

Tag	Raum	Angebote
Montag		
10.00 - 11.00 Uhr	OG, 3	Sitzgymnastik (Anmeldung)
10.30 - 12.00 Uhr	EG, 1	Gedächtnistraining (Anmeldung)
12.30 Uhr	EG, 2	Mittagstisch (Anmeldung)
14.00 - 16.00 Uhr	OG, 4	Computertreff und Internetcafé
15.00 - 16.30 Uhr	EG, 1	„Plattdeutscher Klönschnack“ (jeden 4. Mo im Monat)
Dienstag		
10.00 - 11.30 Uhr	EG, 1	Englisch-Gesprächskreis (Anmeldung)
12.30 Uhr	EG, 2	Mittagstisch (Anmeldung)
15.00 - 16.30 Uhr	EG, 1	Literaturcafé (Anmeldung - jeden 1. Di im Monat)
19.00 - 20.00 Uhr	OG, 3	Progressive Muskelentspannung (Anmeldung)
Mittwoch		
08.30 - 09.30 Uhr	OG, 3	Sitzgymnastik (Anmeldung)
10.15 - 11.15 Uhr	OG, 3	Sitzgymnastik (Anmeldung)
12.30 Uhr	EG, 2	Mittagstisch (Anmeldung)
14.30 - 16.00 Uhr	OG, 3	Seniorentanz (Anmeldung)
14.30 - 17.00 Uhr	EG, 1	Malgruppe
15.00 - 17.00 Uhr	OG, 4	Bridge (jeden 2.+ 4. Mi im Monat)
Donnerstag		
09.15 - 10.15 Uhr	OG, 3	Qigong (Anmeldung)
10.00 - 12.00 Uhr	OG, 4	Computertreff und Internetcafé
12.30 Uhr	EG, 2	Mittagstisch (Anmeldung)
13.00 - 17.00 Uhr	OG, Bad	Badenachmittag (Anmeldung)
Freitag		
09.45 - 11.00 Uhr	OG, 3	Yoga – Kurs (Anmeldung)
11.30 - 12.45 Uhr	OG, 3	Yoga – Kurs (Anmeldung)
12.30 Uhr	EG, 2	Mittagstisch (Anmeldung)
15.00 - 17.00 Uhr	EG, 2	Seniorentreff mit Programm, Kaffee und Kuchen

Unsere **Freizeitgruppe** findet sich regelmäßig zu verschiedenen Aktivitäten zusammen.

Tag	Raum	Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise
Montag		
15:00 Uhr	EG, 1	Klöntreff des Blinden- und Sehbehindertenvereins S-H e.V. , Bezirksgruppe Kreis Pinneberg (2.Mo. im Monat)
15.00 - 17.00 Uhr	EG, 1	Parkinson Selbsthilfegruppe (3. Mo. im Monat)
19.00 Uhr	EG, 1	Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen (Termine bitte erfragen)
Dienstag		
15.00 - 17.00 Uhr	EG, 1	„WIR“ Café (jeden 4. Di im Monat) Willkommenscafé für geflüchtete Menschen
17.45 - 19.15 Uhr	EG, 1	Selbsthilfegruppe für Suchtkranke u. Angehörige Veranstalter: Freundeskreis Rellingen
19.30 - 21.00 Uhr	EG, 1	Selbsthilfegruppe für Suchtkranke u. Angehörige Veranstalter: Freundeskreis Rellingen
Donnerstag		
09.30 - 10.15 Uhr	EG, 1	Parkinson Gymnastik (jeden Donnerstag)
15.00 - 16.30 Uhr	EG, 1	Selbsthilfegruppe für Menschen mit MS (jeden 2. und 4. Do im Monat)
16.15 - 17.45 Uhr	OG, 3	Gesprächskreis für sorgende und pflegende Angehörige (jeden 3. Do im Monat) mit Anmeldung
Weitere Angebote		
Dienstag		
15.30 - 17.00 Uhr	OG, 3	Meditative Kreistänze (4x ab 04.02.2025-Anmeldung)
Mittwoch		
18.00 Uhr	EG, 1	Freiwilligen Forum Rellingen Veranstalter: Freiwilligen Forum (3. Mi im Mo)

➔ Bei Interesse stellen wir gern den Kontakt her.

Gesundheitskurse jeweils 10 Termine

Gedächtnistraining	(montags, 90 Min. - 85€)
Qigong	(donnerstags, 60 Min. - 70€)
Progressive Muskelentspannung	(dienstags, 60 Min. - 70€)
Yoga	(freitags, 75 Min. - 80€)
Seniorentanz	(mittwochs, 60 Min. - 85€)
Sitzgymnastik	(montags, mittwochs, 60 Min. - 85€)
Meditative Kreistänze	(4x dienstags, ab 04.02.2025, 90 Min. - 33€)

Nach Ihrer verbindlichen Anmeldung für unsere kostenpflichtigen Kurse, bekommen Sie von uns ein Anmeldeformular mit allen Informationen. Die Kursgebühr ist vor Beginn zu überweisen.

Mit Anmeldung

* Mittagstisch (täglich um 12.30 Uhr-pro Menü 5,50€ in bar)
Bitte bestellen Sie anhand unseres Menüplans immer bis spätestens donnerstags für die Folgewoche. Eine Absage nehmen wir einen Tag vorher bis 12.00 Uhr entgegen. Bei einer späteren Absage wird der Betrag dennoch fällig.

- * Englisch Gesprächskreis (dienstags)
- * Malgruppe (mittwochs)
- * Gesprächskreis für sorgende und pflegendene Angehörige (donnerstags)

Ohne Anmeldung

Internetcafé und Freizeitgruppe	(montags & donnerstags) Unsere Freizeitgruppe findet sich regelmäßig zu verschiedenen Aktivitäten zusammen. Bei Interesse stellen wir gern den Kontakt her.
Seniorentreff	(freitags, 5€ in bar für Kaffee und Kuchen)
Literaturcafé	(jeden 1. Dienstag im Monat)
Plattdeutscher Klönschnack	(jeden 4. Montag im Monat)
Bridge	(jeden 2. + 4. Mi im Monat)

Nur mit Termin

Badenachmittag (donnerstags - 12,50€)

**Ihre An- und Abmeldungen nehmen wir täglich
in der Zeit von 09.00 - 12.00 Uhr
telefonisch oder per Email entgegen.**

**Die umseitig genannten Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise
finden in unseren Räumlichkeiten statt und werden von verschiedenen
Institutionen durchgeführt. Ihre Anmeldung leiten wir gern weiter.**

**Für hilfsbedürftige und gehbehinderte Seniorinnen und Senioren wird
ein Fahrdienst zu einem Teil der Veranstaltungen zur Verfügung
gestellt. Bitte sprechen Sie uns an.**

Ankündigungen

- *Februar 2025*
- *März 2025*

Neue Kurse:

- Feldenkrais - 10erReihe
- Wen Do - Selbstverteidigung für Frauen