

Veranstungskalender SIGENA Sündersbühl - Oktober 2025

Müllsammeln und Kaffeetrinken

Wir wollen den Marie-Juchacz-Park vom Müll befreien! Gemeinsam mit Gästen des Mehrgenerationenhauses Schweinau und dem Seniorennetzwerk St. Leonhard/Schweinau treffen wir uns bei SIGENA und laufen dann zum Park, um dort Müll aufzusammeln und den Park wieder schöner aussehen zu lassen. Danach belohnen wir uns mit Kuchen und warmen Getränken im SIGENA-Treff. Müllgreifer, Handschuhe und Mülltüten werden vor Ort gestellt. Wir sammeln ca. 1 Stunde lang Müll, danach gehen wir zurück zu SIGENA. Bei starkem Regen oder Sturm fällt die Veranstaltung aus.

Am Mittwoch, 29. Oktober 2025 von 14:00 – 16:00 Uhr, mit Start und Ende im SIGENA.

Bitte melden Sie sich bis zum 27. Oktober bei der SIGENA-Koordinatorin an.



Offener SIGENA-Treff

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

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

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** seit dem 22.09.2025 bis zum 01.12.2025

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 13:00 Uhr

Nähere Informationen und Anmeldungen bei der SIGENA-Koordinatorin Sabrina Kühn

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

Dienstags und donnerstags von 10:00 – 14:00 Uhr oder nach Vereinbarung