

<b>Do 01.08.</b>	<b>09:00 – 10:00</b>	<b>Handy-Sprechstunde</b> Unterstützung und Antworten rund ums Thema Handy / Smartphone
	<b>10:00 – 12:00</b>	<b>Computer-Sprechstunde</b> Unterstützung und Antworten rund ums Thema Internet, PC, Tablet, Note-Book
	<b>10:00 – 11:30</b>	<b>Walking am Donnerstag – offene Gruppe</b> Start: Ecke Löttringhauser Straße/Eichhoffstraße
	<b>15:00 – 17:00</b>	<b>Nachbarschafts-Café</b> Wir spielen Bingo!
	<b>19:30 – 20:30</b>	<b>Zumba-light</b> mit Musik und Spaß (Trainerin: Andrea Reichert)
<b>Fr 02.08.</b>	<b>14:45 – 15:30</b>	<b>Gesunder Rücken</b> Mit Norbert Fischer, Lehrer für Gesundheit und Rehabilitation <b>Information und Anmeldung unter Tel. 0176 6230 5018</b> 10 Einheiten / 50 €      Einstieg jederzeit möglich!
	<b>16:00 – 17:00</b>	<b>Meditation: Der Weg zur inneren Ruhe</b> Nur mit Anmeldung unter Telefon 47 60 17 00
<b>Mo 05.08.</b>	<b>11:00 – 12:00</b>	<b>Formular- und Behördenhilfe</b> Frau Bünger ist über die Nachbarschaftsagentur zu erreichen. Bitte melden Sie sich zur Terminabsprache an (Telefon 47 60 17 00).
	<b>14:30 – 16:00</b>	<b>Café LESELUST</b> 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.
	<b>15:30 – 17:00</b>	<b>Nordic-Walking-Treff</b> Start: EDEKA-Parkplatz
	<b>17:30 – 19:30</b>	<b>Diskussions-Abend</b> Diskutieren Sie mit uns über ein aktuelles Thema! Mit Imbiss
	<b>17:30 – 18:30</b>	<b>Französisch I:</b> Möchten Sie Ihre Kenntnisse auffrischen? Bienvenue!
	<b>18:30 – 19:30</b>	<b>Französisch II:</b> Möchten Sie Ihre Kenntnisse vertiefen? Bienvenue!
<b>Di 06.08.</b>	<b>15:00 – 18:00</b>	<b>Handarbeitstreff</b> Handarbeiten und nettes Beisammensein



<b>Mi 07.08.</b>	<b>11:00 – 12:00</b>	<b>Fit für 100</b> Bewegung und Muskelaufbau mit Physiotherapeut G. Kutz
	<b>15:00 – 18:00</b>	<b>Kreativ und Selbstgemacht</b> Mitmacher und Mitmacherinnen erwünscht!
	<b>18:15 – 21:00</b>	<b>Skat-Abend</b> Vorbeikommen und Mitspielen!
	<b>18:15 – 21:00</b>	<b>Rommé-Treff</b> Mitspieler und Mitspielerinnen willkommen!
<b>Do 08.08.</b>	<b>09:00 – 11:00</b>	<b>Nachbarschaftliches Frühstück</b> Kosten: 4,50 € Bitte melden Sie sich an!
	<b>10:00 – 11:30</b>	<b>Walking am Donnerstag – offene Gruppe</b> Start: Ecke Löttringhauser Straße/Eichhoffstraße
	<b>19:30 – 20:30</b>	<b>Zumba-light</b> mit Musik und Spaß (Trainerin: Andrea Reichert)
<b>Fr 09.08.</b>	<b>14:45 – 15:30</b>	<b>Gesunder Rücken</b> Mit Norbert Fischer, Lehrer für Gesundheit und Rehabilitation Information und Anmeldung unter Tel. 0176 6230 5018 10 Einheiten / 50 €
	<b>16:00 – 17:00</b>	<b>Meditation: Der Weg zur inneren Ruhe</b> Nur mit Anmeldung unter Telefon 47 60 17 00
<b>Mo 12.08.</b>	<b>11:00 – 12:00</b>	<b>Formular- und Behördenhilfe</b> Frau Bünger ist über die Nachbarschaftsagentur zu erreichen. Bitte melden Sie sich zur Terminabsprache an (Telefon 47 60 17 00).
	<b>15:30 – 17:00</b>	<b>Nordic-Walking-Treff</b> Start: EDEKA-Parkplatz
	<b>17:30 – 18:30</b>	<b>Französisch I:</b> Möchten Sie Ihre Kenntnisse auffrischen? Bienvenue!
	<b>18:30 – 19:30</b>	<b>Französisch II:</b> Möchten Sie Ihre Kenntnisse vertiefen? Bienvenue!
<b>Di 13.08.</b>	<b>15:00 – 18:00</b>	<b>Handarbeitstreff</b> Handarbeiten und nettes Beisammensein
<b>Mi 14.08.</b>	<b>11:00 – 12:00</b>	<b>Fit für 100</b> Bewegung und Muskelaufbau mit Physiotherapeut G. Kutz
	<b>15:00 – 18:00</b>	<b>Fototreff</b> für Hobby-Fotografen
	<b>18:15 – 21:00</b>	<b>Skat-Abend</b> Vorbeikommen und Mitspielen!
	<b>18:15 – 21:00</b>	<b>Rommé-Treff</b> Mitspieler und Mitspielerinnen willkommen!
<b>Do 15.08.</b>	<b>10:00 – 11:30</b>	<b>Walking am Donnerstag – offene Gruppe</b> Start: Ecke Löttringhauser Straße/Eichhoffstraße
	<b>15:00 – 17:00</b>	<b>Nachbarschafts-Café</b> Kaffee, Kuchen Kennenlernen, Quatschen oder Spielen ... Gemeinschaft!
	<b>19:30 – 20:30</b>	<b>Zumba-light</b> mit Musik und Spaß (Trainerin: Andrea Reichert)
<b>Fr 16.08.</b>	<b>14:45 – 15:30</b>	<b>Gesunder Rücken</b> Mit Norbert Fischer, Lehrer für Gesundheit und Rehabilitation Information und Anmeldung unter Tel. 0176 6230 5018 10 Einheiten / 50 €
	<b>16:00 – 17:00</b>	<b>Meditation: Der Weg zur inneren Ruhe</b> Nur mit Anmeldung unter Telefon 47 60 17 00

<b>Mo 19.08.</b>	11:00 – 12:00	<b>Formular- und Behördenhilfe</b> Frau Büniger ist über die Nachbarschaftsagentur zu erreichen. Bitte melden Sie sich zur Terminabsprache an (Telefon 47 60 17 00).
	15:30 – 17:00	<b>Nordic-Walking-Treff</b> Start: EDEKA-Parkplatz
	17:30 – 18:30	<b>Französisch I:</b> Möchten Sie Ihre Kenntnisse auffrischen? Bienvenue!
	18:30 – 19:30	<b>Französisch II:</b> Möchten Sie Ihre Kenntnisse vertiefen? Bienvenue!
<b>Di 20.08.</b>	15:00 – 18:00	<b>Handarbeitstreff</b> Handarbeiten und nettes Beisammensein
<b>Mi 21.08.</b>	11:00 – 12:00	<b>Fit für 100</b> Bewegung und Muskelaufbau mit Physiotherapeut G. Kutz
	15:00 – 18:00	<b>Kreativ und Selbstgemacht</b> Mitmacher und Mitmacherinnen erwünscht!
	18:15 – 21:00	<b>Skat-Abend</b> Vorbeikommen und Mitspielen!
	18:15 – 21:00	<b>Rommé-Treff</b> Mitspieler und Mitspielerinnen willkommen!
<b>Do 22.08.</b>	09:00 – 10:00	<b>Handy-Sprechstunde</b> Unterstützung und Antworten rund ums Thema Handy / Smartphone
	10:00 – 12:00	<b>Computer-Sprechstunde</b> Unterstützung und Antworten rund ums Thema Internet, PC, Tablet, Note-Book
	10:00 – 11:30	<b>Walking am Donnerstag – offene Gruppe</b> Start: Ecke Löttringhauser Straße/Eichhoffstraße
	15:00 – 17:00	<b>Nachbarschafts-Café</b> Kaffee, Kuchen, Kennenlernen, Quatschen oder Spielen ... Gemeinschaft!
	19:30 – 20:30	<b>Zumba-light</b> mit Musik und Spaß (Trainerin: Andrea Reichert)
<b>Fr 23.08.</b>	14:45 – 15:30	<b>Gesunder Rücken</b> mit Norbert Fischer
	16:00 – 17:00	<b>Meditation: Der Weg zur inneren Ruhe</b> Nur mit Anmeldung unter Telefon 47 60 17 00
<b>Mo 26.08.</b>	11:00 – 12:00	<b>Formular- und Behördenhilfe</b> Frau Büniger ist über die Nachbarschaftsagentur zu erreichen. Bitte melden Sie sich zur Terminabsprache an (Telefon 47 60 17 00).
	15:30 – 17:00	<b>Nordic-Walking-Treff</b> Start: EDEKA-Parkplatz
	17:30 – 18:30	<b>Französisch I:</b> Möchten Sie Ihre Kenntnisse auffrischen? Bienvenue!
	18:30 – 19:30	<b>Französisch II:</b> Möchten Sie Ihre Kenntnisse vertiefen? Bienvenue!
<b>Di 27.08.</b>	09:00 – 11:00	<b>Beratung zu Gesundheit, Pflege und Prävention</b>
	12:30 – 13:30	<b>Suppen-Dienstag</b> Für alle, die gerne in Gemeinschaft essen. Kosten: 4,00 €
	15:00 – 18:00	<b>Handarbeitstreff</b> Handarbeiten und nettes Beisammensein
<b>Mi 28.08.</b>	11:00 – 12:00	<b>Fit für 100</b> Bewegung und Muskelaufbau mit Physiotherapeut G. Kutz
	15:00 – 18:00	<b>Fototreff</b> für Hobby-Fotografen
	18:15 – 21:00	<b>Skat-Abend</b> Vorbeikommen und Mitspielen!
	18:15 – 21:00	<b>Rommé-Treff</b> Mitspieler und Mitspielerinnen willkommen!

<b>Do 29.08.</b>	<b>10:00 – 11:30</b>	<b>Walking am Donnerstag – offene Gruppe</b> Start: Ecke Löttringhauser Straße/Eichhoffstraße
	<b>19:30 – 20:30</b>	<b>Zumba-light</b> mit Musik und Spaß (Trainerin: Andrea Reichert)
<b>Fr 30.08.</b>	<b>14:45 – 15:30</b>	<b>Gesunder Rücken</b> Mit Norbert Fischer, Lehrer für Gesundheit und Rehabilitation Information und Anmeldung unter Tel. 0176 6230 5018 10 Einheiten / 50 €
	<b>16:00 – 17:00</b>	<b>Meditation: Der Weg zur inneren Ruhe</b> Nur mit Anmeldung unter Telefon 47 60 17 00

**Bitte beachten Sie unsere Vorschau für September:**

**Mit-Sing-Abend am 13. September, 18 – 20 Uhr**

**Ausflug zum Möhnesee am 20. September – Bitte melden Sie sich an!**

**Infos und Anmeldungen telefonisch unter 0231 47 60 17 00**

**oder unter [www.nachbarschafts-agentur.de](http://www.nachbarschafts-agentur.de)**

**Mail: [heike.rolfsmeyer@nachbarschafts-agentur.de](mailto:heike.rolfsmeyer@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 im August nur eingeschränkt besetzt.**

**Bitte nutzen Sie auch unseren Anrufbeantworter!**