

Veranstaltungen im Dezember 2024 - Quartierstreff 46

Reguläre Termine:

Montag



Start um 10:00 h (Winterzeit) – Touren s. Kalender

Radtouren mit Peter und Max

Treffpunkt im Innenhof Qu46 (auch E-bikes sind willkommen)

Termine: 2.12, 9.12, 16.12. und 30.12.



Jede Woche montags, 15:30 Uhr – 17 Uhr – nicht am 23.12.2024

Singtreff „Singen nach Herzenslust“

Frau Dröge singt mit Ihnen unter Klavierbegleitung –

jeder Mitsänger ist herzlich willkommen.



17:30 Uhr - letzter Montag im Monat

Kochtreff „Kochlöffel“ – gemeinsames Kochen

Infos unter: rkopfmann@aol.com oder Tel. 0761.70 13 42 bei Frau Büttner

Dienstag



09:00 – 10:00 Uhr

Yoga für Senioren mit Antonie Benz (Initiiert von der Sozialstation 3sam)



Adventscafé mit Besuch der „Junikäfer“ mit Sonja, Renate und Rita

10.12.2024, 14.30 Uhr – 17 Uhr

(Kuchenangebot siehe Flyer)



3. und 17.12.2024, 18-20 Uhr: Spieleabend (Rommé, Skat, Brettspiele)

mit Renate und Max – neue Mitspieler sind herzlich willkommen!



jeden Dienstag von 15 – bis 18 Uhr

Wochenmarkt im Innenhof Qu46

PC-Hilfe und Handy-Hilfe:

Monika Rotzinger

Tel. 0761-507401

Rentenberatung:

Kuno Zeller

Tel: 0160-97940789

Veranstaltungen im Dezember 2024 - Quartierstreff 46

Mittwoch

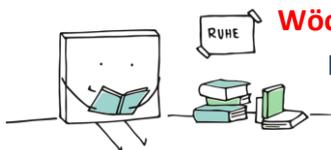


9:00 – 11:00 Uhr – wöchentlich

Gymnastik für aktive Senioren mit Ursula Hummel

2 Gruppen: **Gruppe 1:** 9:00-10:00 Uhr/ **Gruppe 2:** 10:00 – 11:00 Uhr

In Ruhe. Lesen – Arbeiten – Hausaufgaben



Wöchentlich 14:30 – 16 Uhr

Leitung: Gerhard Sommer – jederzeit hereinkommen

Donnerstag

Halbtagswanderung mit Sonja Schönherr



Infos und Anmeldung bei Sonja Schönherr: 0761-4517587 oder sonja-schoenherr@web.de

Donnerstag, den 12.12.2024: Adventswanderung



14:30 – 16:30 Uhr

Stricken und Plauschen mit Christa Michelizza



Ganztageswanderungen mit Klaus und Max

s. auch Wanderplan 4. Quartal 2024: 5. und 19.12.2024

Anmeldung erforderlich wegen begrenzter Teilnehmerzahl bei:

Max Schönherr Tel.: 0761/4517587, e-mail: maxschoenherr@web.de)

Sportliche Wanderungen mit Nicole Pupke (s. auch Wanderplan)



Donnerstag, 12.12.2024

Anmeldung erforderlich bei Nicole Pupke, Tel. 0151 20569890 oder nicole.pupke@gmx.de



1. und 3. Donnerstag im Monat ab 15.00h

Boule im Innenhof des Qu 46 mit Maria Thomaschewski

Freitag



Nähtreff mit Frau Schlag

Entfällt im Dezember 2024

Anmeldung unter qu46@quartierstreff.de oder telefonisch 0761-51044186

Sonstige Termine:

2.12.2024 um 18:00 Uhr:

**Vortrag von Frau Kälin „DAS DARM-MIKROBIOM -
DIE GESUNDHEITSAPOTHEKE AUS DEM DARM“**

Schließzeiten an den Feiertagen:

23.12.2024 bis 6.1.2025



*Ich wünsche Ihnen und
Ihren Familien ein
frohes Weihnachtsfest
und einen guten
Rutsch ins Neue Jahr!*