

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag/Sonntag
<b>10:00 - 12:00</b> <b>Sprechstunde</b>	9:30 -11:00 Smartphone (jeden 2. & 4. Di. im Monat)	9:00 - 10:30 Spanisch	9:00 - 10:30 Englisch für Anfänger I	9:30 - 11:00 Stadtteilfrühstück* (jeden 1.+3. Fr. im Monat)	
10:30 - 11:30 Gymnastik auf dem Stuhl	10:00 - 11:30 Veeh-Harfe (I+II im wöchentlichen Wechsel)	<b>10:00 - 12:00</b> <b>Sprechstunde</b>	10:00 - 12:00 Frühstück mit Impuls in Bochum- Sundern/Sternwarte (jeden 4. Do im Monat)	9:30 Nachhaltigkeitsgruppe "im Herzen grün" (jeden 2. & 4 FR. im Monat)	
11:00 - 12:00 Gitarrenkurs I		11:00-12:30 Italienisch	10:00 - 13:00 Fotogruppe (jeden 1. Do im Monat)	10:00 - 12:00 Malkurs I	
13:45 - 14:45 Deutschkurs für ukrainische Flüchtlinge	10:00 - 11:00 Rollatorgruppe - <i>Gemeinsam schaffen wir            das</i> (jeden 2. & 4. Di im Monat)	10:00-11:30 Origamikurs (jeden 4. Mi im Monat)	10:00 - 12:00 Digital-Café	11:00-12:00 Gitarrenkurs II	
14:00 - 16:00 Angehörigen Gesprächskreis „Sorgende Angehörige" (jeden 2. Mo. im Monat)	10:00- 11:00 iphone-Kurs (jeden 1.&3. Di)	10:00 - 11:30 Sprechstunde Demenz (jeden 2. Mi. im Monat)	10:45 - 12:15 Englisch für Anfänger II		
14:00 Stadtteilspaziergänge: <b>Linden:</b> vor dem Seniorenbüro Südwest (Hattinger Straße 811) <b>Weitmar-Mitte:</b> vor dem Amtshaus/ Bürgerbüro (Hattinger Straße 387) <b>Weitmar-Mark:</b> an der Ecke Markstraße/Karl -Friedrich-Str. 123 vor der Markapotheke <b>Dahlhausen:</b> an der Boulebahn hinter Willi-Geldmacher-Straße 110)	11:00 - 12:00 Aktivitäten-Tandem Sprechstunde (jeden 2. & 4. Di im Monat)	11:00 - 12:00 Sprechstunde VDK (jeden 3. Mi. im Monat)	12:30 - 14:00 Englisch für Anfänger III	14:00 - 16:00 Spielenachmittag (Bingo <b>nur</b> jeden 2. Fr. im Monat)	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
16:00 Englisch für Fortgeschrittene	11:00-12:00 Smartphonekurs Android	10:30 Walking Gruppe 60+ (Kreuzung Dr.-C.-Otto-Str./Am Krüzweg)	<b>14:00 - 16:00</b> <b>Sprechstunde</b>	16:15 - 18:00 Malkurs II	
16:30 - 18:00 Gesprächsgestöber (jeden 4. Mo. im Monat)	14:00 -16:00 Patientenbegleitertreffen (jeden 2. Di. im Monat)	14:30 - 15:30 Gymnastik auf dem Stuhl	14:30 - 16:00 „Angela´s Kaffeeklatsch"		
17:00 - 19:00 Foto-AG (jeden 1. Mo im Monat)	15:30 - 16:30 Smartphonekurs	14:30 - 17:30 Handarbeitsgruppe	16:30 - 18:00 Literaturkreis (jeden 1. Do. im Monat)		
		16:00 - 17:00 Gymnastik auf dem Stuhl	16:30 - 19:00 Philosophisches Café (jeden 3. Do im Monat)		
		17:30 Klangentspannung mit Klangschalen (jeden 1.+3. Mi im Monat)	17:00 - 19:30 Spurwechsel (jeden 4. Do. im Monat)		

\* Weitere Frühstücksangebote im Stadtbezirk Südwest finden Sie auf dem separaten Frühstücksflyer

\* **Anmeldung und freie Kapazitäten zu Kursen erfahren Sie im Seniorenbüro**