

## Veranstungskalender SIGENA Sündersbühl Juli und August 2024

### Besondere Veranstaltungen:

#### Unser Sündersbühl: Ein fußgängerfreundlicher Stadtteil?

Der Nürnberger Stadtteil Sündersbühl/St. Leonhard/Schweinau wurde von der Stadt Nürnberg für das Modellprojekt „Fußgängerfreundliche Stadtteile“ ausgewählt. Wir alle sind in unserem Stadtteil zu Fuß unterwegs und kennen die gefährlichen oder mit Rollator nicht passierbaren Stellen. Der SIGENA-Nachbarschaftstreff lädt daher alle Interessierten zu einem Rundgang durch Sündersbühl ein, um gute und schlechte Beispiele für Fußgängerfreundlichkeit zu sammeln. Die SIGENA-Koordinatorin wird anschließend als Vertreterin die Ergebnisse der Stadt Nürnberg mitteilen.

Am **04.07.2024** von **09:30 Uhr bis 11:00 Uhr**, der Start ist am SIGENA-Nachbarschaftstreff

---

#### Nachhaltige Insektenhotels selbst bauen

Die Naturexpertin und SIGENA-Ehrenamtliche Ronja baut mit Ihnen Insektenhotels für den eigenen Balkon, die Terrasse oder den Garten. Verwendet werden dafür Materialien aus der Natur und Metallreste, sodass sich die heimischen Insekten wohlfühlen. Es ist jede und jeder willkommen, wir helfen uns gegenseitig mit unseren Stärken und Erfahrungen.

Am **08.07.2024** von **15:00 Uhr bis 17:00 Uhr** sammeln wir das Material und bereiten es vor.  
Am **12.07.2024** von **15:00 Uhr bis 17:00 Uhr** bauen wir die Insektenhotels zusammen.

An beiden Tagen treffen wir uns am SIGENA-Nachbarschaftstreff. Nach Möglichkeit bitte eine Gartenschere, ein Teppichmesser und Gartenhandschuhe mitbringen.  
Bitte bis zum **04.07.** bei der SIGENA-Koordinatorin anmelden.

---

#### Historische Treidelfahrt auf dem Ludwig-Donau-Main-Kanal

Wir fahren mit dem Reisebus nach Berching-Pollanten und unternehmen auf dem Kanal eine historische Treidelfahrt. Hierbei wird ein Lastkahn von Pferden über das Wasser gezogen. Rollatoren können mitgenommen werden. Anschließend kehren wir auf der Kutscher Alm in Pollanten zu einem leckeren Grillbuffet ein. Dieser Ausflug ist eine Gemeinschaftsaktion des SIGENA-Nachbarschaftstreffs mit dem Seniorennetzwerk St. Leonhard/Schweinau.

Am **13.09.2024** mit Abfahrt um **09:00 Uhr** am Busparkplatz Rothenburger Straße (U-Bahn).

Die Teilnahmegebühr beträgt **25€**, Getränke müssen selbst bezahlt werden. Anmeldung und Bezahlung ist bis zum **23.08.24** bei der SIGENA-Koordinatorin Imke Kassner möglich.



Bürgerstiftung **KERSCHER**  
... für die Metropolregion Nürnberg



## Regelmäßige Veranstaltungen:

### Offener SIGENA Treff

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

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

Am **23.07.** schauen wir uns den neuen SIGENA-Film der wbg Nürnberg an.

Am **30.07.** und am **06.08.** findet aufgrund von Urlaub kein Offener SIGENA-Treff statt.

---

### Digital-Café

In Kooperation mit dem Projekt „Wege in die digitale Welt für Ältere“ des Seniorenamts Nürnberg veranstalten wir 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: 18.07. und 15.08.



---

### 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

Nächster Termin: 04.07.

Aufgrund von Urlaub ist am 01.08. keine Sprechstunde.



---

### Kurs zur Sturzprophylaxe – neuer Termin

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 **23.09.2024** bis zum **02.12.2024**

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

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

---

## 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 2,00€**. Bitte melden Sie sich bei der SIGENA-Koordinatorin an!

Jeden **Dienstag** von **10:30 – 13:30 Uhr**

Am **30.07.** und am **06.08.** findet aufgrund von Urlaub keine Kochgruppe statt.

---

## 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 **23.08.2024** 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 Köhner\*innen geeignet.

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

**04.07. – 18.07. – 01.08. – 15.08.**

---

## 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.

---

## 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.

---

## Urlaub der SIGENA-Koordinatorin

Vom **27.07.24 bis 11.08.24** befindet sich die SIGENA-Koordinatorin im Urlaub. In dieser Zeit ist der SIGENA-Nachbarschaftstreff geschlossen, es finden keine Veranstaltungen und privaten Vermietungen statt.

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](mailto:sigena@diakonie-team-noris.de)

**Dienstags und donnerstags  
von 10:00 – 14:00 Uhr  
oder nach Vereinbarung**