

## 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 November 2024

- 06.11.2024 Kaffee und Kuchen
- 13.11.2024 Plätzchen
- 20.11.2024 Kränze binden
- 27.11.2024 gemeinsam kochen und essen **Achtung: Wir starten erst 16:00 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 vorbei kommen 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 von Montag bis Donnerstag zu unterschiedlichen Zeiten und nach Vereinbarung besetzt. Gerne können Sie einen Beratungstermin auch per Telefon oder Email vereinbaren.