

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag/ Sonntag
10:00 - 12:00 Sprechstunde 10:30 - 11:30 Gymnastik auf dem Stuhl 11:00 - 12:00 Gitarrenkurs I 13:45 - 14:45 Deutschkurs für ukrainische Flüchtlinge 14:00 - 16:00 Angehörigen Gesprächskreis „Sorgende Angehörige“ (jeden 2. Mo. im Monat) 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 16:00 Englisch für Fortgeschrittene 16:30 - 18:00 Gesprächsgestöber (jeden 4. Mo. im Monat) 17:00 - 19:00 Foto-AG (jeden 1. +3. Mo im Monat)	10:00 - 11:30 Veeh-Harfe (I+II im wöchentlichen Wechsel) 10:00 - 11:00 Rollatorgruppe - Gemeinsam schaffen wir das (jeden 4. Di im Monat) 10:00- 11:00 Iphone-Kurs (jeden 1.&3. Di) 11:00 - 12:00 Aktivitäten-Tandem Sprechstunde (jeden 2. & 4. Di im Monat) 11:00-12:00 Smartphonekurs Android 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 14:00 -16:00 Patientenbegleitertreffen (jeden 2. Di. im Monat) 15:30 - 16:30 Smartphonekurs	9:00 - 13:30 Italienisch I-III 10:45-12:00 Italienisch Eickmann 10:00 - 12:00 Sprechstunde 10:00-11:30 Origamikurs (jeden 4. Mi im Monat) 10:00 - 11:30 Sprechstunde Demenz (jeden 2. Mi. im Monat) 11:00 - 12:00 Sprechstunde VDK (jeden 3. Mi. im Monat) 10:30 Walking Gruppe 60+ (Kreuzung Dr.-C.-Otto-Str./Am Krüzweg) 13:30-15:00 Nachhaltigkeitsgruppe "im Herzen grün" (jeden 2. & 4 Mi. im Monat) 14:30 - 15:30 Gymnastik auf dem Stuhl 14:30 - 17:30 Handarbeitsgruppe 16:00 - 17:00 Gymnastik auf dem Stuhl 17:30 Klangentspannung mit Klangschalen (jeden 1.+3. Mi im Monat)	9:00 - 14:00 Englisch für Anfänger I - III 10:00- 11:00 Gedächtnistraining (Kath. Kirche Liebfrauen, 1.& 3. Do im Monat) 10:00 - 12:00 Frühstück mit Impuls in Bochum-Sundern/Sternwarte (jeden 4. Do im Monat) 10:00-11:00 Hockergymnastik in Weitmar-Mark (Gemeindehaus Emmaus/ Karl-Friedrich-Straße) 10:00 - 12:00 Digital-Café 10:00-13:00 Foto-Gruppe (jeden 1. Do im Monat) 14:00 - 16:00 Sprechstunde 14:30 - 16:00 „Angelas Kaffeeklatsch“ 14:30-16:30 Kreativzeit mit Papier und Holz (8.10.; 27.11.; 11.12.) 16:30 - 18:00 Literaturkreis (jeden 1. Do. im Monat) 16:30 - 19:00 Philosophisches Café (jeden 3. Do im Monat) 17:00 - 19:30 Spurwechsel - Sprechstunde zum Übergang in die Rente (jeden 4. Do. im Monat)	9:30 - 11:00 Stadtteilfrühstück* (jeden 1.+3. Fr. im Monat) 10:00-12:00 (jeden 3. Fr. im Monat) Infobank in Weitmar-Mark - aktuell in Winterpause! 10:00 - 12:00 Malkurs I 11:00-12:00 Gitarrenkurs II 14:00 - 16:00 Spielenachmittag (+ Bingo nur jeden 2. Fr. im Monat) 16:15 - 18:00 Malkurs II	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

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

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