

Veranstaltungskalender SIGENA Sündersbühl März und April 2024

Besondere Veranstaltungen:

Wir feiern 5 Jahre SIGENA Sündersbühl!

Am **12.03.2024** von **14:00 Uhr bis 16:00 Uhr** gibt es eine Geburtstagsüberraschung.

Sie sind herzlich eingeladen mit uns zu feiern!

Zu Hause, Tagespflege oder Pflegeheim – Welche Pflege passt zu mir?

Im Nürnberger Stadtteil St. Leonhard/Sündersbühl bietet die Stadtmission Nürnberg verschiedene Formen der Pflege im höheren Alter an. Der ambulante Pflegedienst Diakonie Team Noris, die Tagespflege St. Leonhard und das stationäre Christian-Geyer-Heim stellen sich vor. Lernen Sie die Unterschiede der einzelnen Einrichtungen kennen und finden Sie heraus, welche Pflege zu Ihnen und Ihren Bedürfnissen passt.

Teil 1: Vortrag mit Fragerunde am **30.04.2024** von **14:30 Uhr bis 15:30 Uhr** im SIGENA

Teil 2: Besichtigungen der Tagespflege St. Leonhard und des Christian-Geyer-Heims

Am **02.05.2024** vormittags und nachmittags. Nähere Informationen folgen.

Urlaub der SIGENA-Koordinatorin

Vom **23.03.2024** bis zum **01.04.2024** befindet sich die SIGENA-Koordinatorin im Urlaub. Es finden kein offener SIGENA Treff und auch keine privaten Vermietungen statt.

Vielen Dank für Ihr Verständnis!

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.

Regelmäßige Veranstaltungen:

Offener SIGENA Treff

Kaffeetrinken, Zusammen sein, Plaudern, Gesellschaftsspiele und Vieles mehr!

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

Achtung: Am **26.03.2024** findet kein offener SIGENA Treff statt!

Am **30.04.2024** sind Sie herzlich zum Vortrag zu den verschiedenen Möglichkeiten der Pflege in unserem Stadtteil eingeladen (siehe erste Seite).

NEU: Digital-Café

In Kooperation mit dem Projekt „Wege in die digitale Welt für Ältere“ des Seniorenamts Nürnberg veranstalten wir nun auch ein Digital-Café für ältere Menschen. Tauschen Sie sich bei einer Tasse Kaffee oder Tee über Ihre Erfahrungen mit dem Smartphone oder Tablet aus und holen Sie sich hilfreiche Tipps von Gleichgesinnten. Unterstützt werden Sie dabei von zwei ehrenamtlichen Digitallotsen*innen, die Ihre Fragen gerne beantworten. Das Digital-Café können Sie kostenlos und ohne Anmeldung besuchen!

Jeden **3. Donnerstag im Monat** von **15:00 bis 16:00 Uhr**

Nächste Termine: **21.03. und 18.04.**



Seniorenamt

Thermomix-Kochkurs

Lernen Sie die Welt des Thermomixes kennen und probieren Sie gemeinsam mit anderen Interessierten saisonale Rezepte aus. Der kostenlose Kochkurs ist sowohl für Neulinge als auch für erprobte Thermomix Köche*innen geeignet.

Bitte melden Sie sich bei der Leiterin Andrea Kirschner unter 0151 / 40 04 84 44 an.

Am **13. März 2024** ab **18:00 Uhr** im **SIGENA Nachbarschaftstreff**

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 **1. Donnerstag im Monat** von **15:00 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**

Kurs zur 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 **19.02.2024** bis zum **13.05.2024**

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

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

Reparaturreff

Beim Reparaturreff repariert unser ehrenamtlicher Handwerker 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 Nachbar*innen etwas für die Nachhaltigkeit in Sündersbühl. Dies ist ein kostenloses Angebot. Für die Reparatur wird keine Haftung übernommen.

Am **12. April 2024** 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 Könner*innen geeignet.

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

07.03. – 21.03. – 04.04. – 18.04.

Eltern-Kind-Gruppe (pausiert)

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.

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