

Mo 03.06. 11:00 – 12:00

Formular- und Behördenhilfe Frau Büniger ist über die Nachbarschaftsagentur zu erreichen. Bitte melden Sie sich zur Terminabsprache an (Telefon 47 60 17 00).

14:30 – 16:00



Café LESELUST

Wir stellen vor:
Lieblingsbücher,
neue Bücher,
spannende Bücher,
lustige Bücher,
interessante Bücher.

Bei Kaffee und Kuchen lesen wir in gemütlicher Runde aus den mitgebrachten Büchern vor und sprechen im Anschluss über den Inhalt.

15:30 – 17:00

Nordic-Walking-Treff Start: EDEKA-Parkplatz

17:45 – 18:30

Französisch I: Möchten Sie Ihre Kenntnisse auffrischen? Bienvenue!

18:30 – 19:30

Französisch II: Möchten Sie Ihre Kenntnisse vertiefen? Bienvenue!

Di 04.06. 09:00 – 11:00

Beratung zu Gesundheit, Pflege und Prävention

12:30 – 13:30

Suppen-Dienstag Für alle, die gerne in Gemeinschaft essen. Kosten: 4,00 €

15:00 – 18:00

Handarbeitstreff Handarbeiten und nettes Beisammensein

Mi 05.06. 11:00 – 12:00

Fit für 100 Bewegung und Muskelaufbau mit Physiotherapeut G. Kutz

15:00 – 18:00

Fototreff für Hobby-Fotografen

18:15 – 21:00

Skat-Abend Vorbeikommen und Mitspielen!

18:15 – 21:00

Rommé-Treff Mitspieler und Mitspielerinnen willkommen!

Do 06.06. 09:00 – 10:00

Handy-Sprechstunde

Neu! Neu! Neu! Neu! Neu!

Unterstützung und Antworten rund ums Thema Handy / Smartphone

10:15 – 12:15

Computer-Sprechstunde

Unterstützung und Antworten rund ums Thema Internet, PC, Tablet, Note-Book

10:00 – 11:30

Walking am Donnerstag – offene Gruppe

Start: Ecke Löttringhauser Straße/Eichhoffstraße

15:00 – 17:00

Nachbarschafts-Café

Wir spielen Bingo!

	19:30 – 20:30	Pilates / Zumba-light mit Musik und Spaß (Trainerin: Andrea Reichert)
Fr 07.06.	16:00 – 17:00	Einfache Entspannungsübungen und Meditation in der Gruppe – mit Marion Infos und Anmeldung unter Telefon 47 60 17 00
Wir wünschen allen schöne Pfingsten!		
Di 11.06.	09:00 – 11:00	Beratung zu Gesundheit, Pflege und Prävention
	12:30 – 13:30	Suppen-Dienstag Für alle, die gerne in Gemeinschaft essen. Kosten: 4,00 €
	15:00 – 18:00	Handarbeitstreff Handarbeiten und nettes Beisammensein
	20:15 – 21:00	<p>Pilates für Anfänger Wer PILATES trainiert, ändert bald seine Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten und nimmt so das Training mit in den Alltag. Auch können viele der PILATES-Übungen wirkungsvoll während der üblichen Tagesaktivitäten oder anderer Sportarten genutzt werden. Menschen, die PILATES trainieren, wirken größer, aufrechter, gelassener und schlanker - einfach natürlicher. Bitte bringen Sie eine Matte mit!</p> <p>Mit Norbert Fischer, Lehrer für Gesundheit und Rehabilitation Information und Anmeldung unter Tel. 0176 6230 5018 10 Einheiten / 50 €</p>
Mi 12.06.	11:00 – 12:00	Fit für 100 Bewegung und Muskelaufbau mit Physiotherapeut G. Kutz
	15:00 – 18:00	Kreativ und Selbstgemacht Mitmacher und Mitmacherinnen erwünscht!
	18:15 – 21:00	Skat-Abend Vorbeikommen und Mitspielen!
	18:15 – 21:00	Rommé-Treff Mitspieler und Mitspielerinnen willkommen!
Do 13.06.	10:00 – 11:30	Walking am Donnerstag – offene Gruppe Start: Ecke Löttringhauser Straße/Eichhoffstraße

Sommerfest -
Wir feiern das 6-jährige Bestehen
der Nachbarschaftsagentur
15:00 – 18:00
Kuchen, Grillstand, Eiswaagen, Coffee-Bike,
DOGI-Bär, Mitmachaktionen für Kinder,
Informationen und Grußworte, Life-Musik ...

Wir freuen uns auf alle Nachbarn!

Gesunder Rücken

Fr 14.06. 14:45 – 15:30

Neu! Neu! Neu! Neu! Neu!

Schmerzfrei in den Alltag! Ein Mix aus Kräftigungsübungen und Ganzkörpertraining macht Sie wieder fit. Ideal gegen Rückenprobleme, Osteoporose, Arthrose etc. und zur Vorbeugung. Der Kurs ist auch für Personen mit Rollatoren geeignet und findet nur im Sitzen und teilweise im Stehen statt. Körperliche Fitness ist keine Voraussetzung

Mit Norbert Fischer, Lehrer für Gesundheit und Rehabilitation
Information und Anmeldung unter Tel. 0176 6230 5018
10 Einheiten / 50 €

16:00 – 17:00

Einfache Entspannungsübungen und Meditation in der Gruppe – mit Marion Infos und Anmeldung unter Telefon 47 60 17 00

Mo 17.06. 09:00 – 11:00

Nachbarschaftliches Frühstück Kosten: 4,50 € Bitte melden Sie sich an!

11:00 – 12:00

Formular- und Behördenhilfe Frau Bünger ist über die Nachbarschaftsagentur zu erreichen. Bitte melden Sie sich zur Terminabsprache an (Telefon 47 60 17 00).

15:30 – 17:00

Nordic-Walking-Treff Start: EDEKA-Parkplatz

17:45 – 18:30

Französisch I: Möchten Sie Ihre Kenntnisse auffrischen? Bienvenue!

18:30 – 19:30

Französisch II: Möchten Sie Ihre Kenntnisse vertiefen? Bienvenue!

Di 18.06. 09:00 – 11:00

Beratung zu Gesundheit, Pflege und Prävention

12:30 – 13:30

Suppen-Dienstag Für alle, die gerne in Gemeinschaft essen. Kosten: 4,00 €

15:00 – 18:00

Handarbeitstreff Handarbeiten und nettes Beisammensein

20:15 – 21:00

Pilates für Anfänger mit Norbert Fischer

Mi 19.06. 11:00 – 12:00

Fit für 100 Bewegung und Muskelaufbau mit Physiotherapeut G. Kutz

15:00 – 18:00

Fototreff für Hobby-Fotografen

18:15 – 21:00

Skat-Abend Vorbeikommen und Mitspielen!

18:15 – 21:00

Rommé-Treff Mitspieler und Mitspielerinnen willkommen!

Fr 21.06. 14:45 – 15:30

Gesunder Rücken mit Norbert Fischer

16:00 – 17:00

Einfache Entspannungsübungen und Meditation in der Gruppe – mit Marion Infos und Anmeldung unter Telefon 47 60 17 00

Mo 24.06. 15:30 – 17:00

Nordic-Walking-Treff Start: EDEKA-Parkplatz

17:30 – 19:30

Diskussions-Abend
mit Imbiss Diskutieren Sie mit uns über ein interessantes Thema

17:45 – 18:30

Französisch I: Möchten Sie Ihre Kenntnisse auffrischen? Bienvenue!

18:30 – 19:30

Französisch II: Möchten Sie Ihre Kenntnisse vertiefen? Bienvenue!

Di 25.06. 09:00 – 11:00

Beratung zu Gesundheit, Pflege und Prävention

12:30 – 13:30

Suppen-Dienstag Für alle, die gerne in Gemeinschaft essen. Kosten: 4,00 €

	15:00 – 18:00	Handarbeitstreff Handarbeiten und nettes Beisammensein
	20:15 – 21:00	Pilates für Anfänger mit Norbert Fischer
Mi 26.06.	11:00 – 12:00	Fit für 100 Bewegung und Muskelaufbau mit Physiotherapeut G. Kutz
	15:00 – 18:00	Kreativ und Selbstgemacht Mitmacher und Mitmacherinnen erwünscht!
	18:15 – 21:00	Skat-Abend Vorbeikommen und Mitspielen!
	18:15 – 21:00	Rommé-Treff Mitspieler und Mitspielerinnen willkommen!
Do 27.06.	09:00 – 10:00	Handy-Sprechstunde Neu! Neu! Neu! Neu! Neu! Unterstützung und Antworten rund ums Thema Handy / Smartphone
	10:15 – 12:15	Computer-Sprechstunde Unterstützung und Antworten rund ums Thema Internet, PC, Tablet, Note-Book
	10:00 – 11:30	Walking am Donnerstag – offene Gruppe Start: Ecke Löttringhauser Straße/Eichhoffstraße
	15:00 – 17:00	Nachbarschafts-Café Kaffee, Kuchen, Kennenlernen, Quatschen oder Spielen ... Gemeinschaft!
	19:30 – 20:30	Pilates / Zumba-light mit Musik und Spaß (Trainerin: Andrea Reichert)
Fr 28.06.	14:45 – 15:30	Gesunder Rücken mit Norbert Fischer
	16:00 – 17:00	Einfache Entspannungsübungen und Meditation in der Gruppe – mit Marion Infos und Anmeldung unter Telefon 47 60 17 00

**Am 29. Juni findet das Dorffest
auf dem Schulgelände statt.**

**Die Nachbarschaftsagentur ist Mitglied des Dorfvereins
und wird sich auch in diesem Jahr am Programm beteiligen.**

**Infos und Anmeldungen telefonisch unter 0231 47 60 17 00
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 – 15:00 Uhr

donnerstags: 09:00 – 12:00 Uhr und 14:00 – 17:00 Uhr

jeden 1. und 3. Freitag: 09:00 – 12:00 Uhr und nach Vereinbarung

Aufgrund von Urlaub ist das Büro zwischen dem 25.6. und 8.7. nur dienstags besetzt.

Bitte nutzen Sie auch unseren Anrufbeantworter!