|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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  **Dahlhausen:** an der Boulebahn hinter Willi-Geldmacher-Straße 110)  16:00  Englisch für Fortgeschrittene  16:30 – 18:00  Gesprächsgestöber *(jeden 4. Mo. im Monat)*  17:00 - 19:00  Foto-AG *(jeden 1. Mo im Monat)* | *9:30 -11:00 Smartphone*  *(jeden 2. & 4. Di. im Monat)*  *10:00 - 11:30*  *Veeh-Harfe (I+II im wöchentlichen Wechsel)*  *10:00 – 11:00*  *Rollatorgruppe - Gemeinsam schaffen wir das (jeden 2. & 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 -16:00 Patientenbegleitertreffen (jeden 2. Di. im Monat)*  *15:30 - 16:30*  *Smartphonekurs* | 9:00 – 10:30  Spanisch  **10:00 - 12:00**  **Sprechstunde**  11:00-12:30  Italienisch  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)*  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 - 10:30  Englisch für Anfänger I  10:00 – 12:00  Frühstück mit Impuls in Bochum-Sundern/Sternwarte (jeden 4. Do im Monat)  10:00 - 13:00  Fotogruppe (jeden 1. Do im Monat)  10:00 - 12:00  Digital-Café  10:45 – 12:15  Englisch für Anfänger II  12:30 – 14:00  Englisch für Anfänger III  **14:00 - 16:00**  **Sprechstunde**  14:30 - 16:00  „Angela´s Kaffeeklatsch“  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 (jeden 4. Do. im Monat) | 9:30 - 11:00 Stadtteilfrühstück\* *(jeden 1.+3. Fr. im Monat)*  9:30  Nachhaltigkeitsgruppe “im Herzen grün“ *(jeden 2. & 4 FR. im Monat)*  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**