

Veranstaltungen in der DRK-Begegnungsstätte Rellingen

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**

Dienstag

10.00 - 11.30 Uhr **Englisch – Gesprächskreis** (Anmeldung)
12.00 Uhr **Mittagstisch** (Anmeldung)
15.30 - 17.00 Uhr **Literaturcafé** (2. Di. im Monat)

Mittwoch

10.15 - 11.15 Uhr **Sitzgymnastik** Veranstalter: DRK- Ortsverein Rellingen
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)

Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise

Montag

15.00 Uhr **Klöntreff des Blinden- und Sehbehindertenvereins S-H e.V.**
Bezirksgruppe Kreis 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 - 21.00 Uhr **Selbsthilfegruppe für Suchtkranke u. Angehörige**
Veranstalter: Freundeskreis Rellingen

Dienstag

17.45 - 19.15 Uhr **Selbsthilfegruppe für Suchtkranke u. Angehörige**
Veranstalter: Freundeskreis Rellingen
19.30 - 21.00 Uhr **Selbsthilfegruppe für Suchtkranke u. Angehörige**
Veranstalter: Freundeskreis Rellingen

Donnerstag

10.00 - 11.00 Uhr **Parkinson Gymnastik** (jeden Donnerstag)
19.00 Uhr **Akne Inversa Selbsthilfe**, Mullewupp 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 Rellingen**
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.