

Mi	02.05.	11:15 – 12:15	Fit für 100 Bewegung und Muskelaufbau mit Physiotherapeut G. Kutz
		15:00 – 18:00	Kreativ und Selbstgemacht Mitmacher und Mitmacherinnen erwünscht!
Do	03.05.	10:00 - 11:00	Walkingtreff Start: Nachbarschaftsagentur
		10:00 - 12:00	Computer-Sprechstunde Antworten zum Thema Internet, Smartphone, PC ...
		15:00 – 17:00	Nachbarschafts-Café Kaffee, Quatschen, Spielen ... heute backen wir Waffeln!
		19:30 – 20:30	Zumba-light Bewegung mit Musik und Spaß (Trainerin: Andrea Reichert)
Fr	04.05.	18:00 – 18:45	Einfache Entspannungsübungen und Meditation in der Gruppe – mit Marion Infos und Anmeldung unter Telefon 47 60 17 00
Mo	07.05.	09:00 – 11:00	Nachbarschaftliches Frühstück Kosten: 4,50€ Anmeldung: Telefon 47601700
		16:00 – 17:30	Nordic-Walking-Treff Start: Nachbarschaftsagentur
		17:45 – 19:15	Französisch Möchten Sie Ihre Kenntnisse Auffrischen? Bienvenue!
Di	08.05.	09:00 – 11:00	Beratung zu Gesundheit, Pflege und Prävention
		12:30 – 13:30	Suppen-Dienstag Für alle, die gerne in Gemeinschaft essen!
		15:00 – 17:00	Handarbeitstreff Handarbeiten und nettes Beisammensein
		18:00 – 21:00	Malkurs mit Ulrich Nagel Wir bitten um Anmeldung: Telefon 47 60 17 00
Mi	09.05.	11:15 – 12:15	Fit für 100 Bewegung und Muskelaufbau mit Physiotherapeut G. Kutz
		15:00 – 17:00	Fototreff für Hobby-Fotografen
Fr	11.05.	18:00 – 18:45	Einfache Entspannungsübungen und Meditation in der Gruppe – mit Marion Infos und Anmeldung unter Telefon 47 60 17 00
Mo	14.05.	16:00 – 17:30	Nordic-Walking-Treff Start: Nachbarschaftsagentur
		17:45 – 19:15	Französisch Möchten Sie Ihre Kenntnisse Auffrischen? Bienvenue!
Di	15.05.	09:00 – 11:00	Beratung zu Gesundheit, Pflege und Prävention
		12:30 – 13:30	Suppen-Dienstag Für alle, die gerne in Gemeinschaft essen!
		15:00 – 17:00	Handarbeitstreff Handarbeiten und nettes Beisammensein
Mi	16.05.	11:15 – 12:15	Fit für 100 Bewegung und Muskelaufbau mit Physiotherapeut G. Kutz
		15:00 – 18:00	Kreativ und Selbstgemacht Mitmacher und Mitmacherinnen erwünscht
Do	17.05.	10:00 - 12:00	Computer-Sprechstunde Antworten zum Thema Internet, Smartphone, PC ...
		10:00 - 11:00	Walkingtreff Start: Nachbarschaftsagentur
		15:00 – 17:00	Nachbarschafts-Café Wir spielen Bingo: Ohne Einsatz aber mit viel Spaß!
		19:30 – 20:30	Zumba-light Bewegung mit Musik und Spaß (Trainerin: Andrea Reichert)
Fr	18.05.	18:00 – 18:45	Einfache Entspannungsübungen und Meditation in der Gruppe – mit Marion Infos und Anmeldung unter Telefon 47 60 17 00
Di	22.05.	09:00 – 11:00	Beratung zu Gesundheit, Pflege und Prävention
		12:30 – 13:30	Suppen-Dienstag Für alle, die gerne in Gemeinschaft essen!

	15:00 – 17:00	Handarbeitstreff Handarbeiten und nettes Beisammensein
Mi 23.05.	11:15 – 12:15	Fit für 100 Bewegung und Muskelaufbau mit Physiotherapeut G. Kutz
	15:00 – 17:00	Fototreff für Hobby-Fotografen
Do 24.05.	09:00 – 11:00	Nachbarschaftliches Frühstück Kosten: 4,50€ Anmeldung: Telefon 47601700
	10:00 – 12:00	Walkingtreff Start: Nachbarschaftsagentur
	19:30 – 20:30	Zumba-light Bewegung mit Musik und Spaß (Trainerin: Andrea Reichert)
Fr 25.05.	18:00 – 18:45	Einfache Entspannungsübungen und Meditation in der Gruppe – mit Marion Infos und Anmeldung unter Telefon 47 60 17 00
Mo 28.05.	09:00 – 17:30	Gemeinsamer Besuch des 12. Deutschen Seniorentages „Brücken bauen“ in der Westfalenhalle, Treffpunkt Haltestelle Langeloh, Anreise mit ÖPNV Wir bitten um Anmeldung, Telefon 47 60 17 00 Gemeinsame Rückfahrt: gegen 16:30 Uhr
	16:00 – 17:30	Nordic-Walking-Treff Start: Nachbarschaftsagentur
	17:30 - 19:30	Diskussionsabend mit Imbiss
	17:45 – 19:15	Französisch Möchten Sie Ihre Kenntnisse Auffrischen? Bienvenue!
Di 29.05.	09:00 – 11:00	Beratung zu Gesundheit, Pflege und Prävention
	12:30 – 13:30	Suppen-Dienstag Für alle, die gerne in Gemeinschaft essen!
	15:00 – 17:00	Handarbeitstreff Handarbeiten und nettes Beisammensein
Mi 30.05.	11:15 – 12:15	Fit für 100 Bewegung und Muskelaufbau mit Physiotherapeut G. Kutz
	15:00 – 18:00	Kreativ und Selbstgemacht Mitmacher und Mitmacherinnen erwünscht

**Veranstaltungsort ist die Nachbarschaftsagentur,
Langeloh 18 (ehemals Gaststätte „Blickpunkt“)
Infos und Anmeldungen auch telefonisch unter 0231 47601700
oder unter www.nachbarschafts-agentur.de
Mail: heike.rolfsmeier@nachbarschafts-agentur.de**

Unsere hauptamtlichen Mitarbeiterinnen erreichen Sie in der Regel zu den folgenden

Bürozeiten:

**montags und dienstags: 09:00 – 12:00 Uhr
donnerstags: 09:00 – 12:00 Uhr und 14:00 – 17:00 Uhr
mittwochs und freitags nach Vereinbarung**