

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag/Sonntag
10:00 - 12:00 Sprechstunde	10:00 - 11:30 Veeh-Harfe (I+II im wöchentlichen Wechsel)	9:00 - 11:45 Italienisch I-II (Frau Lobitz)	9:00 - 14:00 Englisch I - III	9:30 - 11:00 Stadtteil-frühstück* (jeden 1.+3. Fr. im Monat)	Netzwerkgruppe „Freizeit Südwest“ (jeden 2. Sa. im Monat um 15 Uhr in Kesterkamp Café im Seniorenheim) -> weitere Informationen zu Ort und Uhrzeit erhalten Sie im Seniorenbüro
10:00-12:00 Hilfe bei Schreibkram	10:00 - 11:00 Rollatorgruppe - Gemeinsam schaffen wir das (jeden 4. Di im Monat)	10:45-12:00 Italienisch (Herr Eickmann)	10:00- 11:00 Gedächtnistraining (Kath. Kirche Liebfrauen, 1.& 3. DO im Monat)	10:00-12:00 (jeden 3. Fr. im Monat) Infobank in Weitmar-Mark	
10:30 - 11:30 Gymnastik auf dem Stuhl	10:00- 11:00 Iphone-Kurs	10:00 - 12:00 Sprechstunde	10:00-11:00 Hockergymnastik in Weitmar-Mark (Gemeindehaus Emmaus/ Karl-Friedrich-Straße)	10:00 - 12:00 Malkurs I	
11:00 - 12:00 Gitarrenkurs I	11:00 - 12:00 Aktivitäten-Tandem Sprechstunde (jeden 2. & 4. Di im Monat)	10:00-11:30 Origamikurs (jeden 4. Mi im Monat)	10:00 - 12:00 Digital-Café	11:00-12:00 Gitarrenkurs II	
13:45 - 14:45 Deutschkurs für ukrainische Flüchtlinge	11:00-12:00 Smartphonekurs Android	10:00 Walking Gruppe 60+ (Kreuzung Dr.-C.-Otto-Str./Am Krüzweg)	10:00-13:00 Foto-Gruppe (jeden 1. Do. im Monat)	14:00 - 16:00 Spielenachmittag (+ Bingo nur jeden 2. +4. Fr. im Monat)	
14:00 - 16:00 Angehörigen Gesprächskreis „Sorgende Angehörige“ (jeden 2. Mo. im Monat)	14:00 Stadtteilsparzierring für langsame Läufer*in mit und ohne Rollator: Dahlhausen: Jeden 1.+3.+5.Di. an der Boulebahn hinter Willi-Geldmacher-Straße 110	10:00-12:00 Sprechstunde zu Anträgen + Widersprüchen auf Schwerbehinderung (jeden 1. Mi. im Monat)	14:00 - 16:00 Sprechstunde	14:00 - 16:00 Malkurs II	
14:00 Stadtteilsparzierringe: 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	14:00 -16:00 Patientenbegleitertreffen (jeden 2. Di. im Monat)	10:00 - 11:30 Sprechstunde Demenz (jeden 2. Mi. im Monat)	14:30-16:00 „Angelas Kaffeeklatsch“		
16:00 Englisch für Fortgeschrittene	15:30 - 16:30 Smartphonekurs	11:00 - 12:00 Sprechstunde VDK (jeden 3. Mi. im Monat)	14:30-16:30 Gemeinsame Kreativzeit mit Papier und anderen Materialien (jeden 2. + 4. Do. im Monat)		
16:30 - 18:00 Gesprächsgestöber (jeden 4. Mo. im Monat)	17:00-18:00 Französisch	13:30-15:00 Nachhaltigkeitsgruppe "im Herzen grün" (jeden 2. & 4 Mi. im Monat)	16:30 - 18:00 Literaturkreis (jeden 1. Do. im Monat)		
17:00 - 19:00 Foto-AG (jeden 1. +3. Mo im Monat)		14:30 - 15:30 Gymnastik auf dem Stuhl	16:30 - 19:00 Philosophisches Café (jeden 3. Do im Monat)		
		14:30 - 17:00 Handarbeitsgruppe	17:00 - 19:30 Spurwechsel - Sprechstunde zum Übergang in die Rente (jeden 4. Do. im Monat)		
		16:00 - 17:00 Gymnastik auf dem Stuhl	17:00-19:00 Sprechstunde zu Seniorensicherheit - Betrugsmaschen und Co. (jeden 4.Do. im Monat)		
		17:30 Klangentspannung mit Klangschalen (jeden 1.+3. Mi im Monat)			