

## Veranstaltungskalender SIGENA Sündersbühl Januar und Februar 2026

### Fastnacht in Nürnberg

An 4 Donnerstag-Vormittagen beschäftigen wir uns mit den Nürnberger Fastnachts-traditionen. An zwei Vormittagen besuchen wir die Ausstellungen „Fastnacht. Tanz und Spiele in Nürnberg“ im Germanischen Nationalmuseum und „Fastnacht in der Reichsstadt Nürnberg im Spiegel von Einblattgraphiken“ im Ausstellungskabinett der Stadtbibliothek Nürnberg.

An den anderen beiden Vormittagen werden wir im SIGENA-Nachbarschaftstreff aktiv. Wir basteln Fastnachtsschmuck für die Fensterfront und beschäftigen uns mit unterschiedlichen Fastnachtsbräuchen, -verkleidungen, -tänzen, -gebäck usw. unserer Kindheit und Heimat.

#### Termine:

**Donnerstag, 22.01.2026:** Besuch der Ausstellung. „**Fastnacht. Tanz und Spiele in Nürnberg**“ im Germanischen Nationalmuseum.

Treffpunkt 10:00 Uhr am SIGENA-Nachbarschaftstreff, gemeinsame Fahrt mit der U-Bahn zum GNM (Fahrkarten müssen selbst gezahlt werden), Beginn der Führung im GNM: 10:30 Uhr (Dauer: 60 min).

**Donnerstag, 29.01.2026: Kreativ-sein im SIGENA-Nachbarschaftstreff**, Beginn: 10:00 Uhr (Ende ca. 11:30 Uhr).

**Donnerstag, 05.02.2026:** Besuch der Ausstellung „**Fastnacht in der Reichsstadt Nürnberg im Spiegel von Einblattgraphiken**“ in der Stadtbibliothek Nürnberg.

Treffpunkt 10:30 Uhr am SIGENA-Nachbarschaftstreff, gemeinsame Fahrt mit der U-Bahn zur Stadtbibliothek (Fahrkarten müssen selbst gezahlt werden), Beginn der Führung: 11:00 Uhr (Dauer: 60 min).

**Donnerstag, 12.02.2026: Kreativ-sein im SIGENA-Nachbarschaftstreff**, Beginn: 10:00 Uhr (Ende ca. 11:30 Uhr).

Rollatoren können mit in die Ausstellungen genommen werden.

Bitte melden Sie sich bei der SIGENA-Koordinatorin an.

Wichtig: Sie können sich für einzelne Termine oder für alle vier Termine zusammen anmelden.

## 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 Mittwoch, 21. Januar 2026 um 18:00 Uhr** im SIGENA-Nachbarschaftstreff

---

## NEU: Handy-Beratung

Unsere erfahrene ehrenamtliche Handy-Beraterin Andi kümmert sich um Ihre kleinen und großen Fragen rund um das Smartphone. In Eins-zu-Eins-Beratungen gibt Andi Hilfestellung und vermittelt Wissen, so dass Sie zukünftig viele Fragen und Probleme mit dem Handy selbst lösen können.

**Ab dem 23.01.2026 jeden Freitag von 14:00 – 16:00 Uhr**

Bitte melden Sie sich bei der SIGENA-Koordinatorin an. Die Beratung funktioniert nur nach vorheriger Anmeldung.

---

## Offener SIGENA-Treff

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

Bitte melden Sie sich bei der SIGENA-Koordinatorin an.

**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 ab dem 12.01.2026 bis zum 23.03.2026**  
**(kein Termin in den Faschingsferien am 16.02.2026)**

**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](mailto:sigena@diakonie-team-noris.de)

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