

Mo	02.07.	09:00 – 11:00	Nachbarschaftliches Frühstück Bitte melden Sie sich an! Kosten: 4.50 €
		16:00 – 17:30	Nordic-Walking-Treff Start: Langeloh-Schule
Französisch: Sommerpause im Juli und August			
Di	03.07.	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	04.07.	11:15 – 12:15	Fit für 100 Bewegung und Muskelaufbau mit Physiotherapeut G. Kutz
		15:00 – 18:00	Fototreff für Hobby-Fotografen
		18:00 – 20:00	Skatabend Vorbeikommen und Mitspielen!
Do	05.07.	15:00 - 17:00	Nachbarschafts-Café Kaffee, Kuchen, Quatschen, Spielen ...
		19:30 – 20:30	Zumba-light Bewegung mit Musik und Spaß (Trainerin: Andrea Reichert)
Fr	06.07.	17:00 – 18:00	Einfache Entspannungsübungen und Meditation in der Gruppe – mit Marion Infos und Anmeldung unter Telefon 47 60 17 00
Mo	09.07.	10:00 – 12:00	Beratung zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung
		16:00 – 17:30	Nordic-Walking-Treff Start: Langeloh-Schule
		17:30 – 19:30	Diskussionsabend mit Imbiss
Di	10.07.	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 – 18:00	Handarbeitstreff Handarbeiten und nettes Beisammensein
Mi	11.07.	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
		18:00 – 20:00	Skatabend Vorbeikommen und Mitspielen!
Do	12.07.	09:30 – 19:00	Ausflug nach Düsseldorf Treffpunkt: 9:20 Uhr Haltestelle Langeloh
		10:00 - 12:00	Computer-Sprechstunde Antworten zum Thema Internet, Smartphone, PC ...
		19:30 – 20:30	Zumba-light Bewegung mit Musik und Spaß (Trainerin: Andrea Reichert)
Fr	13.07.	17:00 – 18:00	Einfache Entspannungsübungen und Meditation in der Gruppe – mit Marion Infos und Anmeldung unter Telefon 47 60 17 00
Mo	16.07.	15:00 – 17:00	Nachbarschafts-Café Wir spielen Bingo!
		16:00 – 17:30	Nordic-Walking-Treff Start: Langeloh-Schule
Di	17.07.	15:00 – 18:00	Handarbeitstreff Handarbeiten und nettes Beisammensein
Mi	18.07.	11:15 – 12:15	Fit für 100 Bewegung und Muskelaufbau mit Physiotherapeut G. Kutz
		15:00 – 18:00	Fototreff für Hobby-Fotografen
		18:00 – 20:00	Skatabend Vorbeikommen und Mitspielen!

Do	19.07.	09:00 – 11:00	Nachbarschaftliches Frühstück Bitte melden Sie sich an! Kosten: 4.50 €
		19:30 – 20:30	Zumba-light Bewegung mit Musik und Spaß (Trainerin: Andrea Reichert)
Fr	20.07.	17:00 – 18:00	Einfache Entspannungsübungen und Meditation in der Gruppe – mit Marion Infos und Anmeldung unter Telefon 47 60 17 00
Mo	23.07.	10:00 – 12:00	Beratung zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung
		14:00 – 15:30	Sitzung des Akteursbeirates der Nachbarschaftagentur
		16:00 – 17:30	Nordic-Walking-Treff Start:Langeloh-Schule
Di	24.07.	15:00 – 18:00	Handarbeitstreff Handarbeiten und nettes Beisammensein
Mi	25.07.	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
		18:00 – 20:00	Skatabend Vorbeikommen und Mitspielen!
Do	26.07.	10:00 - 12:00	Computer-Sprechstunde Antworten zum Thema Internet, Smartphone, PC ...
		13:00 – 16:00	Tag der offenen Tür in der Nachbarschaftagentur anlässlich der Eröffnung des Servicebüros von DOGEWO21. Schauen Sie doch einfach mal rein und informieren sich über unsere Aktivitäten und Angebote! ... mit kleinem Mittags-Imbiss
		15:00 - 17:00	Nachbarschafts-Café Kaffee, Quatschen, Spielen ...
		19:30 – 20:30	Zumba-light Bewegung mit Musik und Spaß (Trainerin: Andrea Reichert)
Fr	27.07.	17:00 – 18:00	Einfache Entspannungsübungen und Meditation in der Gruppe – mit Marion Infos und Anmeldung unter Telefon 47 60 17 00
Mo	30.07.	09:00 – 11:00	Nachbarschaftliches Frühstück Bitte melden Sie sich an! Kosten: 4,50 €
		16:00 – 17:30	Nordic-Walking-Treff Start: Langeloh-Schule
Di	31.07.	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 – 18:00	Handarbeitstreff Handarbeiten und nettes Beisammensein

Veranstaltungsort ist die Nachbarschaftsagentur, Langeloh 18

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