

Monatsprogramm

**Wanderwoche
Sächsische Schweiz
Anmeldeschluss: 15.08.2018**



Weitere Informationen
finden Sie auf unserer
Homepage
www.quartierstreff.de

Juli 2018

Veranstaltungen im Juli 2018

Montags

Gruppe 1

9.15 – 10.15 Uhr

Gruppe 2

10.15 – 11.15 Uhr

**Allgemeine Fitness - auch für Senioren
im Bürgerhaus Seepark, 1. OG, Übungsraum**

Kosten: 4,00 € / 3,00 € für Vereinsmitglieder

Leitung: Astrid Schreiber, Fitness u. Reha-Sport-Trainerin

16.00 – 18.00 Uhr



**Sprechzeiten Quartiersmitarbeiterin
und offene Bibliothek mit Lesecke**

Das Quartiersbüro ist für Sie geöffnet!

Frau Dagmar Siegel steht für Ihre Fragen und Anregungen zur Verfügung.

09.07.2018

18.00 – 19.30 Uhr



Fotostammtisch

Naturfotografie steht im Mittelpunkt

Fotofreunde sind herzlich willkommen

16.07.2018

14.30 – 17.30 Uhr



Nachmittagscafé „Sahnehäubchen“

Ein Treff für Jung und Alt.

Genießen Sie den Nachmittag in einer netten Runde bei Kaffee und Kuchen sowie Kaltgetränken.

16.07.2018

18.30 – 19.30 Uhr

Neu !

Mitarbeiterstammtisch

Informationsabend für alle Ehrenamtlichen und Interessierte
Gäste sind willkommen!

Montags

23.07.2018

19.00 Uhr



Gesundheitsvortrag von Brigitte Kälin „Neue Schmerztherapie bei Arthrose“

Erfahren Sie in einem fundierten Vortrag von der Schmerz- und Bewegungstherapeutin Brigitte Kälin die Ursache für die Schmerzen und den Gelenkverschleiß und wie Sie diese stoppen und beseitigen können. Sie bekommen ein Konzept an die Hand, mit dem Sie sich selbst helfen können und welches an der Ursache ansetzt.

Eintritt auf freiwilliger Spendenbasis

Dienstags

03.07.2018

16.00 -17.00 Uhr

Singkreis mit Franz Gädker

Wer Freude am Singen alter und auch neuer Lieder hat, ist in unserem Singkreis herzlich willkommen.



10.07.2018

11.00-12.30 Uhr

Sozialberatung mit Frau Regina Kieninger

Das Beratungsangebot richtet sich an alle Menschen im Quartier, die für ein persönliches Anliegen erste Schritte zur Klärung und Lösungsmöglichkeiten finden wollen.



Mittwochs

16.30 -18.00 Uhr

Tischtennis im Keller



ab 20.06.2018

18.30 – 20.00 Uhr
im Keller

Yoga für den Schulter- / Nackenbereich

mit Renate Roos

Tel: 0761 – 38 33 68 oder email: renateroos99@gmail.com

Donnerstags

16.00 – 18.00 Uhr **Sprechzeiten Quartiersmitarbeiterin
und offene Bibliothek mit Lesecke** (s. auch montags)

12.07.2018

19.00 – 21.30 Uhr **Abendcafé „Nachbar“** in Sommer- und Urlaubsstimmung
Mit einem sommerlichen Imbiss aus Schinken, Melone und
frischem Baguette (solange der Vorrat reicht) huldigen wir
dem Sommer im Freien, bei großer Hitze in unserem gemüt-
lichen Innenraum!

26.07.2018

18.00 – 19.30 Uhr **Freiburger Friedensforum - Vortragsreihe**
Vortragsreihe zu einem aktuellen Thema



Einzelheiten entnehmen Sie bitte dem separat
ausgehängten Flyer

Freitags

10.00-11.00 Uhr **Gymnastik mit und auf dem Stuhl**
- auch mit Rollator möglich -
Leitung: Astrid Schreiber, Fitness und Reha-Sport-Trainerin
Zusatzausbildung Sport Ü80, Infos unter Tel. 0152-32794027

Samstags

28.07.2018

14.00 – 17.00 Uhr **Reparatur-Café**
Selbsthilfe zum Reparieren - statt wegwerfen!

Sonntags

01.07.2018

18.00 – 20.00 Uhr **Trommeln / Percussion** im Keller
mit Hadi Parwisi