

# Januar 2025 Programm

## Ab dem 13. Januar wieder geöffnet:

20.01.2025. um 10:00 Uhr  
Frühstück mit der Gymnastikgruppe  
Wir bitten um Anmeldung ( 5,- € )

Apple-iPhone und Smartphone-Kurse  
jeden Montag!  
Bitte Termine im Büro absprechen.  
\*Diese Kurse sind kostenlos

12:30 Uhr Spielkreis I  
(Kartenspiele, Skatrunde).  
14:30 Uhr Kaffeekreis, anschl. wird  
weitergespielt.

## Dienstag:

10 00- 11:00 Uhr Gymnastik.  
Wir nehmen noch 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,  
anschl. wird weitergespielt.  
Es können noch Mitspieler/-innen dazu  
kommen!.

# Januar 2025 Programm

## Mittwoch

Qi Gong Kurs!!

Mittwochs  
ab 9:00-10:30 Uhr.

Wir nehmen noch interessierte Teilnehmer/-  
innen auf!

Der Freundeskreis Ottensen  
fällt im Januar aus!

Blutspende am 15.01.2025 ab 14:30 Uhr

Der SoVD trifft sich am 22.01. 2025  
um 14.30 Uhr  
Referent Uwe Werner klärt über die  
elektronische Patientenakte auf.  
Gäste sind willkommen, bitte anmelden!  
*\*Dieser Kurs ist kostenlos*

## Donnerstag:

### Spanisch:

Gruppe I: 10:00-11:00 Uhr

Gruppe II: 11:15-12:15 Uhr

### Anfängerkurs

Bitte melden Sie sich im Büro, falls Sie  
Interesse an einem Anfängerkurs haben!

Freies Tanzen! Ab dem 23. Januar  
Der Kurs findet donnerstags vormittags  
von 10:00-11:15 Uhr statt. Bei Interesse  
melden Sie sich im Büro!  
*\*Dieser Kurs ist kostenlos*

# Januar 2025 Programm

## Donnerstag :

### BOWLING :

Die **Wi I** Gruppe trifft sich am 23.01.2025  
um 13:30 Uhr.

Die **Wi II** Gruppe trifft sich am 30.01.2025  
um 13.30 Uhr

## Freitag:

Der Malkurs trifft sich um  
10.00 Uhr.

**BINGO für alle Gäste**  
aus dem Freizeittreff,  
am 17.01.2025 um 13.30 Uhr.  
Bitte verbindlich anmelden!

Männerkochen 24.01.2025 um 13:00 Uhr  
Es gibt Sülze mit Bratkartoffeln und  
Remouladensoße, anschl. trinken wir noch  
gemeinsam Kaffee.  
Kosten: 10,50 €

Rommée wird am 31.01.2025 um 13.00 Uhr  
in verschiedenen Gruppen gespielt, vorher  
wird ein Kaffeegedeck gereicht.  
Auch hier bitte anmelden!

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