

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag/Sonntag
<p>10:00 - 12:00 Sprechstunde</p> <p>10:30 - 11:30 Gymnastik auf dem Stuhl</p> <p>11:00 - 12:00 Gitarrenkurs I</p> <p>13:45 - 14:45 Deutschkurs für ukrainische Flüchtlinge</p> <p>14:00 - 16:00 Angehörigen Gesprächskreis „Sorgende Angehörige“ (jeden 2. Mo. im Monat)</p> <p>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 Markstraße/Karl -Friedrich-Str. 123 vor der Markapotheke Weitmar-Mitte für langsame Läufer*in: 2.+4. Montag, Treffpunkt Haltestelle / Eingang Schlosspark</p> <p>16:00 Englisch für Fortgeschrittene</p> <p>16:30 - 18:00 Gesprächsgestöber (jeden 4. Mo. im Monat)</p> <p>17:00 - 19:00 Foto-AG (jeden 1. +3. Mo im Monat)</p>	<p>-%%--9:30-10:30 Gedächtnistraining (Kath. Kirche Liebfrauen/ Hattinger Str. 814)) (jeden 1.& 3. Di. im Monat)</p> <p>10:00 - 11:30 Veeh-Harfe (I+II im wöchentlichen Wechsel)</p> <p>10:00 - 11:00 Rollatorgruppe - Gemeinsam schaffen wir das (jeden 2. & 4. Di im Monat)</p> <p>10:00- 11:00 Iphone-Kurs (jeden 1.&3. Di)</p> <p>11:00 - 12:00 Aktivitäten-Tandem Sprechstunde (jeden 2. & 4. Di im Monat)</p> <p>11:00-12:00 Smartphonekurs Android</p> <p>14:00 Stadtteilspaziergang für langsame Läufer*in mit und ohne Rollator: Dahlhausen: Jeden 1.+3.+5.Di. an der Boulebahn hinter Willi-Geldmacher-Straße 110</p> <p>14:00 -16:00 Patientenbegleitertreffen (jeden 2. Di. im Monat)</p> <p>15:30 - 16:30 Smartphonekurs</p>	<p>9:00 - 10:30 Italienisch I</p> <p>10:45-12:15 Italienisch II</p> <p>10:00 - 12:00 Sprechstunde</p> <p>10:00-11:30 Origamikurs (jeden 4. Mi im Monat)</p> <p>10:00 - 11:30 Sprechstunde Demenz (jeden 2. Mi. im Monat)</p> <p>11:00 - 12:00 Sprechstunde VDK (jeden 3. Mi. im Monat)</p> <p>10:30 Walking Gruppe 60+ (Kreuzung Dr.-C.-Otto-Str./Am Krüzweg)</p> <p>14:30 - 15:30 Gymnastik auf dem Stuhl</p> <p>14:30 - 17:30 Handarbeitsgruppe</p> <p>16:00 - 17:00 Gymnastik auf dem Stuhl</p> <p>17:30 Klangentspannung mit Klangschalen (jeden 1.+3. Mi im Monat)</p>	<p>9:00 - 10:30 Englisch für Anfänger I</p> <p>10:45 - 12:15 Englisch für Anfänger II</p> <p>12:30 - 14:00 Englisch für Anfänger III</p> <p>10:00 - 12:00 Frühstück mit Impuls in Bochum-Sundern/Sternwarte (jeden 4. Do im Monat)</p> <p>10:00-11:00 Hockergymnastik in Weitmar-Mark (Gemeindehaus Emmaus/ Karl-Friedrich-Straße)</p> <p>10:00 - 12:00 Digital-Café</p> <p>10:00-13:00 Foto-Gruppe (jeden 1. Do im Monat)</p> <p>14:00 - 16:00 Sprechstunde</p> <p>14:30 - 16:00 „Angela´s Kaffeeklatsch“</p> <p>15:30-16:30 Gedächtnistraining</p> <p>16:30 - 18:00 Literaturkreis (jeden 1. Do. im Monat)</p> <p>16:30 - 19:00 Philosophisches Café (jeden 3. Do im Monat)</p> <p>17:00 - 19:30 Spurwechsel - Sprechstunde zum Übergang in die Rente (jeden 4. Do. im Monat)</p>	<p>9:30 - 11:00 Stadtteilfrühstück* (jeden 1.+3. Fr. im Monat)</p> <p>9:30 Nachhaltigkeitsgruppe "im Herzen grün" (jeden 2. & 4 FR. im Monat)</p> <p>10:00 - 12:00 Malkurs I</p> <p>11:00-12:00 Gitarrenkurs II</p> <p>14:00 - 16:00 Spielesachmittag (Bingo nur jeden 2. Fr. im Monat)</p> <p>16:15 - 18:00 Malkurs II</p>	<p>Netzwerkgruppe „Freizeit Südwest“ (jeden 2. Sa. im Monat um 15 Uhr in Gabys Café (Kesterkamp Café im Seniorenheim) -> weitere Informationen zu Ort und Uhrzeit erhalten Sie im Seniorenbüro</p>

* Weitere Frühstücksangebote im Stadtbezirk Südwest finden Sie auf dem separaten Frühstücksflyer

***Anmeldung und freie Kapazitäten zu Kursen erfahren Sie im Seniorenbüro**