

Veranstaltungskalender SIGENA Sündersbühl Oktober und November 2026

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 an unter: 0151 / 40 04 84 44 oder andrea.kirschner@thermomix-kundenberatung.de

Am Mittwoch, 28.10.2026 und 02.11.2026 um 18:00 Uhr im SIGENA-Nachbarschaftstreff

Offener SIGENA-Frühstückstreff am Donnerstag

Kommen Sie zum gemeinsam Frühstückten und Plaudern zu uns. Miteinander decken wir den Tisch und richten den Raum her, alle bringen eine Kleinigkeit für das Frühstück mit.

Jeden Donnerstag von 10:00 bis 11:30 Uhr

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.

Jeden Freitag von 14:00 bis 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!

Jeden Dienstag von 14:00 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

Ukulelen Kurs

Ob Profi oder Fortgeschritten – hier können Sie unter Anleitung von Andreas Rottmann Ihre musikalischen Fähigkeiten entfalten

Anmeldung unter: ukahuna.ukulele.academy@gmail.com

Jeden Dienstag von 17:00 bis 20:00 Uhr im SIGENA-Nachbarschaftstreff

Sturzprophylaxe

Vorbereitet sein für den „Fall der Fälle“ gibt neue Sicherheit im Alltag. Mit gezielten Übungen stärken wir Haltung und Körper. Diplom-Sportökonom (Univ.) Bernd Seibold bietet montags 2 Kurse an. **Start ist am 05.10.26**, wer neu einsteigen möchte, kann sich gerne melden.

- Kurs 1 um 13:45
- Kurs 2 ab 15.00 Uhr

Bitte melden Sie sich bei der SIGENA-Koordinatorin an.

Jeden Montag von 17:00 bis 20:00 Uhr im SIGENA-Nachbarschaftstreff

Nähere Informationen und Anmeldungen bei der SIGENA-Koordinatorin

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

Dienstags von 10:00 – 14:00 Uhr oder nach Vereinbarung, nutzen Sie auch
gerne den Anrufbeantworter