

# Veranstungskalender SIGENA Sündersbühl September und Oktober 2024

## Offener SIGENA Treff

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

Jeden **Dienstag** von 14:00 – 16:00 Uhr.

Am **29.10.** und am **05.11.** findet aufgrund von Urlaub kein Offener SIGENA-Treff statt.

---

## Digital-Café

In Kooperation mit dem Projekt „Wege in die digitale Welt für Ältere“ des Seniorenamts Nürnberg veranstalten wir ein Digital-Café für ältere Menschen. Tauschen Sie sich bei einer Tasse Kaffee oder Tee über Ihre Erfahrungen mit dem Smartphone oder Tablet aus und holen Sie sich hilfreiche Tipps von Gleichgesinnten. Unterstützt werden Sie dabei von zwei ehrenamtlichen Digitallotsen\*innen, die Ihre Fragen gerne beantworten. Das Digital-Café können Sie kostenlos und ohne Anmeldung besuchen!

Jeden **3. Donnerstag im Monat** von 15:00 bis 16:00 Uhr

Nächste Termine: **19.09. und 17.10.**



## Digital-Sprechstunde

In Kooperation mit dem Projekt „Wege in die digitale Welt für Ältere“ des Seniorenamtes Nürnberg veranstalten wir eine Digital-Sprechstunde für ältere Menschen. Ein ehrenamtlicher Digitallotse 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 bei der SIGENA-Koordinatorin an, wenn Sie die Sprechstunde besuchen möchten.

Jeden **1. Donnerstag im Monat** von 15:00 bis 18:00 Uhr

Nächster Termin: **05.09.**

Am Tag der Deutschen Einheit ist keine Sprechstunde.



## Kurs zur Sturzprophylaxe – neuer Termin

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 23.09.2024 bis zum 02.12.2024**

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 – 13:30 Uhr**

Am **29.10.** und am **05.11.** findet aufgrund von Urlaub keine Kochgruppe statt.

---

## 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 **18. September 2024** um **18:00 Uhr** im SIGENA Nachbarschaftstreff

---

## Infoveranstaltung zu ehrenamtlich tätigen Einzelpersonen

Die Fachstelle für Demenz und Pflege Mittelfranken informiert alle Interessierten über das Konzept der ehrenamtlich tätigen Einzelpersonen. Dies sind Personen, die Menschen mit einem Pflegegrad im Alltag unterstützen und dafür geschult werden. Bitte melden Sie sich für die Infoveranstaltung direkt bei der Fachstelle unter 0981/4664-20210 an.

Am **30. September 2024** von **11:00 bis 12:30 Uhr** im SIGENA Nachbarschaftstreff

---

## 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 Nachbarn\*innen für Nachbarn\*innen.

**Bitte beachten Sie:** Aktuell nehmen wir aus Platzmangel keine Bücherspenden auf.

---

## Urlaub der SIGENA-Koordinatorin

Am **19.09. + 20.09.**, am **24.09. + 25.09.** und **vom 19.10. bis 06.11.** befindet sich die SIGENA-Koordinatorin auf Fortbildungen und im Urlaub.

Bitte beachten Sie, dass in dieser Zeit keine privaten Vermietungen stattfinden.

Die Termine, an denen der SIGENA-Nachbarschaftstreff vollständig geschlossen ist, stehen bei den einzelnen Veranstaltungen dabei.

## Kontakt Daten SIGENA Sündersbühl

**Imke Kassner** – SIGENA-Koordinatorin

Adresse: Bertha-von-Suttner-Straße 47, 90439 Nürnberg

Telefon: 0911 / 96 58 44 48

E-Mail: [sigena@diakonie-team-noris.de](mailto:sigena@diakonie-team-noris.de)