

Veranstaltungskalender SIGENA Langwasser Oktober 2026

Neu bei SIGENA Langwasser

Frau Sarah Paule vom Sozialpädagogischen Fachdienst der Stadt Nbg bietet **regelmäßig Sprechstunden** an. Der nächste Besuch findet am **01. Oktober** statt.

Besondere Veranstaltungen:

Am **Donnerstag, den 01. Oktober** beim **Offenen SIGENA Treff** entführt Frau Dr. Annette Scherer (Kunsthistorikerin und Kulturpädagogin) in die Welt von Wilhelm Busch unter anderem mit **seinem Werk „Max und Moritz“**.

unterstützt von  **HOFMANN**^{Personal}

Am **Donnerstag, den 29. Oktober** beim **Offenen SIGENA Treff** hält Herr Agoston von dem Malteser Hilfsdienst e.V. einen Vortrag über **Sturzgefahren und -vermeidungen im Alltag**.

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: **23. Oktober**

Bitte melden Sie sich bei der SIGENA-Koordinatorin an.

unterstützt von  **HOFMANN**^{Personal}

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**.

Nächster Termin: **13. Oktober und 27. Oktober**



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.

nächsten Termine: **12. Oktober und 26. Oktober**

Kreativtreff und Handarbeitsgruppe

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. Gemeinsam mit Frau Marlies Gorn können Sie mit ihren eigenen Handarbeitsarbeiten tätig werden. Zusammen stricken, häkeln, basteln usw.

Montags in den geraden Kalenderwochen von 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr

nächsten Termine: **12. Oktober und 26. Oktober**

Laufen, Reden, Yoga

In der Natur unterwegs sein und dabei mit sich und anderen in Bewegung und in Beziehung kommen.

Begleitung: Friedrich Meier, Frieder Skibitzki und Adelheid Wohlgemuth

Infos unter meier.friedrich@gmx.net oder 0911 – 98 14 850.

Oder Sie kommen einfach dazu. Treffpunkt ist die **U-Bahnhaltestelle Langwasser Süd**.

Ziele: Zollhausquelle oder Moorenbrunner Feld (Waldlehrpfad)

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

Egal bei welchem Wetter!

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

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, 14. Oktober 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.

Bürgerversammlung der Stadt Nürnberg, 13. Oktober ab 19:00 Uhr

Stadtteilforum am 14. Oktober ab 18:00 Uhr

Beide Veranstaltungen finden im Gemeinschaftshaus im großen Saal statt.

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

Nähere Informationen und Anmeldungen bei der

SIGENA-Koordinatorin

Stefanie Schanze



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.**