

Veranstaltungskalender SIGENA Sündersbühl März und April 2025

Besondere Hinweise:

Spaziergänge in die Ossietzkystraße

Im Juni 2024 haben wir gemeinsam über 300 Blumenzwiebeln in der Ossietzkystraße eingepflanzt. Diese treiben nun aus und werden in den nächsten Wochen blühen. Machen Sie also gerne den ein oder anderen Spaziergang zur Wiese zwischen der Ossietzkystraße 35 und 37, es lohnt sich! Auch der SIGENA-Innenhof und die Kollwitzstraße sind einen Besuch wert, hier wurden 2023 die ersten Blumenzwiebeln gepflanzt.

Kochen mit dem Thermomix

Lernen Sie an einem Abend die Welt des Thermomix kennen und probieren Sie gemeinsam mit anderen Interessierten saisonale Rezepte aus. Der Kochkurs ist sowohl für Neueinsteiger*innen als auch für erprobte Thermomix-Köch*innen geeignet. Bitte melden Sie sich bei der Leiterin Andrea Kirschner unter 0151 / 40 04 84 44 an.

Am 10. April 2025 um 18:00 Uhr im SIGENA Nachbarschaftstreff

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.

Bitte beachten Sie: Aktuell nehmen wir aus Platzmangel keine Bücherspenden auf.

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

Urlaub der SIGENA-Koordinatorin

Imke Kassner befindet sich **vom 13. März 2025 bis zum 24. März 2025** im Urlaub. In dieser Zeit finden alle Gruppenangebote wie gewohnt statt, das Büro ist jedoch nicht besetzt.

Offener SIGENA Treff

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

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

Wir machen **keine** Pause und sind auch in den Ferien für Sie da!

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

Nächster Termin: **20.03.**



Am 17.04. (Gründonnerstag) findet kein Digital-Café statt.

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

Nächste Termine: **06.03. und 03.04.**



Kurs zur Sturzprophylaxe

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**

Der nächste Kurs startet ab dem **12.05.2025.**

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 13:00 Uhr, wir machen **keine** Pause.
