

# Veranstungskalender SIGENA Langwasser Juli 2024

## Besondere Veranstaltungen:

Erika Wirth von der wbg Nürnberg weicht uns in die Geschichte des **historischen Nürnberger Rathaus** ein.

**Am Donnerstag, den 11. Juli um 14:00 Uhr**

Eine Woche später besuchen wir eine **Nürnberger Stadtratssitzung** (bitte melden Sie sich bei der SIGENA Koordinatorin)

**Am Mittwoch, 17. Juli, Treffpunkt bei SIGENA**, Abfahrt mit den öffentlichen Verkehrsmitteln **13:00 Uhr**

**Musikalischer Nachmittag mit „Flohmarkt“ am Samstag, 13. Juli ab 14:30 Uhr**

---

## Regelmäßige Veranstaltungen:

### Offener SIGENA-Treff

Nachbarn treffen, Kaffeetrinken, Zusammen sein, Plaudern, Rätseln und Vieles mehr!

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

---

### Gemeinsames Kochen

In Gesellschaft kochen und essen.

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

**Nächster Termin: 19. Juli**

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**



Seniorenamt

---

## Spieletreff

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

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

Die nächsten Termine: **08. Juli und 22. Juli**

---

## Kreativgruppe

Gemeinsam kreativ werden, Frau Eva Majchrzak hat tolle Ideen, wie man aus wenig Materialien hübsche Dinge herstellen kann und bastelt zusammen mit Ihnen z.B. jahreszeitliche Dekorationsgegenstände.

**Termine werden immer aktuell vereinbart, montags oder mittwochs vormittags**

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 Uhr bis 12:00 Uhr.**

Egal bei welchem Wetter!

---

## Waldbadetag

Achtsames, konzentriertes und entspanntes Wandern in der Energie- und Kraft-Tankstelle Wald. Schweigezeiten. Yogaeinheiten (Atem- und Dehnübungen). Infos unter [meier.friedrich@gmx.net](mailto:meier.friedrich@gmx.net) oder 0911 – 98 14 850  
Das 1. Mal am Samstag, 1. Juni. Bereich Schmaußenbuck (Nürnberg). 11:00 Uhr – 15:00 Uhr, etwa 16 km, Gehzeit 4 Stunden. Treffpunkt: Eingang Tiergarten

**Jeden 1. Samstag im Monat**

---

## 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.

**Jeden Mittwoch, von 12:45 Uhr bis 13:45 Uhr im SIGENA Nachbarschaftstreff**

---

## Langwasser bewegt sich (in Kooperation mit dem Seniorennetzwerk LW)

Gemeinsam machen wir **Übungen für Körper und Geist.**

Treffpunkt: **Lebensbrunnen im Euckenweg** um **10:00 Uhr bis 11:00 Uhr**

Nächster Termin: **Mittwoch 24. Juli**



---

## Nähservice

Hose zu lang, Pullover zu weit, Naht aufgerissen?

Frau **Eva Majchrzak** ändert **verschiedenste Kleidungsstücke.**

Melden Sie sich bei der SIGENA Koordinatorin, diese vermittelt weiter.

---

## 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.**