Adventsbasar im SIGENA Nachbarschaftstreff

Zur Einstimmung auf die Adventszeit verkaufen Menschen aus unserem Stadtteil handgemachte und weihnachtliche Artikel. Stöbern Sie nach einem neuen Lieblingsstück für Ihre Weihnachtsdeko oder kaufen Sie die ersten Geschenke für Freunde und Familie ein. Freuen Sie sich außerdem auf heißen Punsch und ein kleines Kinderprogramm.

Wenn Sie an einem eigenen Stand interessiert sind, melden Sie sich gerne bei der SIGENA-Koordinatorin unter 0911 / 96584448 oder sigena@diakonie-team-noris.de.

Am 24. November 2023 von 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Weihnachtsurlaub und Schließzeit des SIGENA Nachbarschaftstreffs

Vom **22. Dezember 2023 bis zum 08. Januar 2024** ist der SIGENA Nachbarschaftstreff geschlossen. In dieser Zeit befinden sich die Ehrenamtlichen und die SIGENA-Koordinatorin im Urlaub. Es finden keine Veranstaltungen und auch keine privaten Vermietungen statt.

Wir freuen uns, Sie im neuen Jahr wieder bei uns begrüßen zu dürfen.

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.

Am **03. Oktober 2023** findet aufgrund des Feiertags kein Offener SIGENA Treff statt!

Am **12. Dezember 2023** laden wir alle Interessierten zur Weihnachtsfeier ein.

Thermomix-Kochkurse

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

Am **04. Oktober 2023** und am **14. Dezember 2023** jeweils ab 18:00 Uhr

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 **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



Seniorenamt

Kochgruppe für Senioren*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 **18.10., 15.11. und 20.12.2023** 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 Besitztümer. Kommen Sie mit Ihrem defekten Gegenstand zum SIGENA-Nachbarschaftstreff und leisten Sie gemeinsam mit Ihren Nachbarn*innen etwas für die Nachhaltigkeit in Sündersbühl. Dies ist ein kostenloses Angebot. Für die Reparatur wird keine Haftung übernommen.

Am **10. November 2023** von **16:00 Uhr bis 18:00 Uhr**

Handarbeitstreff

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

Jeden **1. und 3. Donnerstag** im Monat von **17:30 Uhr bis 21:00 Uhr:**

05.10. – 19.10. – 02.11. – 16.11. – 07.12. – 21.12.

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 Nachbarn*innen für Nachbarn*innen.

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

Nähere Informationen und Anmeldungen bei der

SIGENA-Koordinatorin

Imke Kassner



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