



Sprach-Kurse

Interessierte Teilnehmer sind in allen Kursen herzlich willkommen.

Ein Einstieg ist jederzeit moeglich.

Naehere Informationen unter Tel.: 0361-2620775 bei Frau Mueller.

Englisch

mit Frau Elkhanova (Konversation)	Mo 14:30 – 16:00 Uhr
mit Herrn Wettstein (Fortgeschrittenkurs)	Mo 10:00 – 11:30 Uhr und 12:00 – 13:30 Uhr
mit Frau Lederhausen (Workshop Konversation)	Di 9:30 – 11:30 Uhr, 14-taegiger Rhythmus
mit Herrn Korda (Konversation)	Mi 10:30 – 12:00 Uhr

Franzoesisch

mit Frau Fuchs	Mo 14:30 – 16:00 Uhr
----------------	----------------------

Spanisch

Mit Frau Klingebeil	Mo 10:00 – 11:30 Uhr
---------------------	----------------------

Tablet, Smartphone

Fuer die Teilnahme an Einzelsprechstunden rund um das Smartphone melden Sie sich bitte an bei Fr. Mueller, Tel.: 0361 2620775 oder 0361 2620735.

Sportliche Betaeutigungen

Interessierte Teilnehmer sind in allen Kursen herzlich willkommen.

Ein Einstieg ist jederzeit moeglich.

Naehere Informationen unter Tel.: 0361-2620735 im Sekretariat oder 0361 2620775 bei Frau Mueller

Senioren-sport

mit Herrn Schulz (Seniorengymnastik 9 und 2)	Mo 12:45 – 13:45 Uhr, 14:15 – 15:15 Uhr
(Seniorengymnastik 7 und 5)	Do 09:00 – 10:00 Uhr, 10:00 – 11:00 Uhr
mit Frau Lorenz (Beckenboden- und Osteoporosegym.)	Mo 09:30 – 10:30 Uhr, 11:00 – 12:00 Uhr
Wirbelsaueulengymnastik	Di 10:00 – 11:00 Uhr
mit Frau Kuehn-Vogt (Seniorengymnastik 6,1 und 8)	Mi 10:00 – 11:00 Uhr, 11:30 – 12:30 Uhr, 13:00 – 14:00 Uhr
mit Frau Apel (Ganzkoerpersport)	Mi 08:30 – 09:30 Uhr

Yoga

mit Frau Barthel	Do 11:30 – 13:00 Uhr
------------------	----------------------

Qi Gong

mit Frau Koch	Di: 11:30 – 12:30 Uhr
mit Frau Koch (kostenfrei fuer pflegende Angehoerige)	Di: 10:00 – 11:00 Uhr (14-taegig)
mit Frau Koch (kostenfrei fuer pflegende Angehoerige)	Do 13:30 – 14:30 Uhr,

Malen und Zeichnen

mit Frau Wagner (Mittwochsmaier)
(Farbenspiel)

Mi 10:00 – 12:00 Uhr
12:30 – 14:30 Uhr

Kreatives Gestalten

mit Frau Ryck

Do 10:00 – 11:30 Uhr, 14- tägig

Literatur

Interessengruppe „Herbstzeitlose“

3. Donnerstag im Monat – 13:30 Uhr
Bibliothek, Juri-Gagarin-Ring 64

Literatursalon mit Frau Schleinitz

1. Donnerstag im Monat - 15:00 Uhr
Frauzentrum Pergamentergasse
*Auskünfte und Anmeldungen bei Frau Schleinitz unter Tel.
036203- 90928 (nach 17 Uhr) Es werden stets
interessierte Mitwirkende gesucht!*

Leselernhelfer

Ansprechpartner für Interessenten und Mitwirkende
Frau Zerull – Tel. 55082422 (ab 17:00 Uhr).

Sprechstunden

Was sagt der Arzt?	jeden 2. Donnerstag im Monat	13:00 - 14:00 Uhr
Rentenanspruch	jeden 3. Mittwoch	13:00 - 14:00 Uhr

!

Bitte mindestens 5 Tage vor dem jeweiligen Termin anmelden unter Tel. 2620735

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung

Terminvereinbarung unter Tel. 262 07 74 Herr Günther

Mobiles Beratungsteam

Dienstag und Donnerstag

09:00-16:00 Uhr

Informationen und Beratung zum Betreuungs- und Begleitdienst und über Demenz
- Frau Noatnick, Frau Lappe: Tel. 55064160

Treffpunkt Ehrenamt

mit Frau Müller / Frau Kühn-Vogt

jeder 2. Donnerstag, ganztägig ab 10:00 Uhr

Neuigkeiten

Pilates mit Frau Naß

Fr 10:00 – 11:00 Uhr

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist. Die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert und einzelne Muskeln und Muskelpartien werden gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Übungen zur Stabilisation und Koordination der Tiefenmuskulatur im Rumpfbereich (Beckenboden, Bauch, Rücken) verbessern die Beweglichkeit und bringt Muskeln und Gelenke wieder in Schwung, ohne sie zu belasten.

Nähere Informationen unter Tel.: 0361-2620735 im Sekretariat oder 0361 2620775 bei Frau Müller

Begegnungsstätten für ältere Bürger

Wer rastet, der rostet. Die Begegnungsstätte ist ein Ort, an dem Kreativität, Aktivität und Kommunikation im Mittelpunkt stehen.

DiZ	Friedrich-Engels-Str. 49	Tel.: 01520 5853131
Dienstag	12:00 Uhr – 18:00 Uhr	
Mittwoch	12:00 Uhr – 17:00 Uhr	
Donnerstag	12:00 Uhr – 17:00 Uhr	
Freitag	09:00 Uhr – 14:00 Uhr	

Veranstaltungen „Treff im DiZ“, Begegnungsstätte- Friedrich-Engels-Str. 49

Jeden 1. Dienstag 15:00-18:00 Uhr
Strickgruppe „Heiße Nadel“.

Jeden Mittwoch 13:00-16:00 Uhr
Treff Skatrunde.

Jeden Freitag ab 10:00-13:00 Uhr
Treff der Schachfreunde.

Bitte beachten Sie, dass bei einigen Veranstaltungen Unkosten anfallen.

Ansprechpartner: Frau Fröbel
Tel. 0152 05 85 31 31 Concierge F.-Engels-Str. 49