









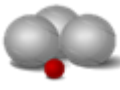

## Besondere Angebote Im Oktober 2021

	<p><b>Kultur Digital</b></p>	<p><b>14-tägig montags vor Ort, sonst digital</b></p>	<p>13.00-16.15 (jeweils 45 Min. Einzelberatung)</p> <p>Inzwischen sind zahllose Ausstellungen, Konzerte, Führungen etc. im Internet zu finden. Aber wie und wo finde ich, was mich interessiert? Wie tausche ich mich digital mit anderen aus? <b>Die digitale Sprechstunde</b> mit Alexander Kirchhof hilft hier weiter, auch bei technischen Problemen/Fragen. Bringen Sie ihr eigenes Smartphone, Tablet, Laptop mit.</p> <p><u>Anmeldung wegen individueller Beratung erforderlich!</u></p> <p>Kooperation mit dem NRW Forum Düsseldorf (Förderer-Beisheim Stiftung)</p> 
	<p><b>Neues Angebot: Sturzprävention</b> mit Elementen aus Tanz und Kinetik</p>	<p><b>dienstags</b></p>	<p>12.00-13.00</p> <p>Die Schulung der kognitiven und koordinativen Fähigkeiten verringert u. a. das Sturzrisiko und trägt insbesondere zum Erhalt der Selbstständigkeit und somit zu einer gesteigerten Lebensqualität bei.</p>
	<p><b>Handyschulung</b></p>	<p><b>mittwochs</b></p>	<p>Es unterstützt Sie gerne Herr Ahmad Albarqouni 13.00-16.15 (jeweils 45 Min. Einzelberatung)</p> <p><u>Anmeldung wegen individueller Beratung erforderlich!</u></p>
	<p><b>Offenes Café, Spiele</b></p>	<p><b>donnerstags</b></p>	<p>Von 14.00 – 17.00 Uhr.</p> <p>Bei selbstgebackenem Kuchen und Kaffee sind Sie bei uns herzlich willkommen! Zurzeit können wir 15 Besucher*innen in unsere Räumlichkeiten einladen.</p>

## Programm Oktober 2021

	Was	Datum	Uhrzeit	Wer	Wo	Wichtiges
	<b>Kultur Digital</b>	montags	13.00-16.15 (jeweils 45 Min. Einzelberatung)	Alexander Kirchhof, Forum NRW, Bensheimstiftung	Raum1	Anmeldung wegen individueller Beratung erforderlich
	<b>Tanzen</b>	dienstags	10.00-11.30	Hanna Jenet		3,00 Euro
	<b>Sturzprävention</b> mit Elementen aus Tanz und Kinetik	dienstags	12.00-13.00	Hanna Jenet	Raum1	4,00 Euro pro Stunde, monatl. im Voraus
	<b>Schach</b>	dienstags	14.00-17.00	Christoph Meißner		
	<b>Burnout Café</b>	Dienstag 05.10.	19.00-21.15	Christina Brandt-Weil	Raum 1	
	<b>Handyschulung</b>	mittwochs <b>Fällt am 06.10. aus!</b>	13.00-16.15 (jeweils 45 Min. Einzelberatung)	Ahmad Albarqouni	Raum1	Anmeldung wegen individueller Beratung erforderlich
	<b>NS-Erzählcafé</b>	Mittwoch 06.10.	15.00-17.00	Svetlana Fourer	Raum1	

## Programm Oktober 2021

	Was	Datum	Uhrzeit	Wer	Wo	Wichtiges
	<b>Gedächtnis- training 1. Gruppe</b>	donnerstags 07.10./14.10./ 21.10.	10.00- 11.20	Rita Meißner	Raum 1	4er Block bis 21.10., Anmeldung unter: 0211/340898
	<b>Gedächtnis- training 2. Gruppe</b>	donnerstags 07.10./14.10./ 21.10.	11.35- 12.55	Rita Meißner	Raum 1	4er Block bis 21.10., Anmeldung unter: 0211/340898
	<b>Parkinson Selbsthilfe- gruppe</b>	Donnerstag 07.10.	14.00- 17.00	Christoph Meißner	Raum 1	Anmeldung unter: 0211/340898
	<b>Offenes Café + Spiele</b>	donnerstags <b>Fällt am 7.10. aus!</b>	14.00- 17.00		Raum 1	Zurzeit können wir 15 Besucher*innen in unsere Räumlichkeiten einladen.
	<b>Boule am Rhein</b>	donnerstags	15.00- 18.00	Ada Hartmann	KIT Mannesmann ufer 1b	Bitte zeitig erscheinen wegen Gruppenaufteilung
	<b>Gay &amp; Grey</b>	freitags	18.00- 21.00	Bernd Borcken- hagen, Toni Mazza- tenta	Bitte Aushang beachten	Anmeldung unter: 0178- 3373817
	<b>Doppelkopf</b>	Freitag 01.10.	17.00- 19.00	Christoph Meißner	Raum1	Eine einmalige Anmeldung bitte bei Christoph Meißner unter Tel. 0211/ 34 08 98.

### Sozialberatung



Nutzen Sie unsere kostenlose, individuelle Beratung in Lebens- und Alltagsfragen sowie rund ums Thema Pflege, Wohnformen im Alter, soziale Angelegenheiten, Hilfe bei Anträgen usw. Hausbesuche bei Bedarf.  
Termin bitte vereinbaren bei Natalie Buzov unter 0172/4484380