Veranstaltungskalender SIGENA Langwasser November 2026

Neu bei SIGENA Langwasser

Frau Sarah Paule vom Sozialpädagogischen Fachdienst der Stadt Nbg bietet **regelmäßig Sprechstunden** an. **Der Termin im November muss leider entfallen.** Der nächste Besuch findet am **03. Dezember** statt.

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: 20. November
Bitte melden Sie sich bei der SIGENA-Koordinatorin an.

unterstützt von
Personal HOFMANN

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 Digitallotse Herr Viethen 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 für einen Halb-Stundentermin an.

Jeden zweiten und vierten Dienstag im Monat.
Nächsten Termine: **10. November und 24. November,** Uhrzeit: **14:00 Uhr bis 16:00 Uhr**

SeniorenNetzwerk Langwasser

Nürnberg 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: **09. November und 23. November**

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: **09. November und 23. November**

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)
Jeden **Dienstag, 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 einen Spaziergang durch Langwasser Nord und trinken, wer möchte, danach noch eine Tasse Kaffee (auf eigene Kosten) beim Bäcker.

Treffpunkt: **Lebensbrunnen im Euckenweg** um **10:00 Uhr bis 11:30 Uhr**

Nächster Termin: **Mittwoch, 25.November 2026**

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.

Weihnachtsmarkt Langwasser,

Samstag, 28. November 2026,

13:00 Uhr bis 19:00 Uhr, im Garten des Gemeinschaftshauses

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.

Urlaub der SIGENA Koordinatorin:

30. Oktober bis 06. November 2026

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.