



## Angebote Seniorentreff „Freudstraße“

Stand vom 08.07.2019

<p><b>Bewegungsangebote</b></p> <p><b>Spaziergangsgruppe</b> Montags ab 10 Uhr mit anschließender Einkehr im Seniorentreff oder Außerhalb</p> <p><b>Stuhl-Yoga</b> Mittwochs 10.45 – 11.45 Uhr 14- tägig</p> <p><b>Nordic Walking*</b> Dienstags 15 - 16 Uhr</p> <p><i>* in Kooperation mit dem Netzwerk Senioren</i></p>	<p><b>Tanzangebote</b></p> <p><b>Tanznachmittag</b> Freitags 15 – 18 Uhr, ab 14.30 Uhr Einlass und Möglichkeit zur Kaffeetafel (mtl., 3. Freitag im Monat)</p> <p><b>„Let´s ... Lasst uns Tanzen!“</b> Tanz-Café in Begleitung eines Tanzlehrers Samstags 13.30 - 16.00 Uhr (mtl., 1. Samstag im Monat)</p>
<b>Gemeinschaftsangebote</b>	
<p><b>Kochgruppe</b> Dienstags 10 - 13 Uhr (mtl., 3. Dienstag im Monat )</p> <p><b>Bingogruppe</b> Mittwochs 9.00 – 10.30 Uhr</p> <p><b>Frühstücksgruppe</b> Donnerstags 9.30 - 11.30 Uhr (mtl., 2. Donnerstag im Monat)</p>	<p><b>Singgruppe</b> Montags 10.30 -12 Uhr Freitags 10 – 11 Uhr</p> <p><b>Ausflugsgruppe</b> Tag / Uhrzeit nach Absprache <i>nähere Informationen zu den Ausflugszielen und Terminen erhalten Sie im Treff oder telefonisch</i></p> <p><b>Offenes Café</b> Montags 14-17 Uhr mit Smartphonehilfe</p> <p>Donnerstags 14-17 Uhr Karten- und Brettspiele</p>
<p><b>Beratungsangebote</b></p> <p><b>Bürosprechstunde</b> Dienstags 11 – 13 Uhr</p> <p><b>Sozialberatung bei Frau Dobberstein</b> Donnerstags 14 -16 Uhr <i>um Voranmeldung wird gebeten</i></p>	<p><b>Bitte notieren:</b></p> <p><b>Sommerfest</b> Mi, 24.07.2019 von 15-18 Uhr</p> <p><b>Schließzeit des Seniorentreffs</b> 05.08. – 18.08.2019</p> <p><b>Weihnachtsfeier</b> Do, 12.12.2019 von 15- 18 Uhr</p>

### Themencafé im Seniorentreff\*

1x im Monat,  
Mittwochs, 14 -18 Uhr,  
*um Voranmeldung  
wird gebeten.*

*\*Siehe Aushang / Veranstaltungs-  
hinweis, weitere Informationen  
erhalten Sie im Treff oder telefonisch  
unter 030 -373 4123.*