

Monatsprogramm Oktober

montags

- 10:00 - 12:00 Uhr: **Offene Malgruppe** | keine Kosten
14:00 - 18:00 Uhr: **Bridgegruppe** (auf Anfrage) | keine Kosten
18:15 - 19:15 Uhr: **Funktionsgymnastik**

dienstags

- 10:00 - 11:30 Uhr: **Offene Beratung** | bei Mechthild Schmölders | keine Kosten
10:00 - 11:30 Uhr: **Frauengesprächskreis** über die VHS | vom 16.09. bis 16.12. | 60 €
14:00 - 16:00 Uhr: **Kaffeeklatsch** | 3,50 €
um 16:30 Uhr (letzten Dienstag im Monat): FKK - **Fahrrad Kultur Klönen** |
Treffpunkt am Gerricusplatz
17:00 - 18:00 Uhr: **Rehasport** | Freie Schwimmer | mit Rezept
18:30 - 20:30 Uhr (jeden 2. und 4. im Monat): **Selbsthilfegruppe Polaris** |
Anmeldung über polaris-duesseldorf@gmx.de | keine Kosten
19:00 - 21:00 Uhr: geschlossene Selbsthilfegruppe

mittwochs

- 09:00 - 10:00 Uhr: **Gymnastik** (Kraft-Balance-Entspannung)
09:00 - 12:00 Uhr (jeden 2. im Monat): **Nachbarschaftsfrühstück** | Am
Mergelsberg in Knittkuhl | 3,50 €
10:30 - 12:30 Uhr: **Einstieg in die Nutzung des Smartphones** | keine Kosten
13:00 - 14:00 Uhr: **Französische Konservation** | Anmeldung unter info@michaela-
nickel.de | Kosten bitte erfragen
14:15 - 15:15 Uhr: **Seniorengymnastik** | Kosten erfragen
18:15 - 22:00 Uhr (jeden 2., 3. und 4. im Monat): **Tanzgruppe**
19:00 - 21:00 Uhr (jeden 1. im Monat): **Selbsthilfegruppe Lip-Lymphödem** | keine
Kosten
19:00 - 20:30 Uhr: Trommeln im das.Rund | Grafenberger Allee 404)

Monatsprogramm Oktober

donnerstags

- 10:00 - 12:00 Uhr: **Aquarellieren-Kurs** | 11.09., 25.09., 09.10. | insgesamt 15 €
14:00 - 15:00 Uhr: **Offene Beratung** | bei Linda Pawellek | keine Kosten
12:00 - 13:00 Uhr: **Küchenklatsch (gemeinsames Mittagessen)** | Anmeldung im Büro | 4 €
15:30 - 16:30 Uhr: **Gehirnjogging** | 3 €

freitags

- 10:00 - 12:00 Uhr: **Frühstückstreff** | in Kooperation mit dem "AWO-Ortsverein Gerresheim" | 3,50 €
11:30 - 15:00 (einmal im Monat): **Kochen und Genießen** | 24.10. | 4 €
15:00 - 16:00 Uhr: **Feldenkrais** | 3 €

samstags

wechselnde Veranstaltungen

sonntags

- 10:00 - 12:00 Uhr (einmal im Monat): Sonntagsfrühstück | 02.11. | 3,50 €
14:30 - 16:30 Uhr: Schlagerparade | 26.10. | keine Kosten
18:00 - 19:30 Uhr: Zumba Fitness Tanz | 7 €

Sonderveranstaltungen

- 10.10., 17:00 - 20:00 Uhr: **Klönrunde** | Anmeldung erforderlich | 3,50 €
23.10., 11:00 - 12:00 Uhr: **Lachyoga** (Lachen verbindet, gemeinsam Freude erleben) | keine Kosten

Vorankündigungen

- 02.11., 10:00 - 12:00 Uhr: Sonntagsfrühstück | 3,50 €