

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag/Sonntag
<b>10:00 - 12:00</b> <b>Sprechstunde</b>	10:00 - 11:30 Veeh-Harfe	9:00 - 10:30 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 Sprechstunde	<b>10:00 - 12:00</b> <b>Sprechstunde</b>	<b>10:00 - 12:00</b> <b>Beratung, Bildung &amp; Frühstück in</b> <b>Sundern (Blankensteiner Straße</b> <b>200a, jeden 4. Do. im Monat)</b>	9:30 - 11:00 Kulinarischer Start in den Tag* (jeden 3. Fr. im Monat)	
11:30 - 12:30 Gitarre	11:15 - 12:15 Smartphone Anfänger Kurs	11:00-12:30 Spanisch II	10:00 - 13:00 Fotogruppe (jeden 1. Do im Monat)	9:30 Nachhaltigkeitsgruppe "im Herzen grün" (jeden 2. & 4 FR. im Monat)	
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)	10:30 - 12:00 Malkurs I	
14:00 - 16:00 Angehörigen Gesprächskreis „Sorgende Angehörige“ (jeden 2. Mo. im Monat)	15:00 - 16:00 Smartphonekurs für fortgeschrittene Anfänger (im wöchentlichen Wechsel IPhone/Android)	10:00 - 11:30 Sprechstunde Demenz (jeden 2. Mi. im Monat)	10:45 - 12:15 Englisch für Anfänger II	12:00 - 13:30 Malkurs II	
14:00 Stadtteilspaziergänge: <b>Linden:</b> vor dem Seniorenbüro Südwest (Hattinger Straße 811) <b>Weitmar-Mitte:</b> vor dem Amtshaus/ Bürgerbüro (Hattinger Straße 387) <b>Weitmar-Mark:</b> an der Ecke Markstraße/Karl -Friedrich-Str. 123 vor der Markapotheke	16:30 - 17:30 Smartphonekurs für Anfänger (bei Herrn Moryson)	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 Hockergymnastik	<b>14:00 - 16:00</b> <b>Sprechstunde</b>	14:00 - 16:00 Spielesachmittag jeden 1.+3. Fr. im Monat Bingo jeden 2.+4. Fr. im Monat	
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)		16:00 - 17:00 Hockergymnastik	16:30 - 18:00 Literaturkreis (jeden 1. Do. im Monat)		
			17:00 Philosophisches Cafe (jeden 4. Do im Monat)		

\* Weiteren Frühstücksangebote im Stadtbezirk Südwest finden Sie auf dem separaten Frühstücksflyer