

## Januar 2023 Programm

### Montag Ab dem 09.01.2023

13:00 Uhr Spielkreis I  
(Kartenspiele, Skatrunde).

15:00 Uhr Kaffeekreis, anschl.  
wird weiter gespielt.

### Dienstag: ab dem 10.01.2023

10 00- 11:00 Uhr *Gymnastik.*

11:00 -13:00 Uhr:

Die Selbsthilfegruppe  
Parkinson e.V. trifft sich zu  
gemeinsamen Gesprächen und  
anschl. Essen.

Spielkreis II

13:00 Uhr *Spielkreis (Kniffel und  
Kartenspiele).*

15:00 Uhr Kaffeekreis, anschl.  
wird weiter gespielt.  
Es können noch Mitspieler/-innen  
dazukommen!

## Januar 2023 Programm

### Mittwoch

#### **Ab dem 11.01 Qi Gong Kurs!**

jeden Mittwoch  
ab 9:00-10:30 Uhr.

Wir nehmen noch interessierte  
Teilnehmer/-innen auf!

Die Rheumagruppe II trifft sich am  
11.01.2023.

Die neue Gruppe „Freundeskreis Ottensen“,  
trifft sich am 11.01.2023 um 14:30 Uhr zum  
regelmäßigem, gemeinsamen Kaffeetrinken.  
Wir bitten um Anmeldung!

#### **Am 18.Januar Blutspende von 15:30-19:30 Uhr**

Der SOVD ist am 25.01.2023 um 15:00 Uhr  
wieder zu Gast in unserem Haus.

### Donnerstag: Ab dem 12.01.2023

Spanisch für Fortgeschrittene  
von 10.00 bis 11.00 Uhr  
und im Anschluss Spanisch für  
Anfänger/-innen um:  
11:15-12:15 Uhr.

## Januar 2023 Programm

Die Wii I Gruppe trifft sich am 12.01. und  
am 26.01.2023 von  
14:00-17:00 Uhr

Die Wii II Gruppe trifft sich am  
19.01.2023  
von 14:00-17:00 Uhr.

### Freitag: Ab dem 13.01.2023

Der Malkurs trifft sich von  
10:00-13:00 Uhr

Die Fußpflegerin ist freitags im Haus und  
es können Termine abgesprochen werden!

Spiele mit dem Bürgerverein  
Am 13.01.2023 von 14.00 bis 17.00 Uhr  
Es werden verschiedene Spiele  
in Gruppen gespielt.  
Bitte melden Sie sich vorher an.

**Bingo** mit den Postler/-innen aus dem  
Seniorentreff,  
am 20.01.2023 um 13.30 Uhr.  
Kosten p.P. 12,00 € für Essen und  
Getränke.

Bitte verbindlich anmelden! Begrenzte  
Teilnehmerzahl!