

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag/Sonntag
10:00 - 12:00 Sprechstunde	10:00 - 11:30 Veeh-Harfe (alle 2 Wochen/ feste Termine)	8:30 - 10:00 Spanisch I	9:00 - 10:30 Englisch für Anfänger I	9:30 - 11:00 Stadtteilfrühstück* (jeden 1. Fr. im Monat)	
10:30 - 11:30 Gymnastik	10:00 - 11:00 Smartphone	10:00 - 12:00 Sprechstunde	10:00 - 12:00 Beratung, Bildung & Frühstück in Sundern (Blankensteiner Straße 200a, jeden 4. Do. im Monat)	9:30 - 11:00 Kulinarischer Start in den Tag* (jeden 3. Fr. im Monat)	
11:30 - 12:30 Gitarre	11:30 - 13:00 Smartphone Anfänger Kurs	10:00 - 11:30 Spanisch II	10:00 - 13:00 Fotogruppe (jeden 1. Do im Monat)	10:30 - 12:00 Malkurs I	
13:45 - 14:45 Deutschkurs für Ukrainische Flüchtlinge	14:00 -16:00 Patientenbegleitertreffen (jeden 2. Di. im Monat)	10:30 Walking Gruppe 60+ (Kreuzung Dr.-C.-Otto-Str./Am Krüzweg)	10:00 - 12:00 Digital Café (jeden 2. & 4 Do. im Monat)	12:00 - 13:30 Malkurs II	
14:00 - 16:00 Angehörigen Gesprächskreis „Sorgende Angehörige“ (jeden 2. Mo. im Monat)	15:00 - 16:00 Smartphonekurs für fortgeschrittene Anfänger (außer am 2. Di. im Monat)	10:00 - 11:30 Sprechstunde Demenz (jeden 2. Mi. im Monat)	10:45 - 12:15 Englisch für Anfänger II		
14:00 Stadtteilspaziergänge: Linden: vor dem Seniorenbüro Südwest (Hattinger Straße 811) Weitmar-Mitte: vor dem Amtshaus/ Bürgerbüro (Hattinger Straße 387) Weitmar-Mark: an der Ecke Marktstraße/Karl -Friedrich-Str. 123 vor der Markapotheke	16:30 - 17:30 Smartphonekurs für Anfänger	11:00 - 12:00 Sprechstunde VDK (jeden 3. Mi. im Monat)	12:30 - 14:00 Englisch für Anfänger III		11:00 - 13:00 oder 14:00 - 16:00 Netzwerkgruppe „Freizeit Südwest“ (jeden 2. Sa. im Monat) -> weitere Informationen erhalten Sie im Seniorenbüro
16:00 Englisch für Fortgeschrittene		14:30 - 15:30 Gymnastik	14:00 - 16:00 Sprechstunde	14:00 - 16:00 Spielenachmittag+ Bingo	
16:15 Gesprächsgestöber (jeden 4. Mo. im Monat)		14:30 - 17:30 Handarbeitsgruppe	14:30 - 16:00 „Angela´s Kaffeeklatsch“		
17:00 - 19:00 Foto-AG (jeden 1. Mo im Monat)		15:00 - 16:00 iPhone Anfängerkurs	16:30 - 18:00 Literaturkreis (jeden 2. Do. im Monat außer im Juni, Juli, August und Dezember)		
		16:00 - 17:00 Hockergymnastikkurs	17:00 Philosophisches Cafe (jeden 4. Do im Monat)		
		Ab 16:30 Gruppe „Denk nachhaltig“ (jeden 2. & 4 Mi. im Monat)			

* Die weiteren Frühstücksangebote im Stadtbezirk Südwest finden Sie auf dem separaten Flyer „Schmatzen und Schwatzen“

Kurs- und Angebotsübersicht

Allgemeine Sprechstunde

Montag,	10:00 - 12:00 Uhr
Mittwoch,	10:00 - 12:00 Uhr
Donnerstag,	14:00 - 16:00 Uhr

Besondere Sprechstunden

Jeden 2.	Mittwoch im Mo.,	10:00 - 11:30 Uhr	-> Sprechstunde Demenz
Jeden 3.	Mittwoch im Mo.,	11:00 - 12:00 Uhr	-> Sprechstunde VDK
Jeden 4.	Donnerstag im Mo.,	10:00 - 12:00 Uhr	-> Beratung, Bildung & Frühstück in Sundern

Gesprächskreise

Jeden 2.	Montag im Mo.,	14:00 - 16:00 Uhr	-> Angehörigen Gesprächskreis „Sorgende Angehörige“
Jeden 4.	Montag im Mo.,	Ab 16:15 Uhr	-> Gesprächsgestöber
	Donnerstag,	14:30 - 16:00 Uhr	-> „Angela´s Kaffeeklatsch“
Jeden 4.	Donnerstag,	ab 17:00 Uhr	-> Philosophisches Cafe

Sport- und Bewegungsangebote

Montag,	10:30 - 11:30 Uhr	-> Gymnastik
Montag,	Ab 14 Uhr	-> Stadtteilspaziergänge
Mittwoch,	Ab 10:30 Uhr	-> Walking Gruppe 60+
Mittwoch,	14:30 - 15:30 Uhr	-> Gymnastik
Mittwoch,	16:00 - 17:00 Uhr	-> Hockerymnastikkurs

Kreative Angebote

Jeden 1.	Montag,	11:30 - 12:30 Uhr	-> Gitarre
	Montag im Mo.,	17:00 - 19:00 Uhr	-> Foto-AG
	Dienstag (alle 2 Wochen),	10:00 - 11:30 Uhr	-> Veeh-Harfe
	Mittwoch,	14:30 - 17:30 Uhr	-> Handarbeitsgruppe
	Donnerstag,	10:00 - 13:00 Uhr	-> Fotogruppe
	Freitag,	10:30 - 12:00 Uhr	-> Malkurs I
	Freitag,	12:00 - 13:30 Uhr	-> Malkurs II

Sprachkurse

Montag,	13:45 - 14:45 Uhr	-> Deutschkurs für Ukrainische Flüchtlinge
Montag,	Ab 16:00 Uhr	-> Englisch für Fortgeschrittene
Mittwoch,	8:30 - 10:00 Uhr	-> Spanisch I
Mittwoch,	10:00 - 11:30 Uhr	-> Spanisch II
Donnerstag,	9:00 - 10:30 Uhr	-> Englisch für Anfänger I
Donnerstag,	10:45 - 12:15 Uhr	-> Englisch für Anfänger II
Donnerstag,	12:30 - 14:00 Uhr	-> Englisch für Anfänger III

Smartphonekurse

	Dienstag,	10:00 - 11:00 Uhr	-> Smartphone Sprechstunde
	Dienstag,	11:30 - 13:00 Uhr	-> Smartphone Anfänger Kurs
	Dienstag (außer 2. im Mo.),	15:00 - 16:00 Uhr	-> Smartphonekurs für fortgeschrittene Anfänger
	Dienstag,	16:30 - 17:30 Uhr	-> Smartphonekurs für Anfänger
	Mittwoch,	15:00 - 16:00 Uhr	-> iPhone Anfängerkurs
Jeden 2. & 4.	Donnerstag im Mo.,	10:00 - 12:00 Uhr	-> Digital Café

Weitere Angebote

Jeden 2. & 4.	Mittwoch im Mo.,	Ab 16:30 Uhr	-> Gruppe „Denk nachhaltig“
Jeden 2.	Donnerstag im Mo.,	16:30 - 18:00 Uhr	-> Literaturkreis (außer im Juni, Juli, August und Dezember)
Jeden 1.	Freitag im Mo.,	9:30 - 11:00 Uhr	-> Stadtteilfrühstück
Jeden 3.	Freitag im Mo.,	9:30 - 11:00 Uhr	-> Kulinarischer Start in den Tag
	Freitag,	14:00 - 16:00 Uhr	-> Spielenachmittag + Bingo
Jeden 2.	Samstag im Mo.,	14:00 - 16:00 Uhr	-> Netzwerkgruppe „Freizeit Südwest“
		Oder 11:00 - 13:00 Uhr	