|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **Montag** | **Dienstag** | **Mittwoch** | **Donnerstag** | **Freitag** | **Samstag/Sonntag** |
| **10:00 - 12:00** **Sprechstunde**10:30 - 11:30 Gymnastik auf dem Stuhl11:00 – 12:00 Gitarrenkurs I13:45 – 14:45 Deutschkurs für ukrainische Flüchtlinge14:00 - 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 Fortgeschrittene16:30 – 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**11:00-12:30Italienisch 10:00-11:30Origamikurs (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 Stuhl14:30 - 17:30 Handarbeitsgruppe16:00 – 17:00Gymnastik auf dem Stuhl17:30Klangentspannung mit Klangschalen (jeden 1.+3. Mi im Monat) | 9:00 - 10:30 Englisch für Anfänger I10:00 – 12:00Frühstück 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 – 12:15Englisch für Anfänger II12:30 – 14:00Englisch für Anfänger III**14:00 - 16:00** **Sprechstunde**14:30 - 16:00„Angela´s Kaffeeklatsch“16:30 – 18:00Literaturkreis *(jeden 1. Do. im Monat)*16:30 – 19:00Philosophisches Café *(jeden 3. Do im Monat)*17:00 – 19:30Spurwechsel (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 – 12:00Malkurs I11:00-12:00 Gitarrenkurs II14:00 - 16:00 Spielenachmittag (Bingo nur jeden 2. Fr. im Monat)16:15 - 18:00Malkurs 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**