

# Veranstungskalender SIGENA Langwasser Februar 2024

## Besondere Veranstaltungen:

Herr Rainer Gorn entführt uns mit seinem Urlaubsfilm in die Südsee, **von Tahiti zu den Marquesa Inseln**

Am **Donnerstag**, den 22. Februar 2024 um 14:00 Uhr

---

## Regelmäßige Veranstaltungen:

### Offener SIGENA-Treff

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

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

Am 08. Februar 2024 **feiern wir gemeinsam Fasching.**

---

### Gemeinsames Kochen

In Gesellschaft kochen und essen.

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

Nächster Termin: 23. Februar 2024

Bitte melden Sie sich bei der SIGENA-Koordinatorin an.

---

### Digital-Sprechstunde für Ältere

In Kooperation mit dem Projekt „Wege in die digitale Welt für Ältere“ des Seniorenamtes Nürnberg veranstalten wir eine Digital-Sprechstunde für ältere Menschen. Der ehrenamtliche Digitalotse Herr Lösch 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 vorab bei der SIGENA-Koordinatorin an.

Jeden **zweiten und vierten Dienstag im Monat.**

Von 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Die nächsten Termine:

**13. Februar und 27. Februar 2024**

---



Seniorenamt

## 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: **05. Februar und 19. Februar 2024**

---

## Basteltreff

Gemeinsam basteln wir jahreszeitliche Dekorationsgegenstände und andere Dinge.

**Termine werden immer aktuell vereinbart.**

Bitte erfragen Sie bei der SIGENA-Koordinatorin den nächsten Termin.

---

## 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!

---

## Atem- und Körperübungen auf dem Stuhl

Beides dient der psychischen und körperlichen Gesundheit und der Entspannung. Bewusster Umgang mit der Atmung hilft, den Zugang zu sich zu verbessern und Beschwerden zu lindern. Die Atmung und Bewegung wirkt sich ganzheitlich auf den Menschen aus.

**Donnerstag, 13:00 Uhr**

**Bitte bei der SIGENA Koordinatorin anmelden.**

---

## 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.

---

## Urlaub der SIGENA-Koordinatorin

Am **13. Februar 2024** befinde ich mich im Urlaub.

**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.**