

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**
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)
14.00 - 15.30 Uhr **Tanzkreis** Veranstalter: DRK- Ortsverein Rellingen
(außer 2. Di. im Monat)
17.30 -18.30 Uhr **Tai Chi** (Anmeldung)

Mittwoch

10.00 - 11.00 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 **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 Rellingen

Dienstag

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

Mittwoch

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

Donnerstag

10.00 - 11.00 Uhr **Parkinson Gymnastik** (jeden Donnerstag)
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.