

Veranstungskalender SIGENA Langwasser Mai 2026

Besondere Veranstaltungen:

Am **Donnerstag, den 07. Mai** beim **Offenen SIGENA Treff** zeigt Herr Rainer Gorn **einen Reisebericht mit dem Segelschiff von Phuket nach Penang.**

Am **Donnerstag, den 21. Mai** ab **14:00 Uhr** beim **Offenen SIGENA Treff** stellt sich der **Bürgerverein Langwasser** vor.

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: **22. Mai**

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 Digitalotse 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.**

Nächsten Termine: **12. Mai und 26. Mai**



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.**

Der nächste Termin: **11. Mai**

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 nachmittags

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 reden oder einfach nur mitlaufen.

Friedrich Meier, Frieder Skibitzki und Adelheid Wohlgemuth, begleiten 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**.

Gruppe 1 – Zollhausquelle

Immer am **ersten und dritten Dienstag** im Monat **von 10:30 Uhr bis 12:00 Uhr**.

Gruppe 2 – Waldspaziergang

Immer am **ersten und dritten Montag** im Monat **ab 10:30 ca. eine Stunde**.

Egal bei welchem Wetter!

Extra Tour

Am 10. Mai findet eine spirituell-meditative Wanderung von Neuselsbrunn nach Worzeldorf (dort Kaffeetrinken) statt.

Start: 13:00 Uhr, Treffpunkt U-Bahnhof Nürnberg Messe, Rückkunft ca. 18:00 Uhr, Wegstrecke ca. 12 Kilometer.

Die Wanderung ist unterstützt durch Impulse, Meditation, Schweigezeiten und Yogaeinheiten.

Atem- und Körperübungen auf und neben 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 wirken sich ganzheitlich auf den Menschen aus.

Jeden Mittwoch, von 12:45 Uhr bis 13:45 Uhr im SIGENA Nachbarschaftstreff

mit Adelheid Wohlgemuth und Friedrich Meier

Aufgrund der hohen Nachfrage ist eine Erstanmeldung erforderlich

Langwasser bewegt sich (in Kooperation mit dem Seniorennetzwerk AWO Nürnberg)

Gemeinsam machen wir **Übungen für Körper und Geist.**

Treffpunkt: **Lebensbrunnen im Euckenweg** um **10:00 Uhr bis 11:00 Uhr**

Nächster Termin: **Mittwoch, 13. Mai 2026**



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.

In der Zeitschrift „Wir für Sie“ der wbg Nürnberg finden Sie ebenfalls Veranstaltungshinweise aller sieben SIGENA Nachbarschaftstreffs in Nürnberg www.wbg-wirfuersie.de sowie Neuigkeiten und Interessantes der wbg.

Nähere Informationen und Anmeldungen bei der

SIGENA-Koordinatorin

Stefanie Schanze

Urlaub vom 27. Mai bis 05. Juni



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.