

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

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

Tag	Raum	Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise
<b>Montag</b>		
15:00 Uhr	EG, 1	<b>Klöntreff des Blinden- und Sehbehindertenvereins S-H e.V.</b> , Bezirksgruppe Kreis Pinneberg (2.Mo. im Monat)
15.00 - 17.00 Uhr	EG, 1	<b>Parkinson Selbsthilfegruppe</b> (3. Mo. im Monat)
19.00 Uhr	EG, 1	<b>Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen</b> (Termine bitte erfragen)
<b>Dienstag</b>		
15.00 - 17.00 Uhr	EG, 1	<b>„WIR“ Café</b> (jeden 4. Di im Monat) Willkommenscafé für geflüchtete Menschen
17.45 - 19.15 Uhr	EG, 1	<b>Selbsthilfegruppe für Suchtkranke u. Angehörige</b> Veranstalter: Freundeskreis Rellingen
19.30 - 21.00 Uhr	EG, 1	<b>Selbsthilfegruppe für Suchtkranke u. Angehörige</b> Veranstalter: Freundeskreis Rellingen
<b>Donnerstag</b>		
09.30 - 10.15 Uhr	EG, 1	<b>Parkinson Gymnastik</b> (jeden Donnerstag)
15.00 - 16.30 Uhr	EG, 1	<b>Selbsthilfegruppe für Menschen mit MS</b> (jeden 2. und 4. Do im Monat)
16.15 - 17.45 Uhr	OG, 3	<b>Gesprächskreis für sorgende und pflegende Angehörige</b> (jeden 3. Do im Monat) mit Anmeldung
<b>Weitere Angebote</b>		
<b>Dienstag</b>		
15.30 - 17.00 Uhr	OG, 3	<b>Meditative Kreistänze</b> (4x ab 04.02.2025-Anmeldung)
<b>Mittwoch</b>		
18.00 Uhr	EG, 1	<b>Freiwilligen Forum Rellingen</b> 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. - 36€)

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 Klönnschnack	(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**

\*ab 18.02.2025\*

\*März 2025\*

**Neue Kurse:**

Feldenkrais - 10erReihe

Wen Do - Selbstverteidigung für Frauen