

Regelmäßige Veranstaltungen

Offener SIGENA Nachbarschaftstreff Mittwoch 14.00 bis 16.00 Uhr

In der Gruppe können Sie sich zum Kaffeetrinken und Plaudern, zum Spiele spielen, Gedächtnistraining, Vorträge/Lesungen besuchen, Geburtstage feiern und alles was gewünscht ist, treffen.

Termine im Oktober 2024

- 02.10.2024 Tag der deutschen Einheit
- 09.10.2024 Erntedank
- 16.10.2024 Geburtstagsfeier
- 23.10.2024 Bingo, Uno & Co
- 30.10.2024 Info-Veranstaltung „Hilfe in seelischer Not“ (15.00 bis 17.00 Uhr)

Gymnastik inklusiv / Reha-Sport

Montag 16.00 bis 17.00 Uhr, Donnerstag 9.00 bis 10.00 Uhr & 10.00 bis 11.00 Uhr

Zusammen stellen wir uns den müden Knochen. Eine Stunde wird unter fachkundiger Anleitung gesportelt.

Gern mit Reha-Sport-Verordnung. Einfach vorbeikommen und schnuppern.

Pilates bei SIGENA

Montag 17.00 bis 18.00 Uhr

Das sanfte Ganzkörpertraining für eine starke Körpermitte, bringt Atmung und Bewegung zusammen und aktiviert tiefe Muskelschichten für einen starken Rücken und eine schlanke Figur. 60 € für 10 Einheiten.

Sonstiges

Büchertauschregal

Sie können gut erhaltene Bücher einstellen und andere dafür mitnehmen.

Raumüberlassung

Ob Familienfeier, Spielerunden, sportliche oder musikalische Aktivitäten, der SIGENA Nachbarschaftstreff steht für Ihre Ideen offen.

Sozialberatung bei SIGENA

Für Einzelberatungen, Formularhilfen oder einfach „auf einen Kaffee“ ist das Büro Dienstag bis Donnerstag mindestens von 10 - 14 Uhr und nach Vereinbarung besetzt. Gerne können Sie einen Beratungstermin auch per Telefon oder Email vereinbaren.