

Veranstaltungen in der DRK-Begegnungsstätte Rellingén

Appelkamp 8, Tel.: 04101 553186

Angebote für Senioren

Montag

10.00 - 11.00 Uhr **Qigong im Sitzen** (Anmeldung)
 10.00 - 11.00 Uhr **Literaturkreis** (3. Mo. im Monat)
 10.00 - 11.30 Uhr **Gedächtnistraining** (Anmeldung)
 12.00 Uhr **Mittagstisch** (Anmeldung)
 14.00 - 17.00 Uhr **Internetcafé und Computertreff**
 15.00 - 17.00 Uhr **Kartenspielgruppe** (1. Mo. Im Monat)
 17.30 - 18.30 Uhr **Progressive Muskelentspannung** (Anmeldung)

Dienstag

10.00 - 11.30 Uhr **Englisch – Gesprächskreis** (Anmeldung)
 12.00 Uhr **Mittagstisch** (Anmeldung)
 15.00 - 17.00 Uhr **Literaturcafé** (2. Di. im Monat)

Mittwoch

10.15 - 11.15 Uhr **Sitzgymnastik** Veranstalter: DRK- Ortsverein Rellingén
 12.00 Uhr **Mittagstisch** (Anmeldung)
 14.30 - 17.30 Uhr **Malgruppe**

Donnerstag

10.00 - 13.00 Uhr **Internetcafé und Computertreff**
 12.00 Uhr **Mittagstisch** (Anmeldung)
 13.00 - 17.00 Uhr **Badenachmittag** (Anmeldung)
 17.30 -18.30 Uhr **Tai Chi** (Anmeldung)

Freitag

10.00 - 11.15 Uhr **Yoga – Kurs** (Anmeldung)
 12.00 Uhr **Mittagstisch** (Anmeldung)
 15.00 - 17.00 Uhr **Seniorentreff** mit Programm, Kaffee und Kuchen
 15.00 - 17.00 Uhr **Offenes Singen** (1. Fr. im Monat)
 18.00 - 19.15 Uhr **Yoga – Kurs** (Anmeldung)

Stand: 11-2018

Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise

Montag

15.00 Uhr **Blinden– und Sehbehindertenverein S-H e.V.**
 Bezirksgruppe Pinneberg (2.Mo. im Monat)
 15.00 - 17.00 Uhr **Parkinson Selbsthilfegruppe** (3. Mo. im Monat)
 19.00 Uhr **Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen**
 (ungerade Kalenderwochen)
 19.30 - 21.30 Uhr **Selbsthilfegruppe für Suchtkranke u. Angehörige**
 Veranstalter: Freundeskreis Rellingén

Dienstag

17.45 - 19.45 Uhr **Selbsthilfegruppe für Suchtkranke u. Angehörige**
 Veranstalter: Freundeskreis Rellingén
 19.30 - 21.30 Uhr **Selbsthilfegruppe für Suchtkranke u. Angehörige**
 Veranstalter: Freundeskreis Rellingén

Mittwoch

18.30 Uhr **Selbsthilfegruppe „Aus dem Leben gerissen“**
 (2.Mi. im Monat)

Donnerstag

10.00 - 11.00 Uhr **Parkinson Gymnastik** (jeden Donnerstag)
 19.00 Uhr **Akne Inversa Selbsthilfe**, Müllewupp e.V.
 (1.Do. im Monat)
 19.30 Uhr **Gesprächskreis für Menschen mit Muskelerkrankungen** (4. Do. im Monat)

Weitere Angebote

Mittwoch

18.00 Uhr **Freiwilligen Forum Rellingén**
 Veranstalter: Freiwilligen Forum (3. Mi im Monat)

Wenn nicht anders angegeben werden die Veranstaltungen durch die DRK - Begegnungsstätte organisiert.
 Für hilfsbedürftige und gehbehinderte Seniorinnen und Senioren wird ein **Fahrdienst** zu einem Teil der Veranstaltungen zur Verfügung gestellt.