

Veranstungskalender SIGENA Langwasser Januar

Besondere Veranstaltungen:

Beim „Offenen SIGENA Treff“

Am **Donnerstag, den 23. Januar um 14:00 Uhr**, besucht uns die **Polizeipuppenbühne mit „Gunda und Gerch“ Präventionsstück für Senioren.**

Am **Donnerstag, den 30. Januar um 14:00 Uhr**, **Filmvortrag** von Herrn Reiner Gorn.

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: 17. Januar

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 Digitallotse 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.**

14. und 28. Januar



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: **Im Januar ist Winterpause, es geht 03. Februar wieder weiter**

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 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 oder 0911 – 98 14 850

Treffpunkt um ca. 09:30 Uhr, genauen Ort, Zeit und Dauer **bitte erfragen**

Nächster Termin ist wieder im Februar

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, 22. Januar**



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

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.**