

## Veranstungskalender SIGENA Sündersbühl Januar und Februar 2025

### Besondere Veranstaltungen:

#### Burgen für die Sündersbühler Igel

Damit die Sündersbühler Igel im nächsten Herbst einen trockenen Platz für Ihren Winterschlaf finden, bauen wir mit Hilfe der wbg Nürnberg ein paar Igelburgen in der Bernadottestraße. Helfen Sie gerne mit, wir freuen uns über jede Unterstützung! Bitte melden Sie sich bei der SIGENA-Koordinatorin an.

**Am 24. Januar 2025 um 14:00 Uhr**, Treffpunkt im SIGENA Nachbarschaftstreff

---

#### Meine Stimme, mein Einfluss: Was Demokratie vor Ort bedeutet

Das Seniorennetzwerk St. Leonhard/Schweinau und der SIGENA Nachbarschaftstreff laden Sie zu einem Gespräch über die Bedeutung der Wahlen für die Demokratie ein. Wir befassen uns damit, was die eigene Stimme bedeutet und besprechen Beispiele für politische Entscheidungen, die sich vor Ihrer Haustür auswirken.

Bitte melden Sie sich bei der SIGENA-Koordinatorin an.



**Am 11. Februar 2025 von 14:00 bis 16:00 Uhr**, während des offenen SIGENA-Treffs

---

#### Reparaturtreff

Beim Reparaturtreff 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 21. Februar 2025 von 16:00 bis 18:00 Uhr**

---

#### Kontaktdaten SIGENA Sündersbühl

SIGENA-Koordinatorin Imke Kassner, Sprechzeiten dienstags/donnerstags von 10-14 Uhr

Bertha-von-Suttner-Straße 47, 90439 Nürnberg  
0911 96 58 44 48  
sigena@diakonie-team-noris.de

## Offener SIGENA Treff

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

Jeden **Dienstag** von 14:00 bis 16:00 Uhr

---

## Digital-Café

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: 16.01. und 20.02.



## Digital-Sprechstunde

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: 06.02.



## 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 13.01.2025 bis zum 24.03.2025**

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 bis 13:30 Uhr

---