

Januar 2026 Programm

Wir haben ab Montag, den 12.01.2026 wieder geöffnet!

Montag:

Apple-iPhone und Smartphone-Kurse immer montags.
Bitte Termine im Büro absprechen.
*Diese Kurse sind kostenlos

Die Frühstücksgruppe trifft sich am 19.01.2026 um 10:00 Uhr zum gemeinsamen Frühstück.

Spieletreff montags um 12:30 Uhr
Wir suchen noch Mitspieler*innen
Bitte gerne im Büro melden!
(Kartenspiele, Skatrunde).
14:30 Uhr Kaffeekreis.

Dienstag:

10:00- 11:00 Uhr Gymnastik.
Wir nehmen z.Zt. **keine** Teilnehmer*innen auf!

11:15 -13:00 Uhr Die Selbsthilfegruppe Parkinson e.V. trifft sich zur gemeinsamen Gymnastik und Gesprächen, anschl. Essen in gemeinsamer Runde.

Spielkreis II

Ab 12:30 Uhr Spielkreis
(Kniffel und Kartenspiele).

14:30 Uhr Kaffeekreis,
Es können noch Mitspieler/-innen dazu kommen!

Januar 2026 Programm

Mittwoch: ab dem 14.01.2026

Qi Gong Kurs
ab 9:00-10:30 Uhr.

Wir nehmen noch interessierte Teilnehmer/-innen auf!

Die Rheumagruppe kommt am 14.01.2026 um 13:00 Uhr.

Sollten Sie Interesse haben dieser Gruppe beizutreten, melden Sie sich im Büro!
Die Gruppe trifft sich ab Februar wieder jedem 1. Mittwoch im Monat.

Der Freundeskreis Ottensen kommt am 14.01.2025 um 14:00 Uhr zur gemütlichen Kaffeerunde.

Der SoVD trifft sich am 28.01.2026 um 14:00 Uhr! Zu Gast ist eine Referentin zum Thema: Ambulante Pflege, hauswirtschaftliche Aufgaben etc. Kommen Sie gerne und melden sich zu diesem Kaffeenachmittag an!
***Dieser Kurs ist kostenlos**

Donnerstag:

Spanisch:

Gruppe I: 10:00-11:00 Uhr

Gruppe II: 11:15-12:15 Uhr

Achtung neu im Programm

Der Gesprächskreis findet am 15.01.2026 um 12:00-14:00 Uhr statt. Das Thema ist Patientenverfügung und würdevolles Gehen (achtsamer Abschied). Zu Gast ist Herr Peter Menden, von der DGHS. Es gibt Kaffee und Kekse (gratis).

Januar 2026 Programm

Donnerstag :

Freies Tanzen es geht ab dem 15.01.2026 wieder los!

Der Kurs findet donnerstags vormittags von 10:00-11:15 Uhr statt. Bei Interesse melden Sie sich im Büro!
***Dieser Kurs ist kostenlos**

BOWLING :

Die Wi I Gruppe trifft sich am 22.01.2026. um 13:30 Uhr zum gemütlichen Bowling.
Die Wi II Gruppe trifft sich am 29.01.2026 um 13:30 Uhr.

Freitag:

Kreatives Malen

um 10:00- 13:00 Uhr. Jeder kann seine Kunstwerke selbst gestalten. Jeder Gast ist willkommen und kann auch hier Frühstück bekommen. Bitte vorher anmelden!

BINGO

für alle Gäste
aus dem Freizeittreff,
am 16.01.2026 um 13.30 Uhr.
Bitte verbindlich anmelden!

Rommée und Brettspiele
Spielenachmittag am 23.01.2026 um 13:00 Uhr
Bitte anmelden!
Es wird zwischendurch ein leckerer Kuchen mit Kaffee gereicht.

***Für die Teilnahme an den Veranstaltungen fallen unterschiedliche Kosten an, die Sie bitte erfragen.**
Gratisangebote sind jeweils gekennzeichnet