

## Promenadentreff

### im November

<b>Soziale Beratung</b>	<b>Beratung rund um alle Themen des Älterwerdens nach telefonischer Vereinbarung</b>
<b>Seniorengymnastik</b> <b>Montag</b> <b>Jede Woche</b>	<b>Übungen überwiegend im Sitzen</b> <b>10.00 – 11.00 Uhr</b> <b>11.15 – 12.15 Uhr</b> Anmeldung erforderlich, Krankenkassenzuschuss möglich
<b>Internetstube</b> <b>Montag</b> <b>und Mittwoch</b>	<b>Einzelbetreuung am Laptop &amp; Smartphone</b> <b>14.00 – 15.00 Uhr und 15.15 – 16.15 Uhr</b> Terminvereinbarung erforderlich
<b>Offener SpieleTreff</b> <b>Montag, 13.11.</b>	<b>Brett- und Kartenspiele in netter Gesellschaft</b> <b>14.30-16.30 Uhr</b> Anmeldung erbeten
<b>Männertreff</b> <b>Montag, 20.11.</b>	<b>Nette Männerrunde mit Weißwurst und Brez'n</b> <b>11.00 – 13.00 Uhr</b> 5€ pro Person, Anmeldung erforderlich bis 16.11.
<b>Gedächtnistraining</b> <b>Dienstag</b> <b>Jede Woche</b>	<b>„Halten Sie Ihr Gehirn fit!“</b> <b>9.30 – 11.00 Uhr</b> Anmeldung erforderlich, Ermäßigung möglich
<b>Mittagstisch</b> <b>Dienstag</b> <b>07.11.+ 14.11.</b> <b>21.11.+ 28.11.</b>	<b>Gemeinsam ein Mittagsmenü genießen</b> <b>12.00 – 13.30 Uhr</b> <b>Frisch auf den Tisch</b> Menüpreis 6 € Anmeldung erforderlich, Ermäßigung möglich
<b>Tanzen im Sitzen</b> <b>Dienstag, 07.11.</b>	<b>Rhythmische Bewegung im Sitzen</b> <b>14.30-15.30 Uhr</b> Anmeldung erforderlich, Ermäßigung möglich
<b>HandarbeitsTreff</b> <b>Dienstag</b> <b>14.11.+28.11.</b>	<b>Gemeinsam Stricken und Häkeln</b> <b>14.00 – 16.00 Uhr</b> Anmeldung erbeten, Keine Kosten außer Verzehrkosten (Kaffee/ Tee)



## Promenadentreff

### im November

<b>Guten-Morgen-Treff</b> <b>Mittwoch</b> <b>15.11.</b>	<b>Gemeinsam Frühstückten und Kraft tanken</b> <b>10.00 – 11.30 Uhr</b> Anmeldung erforderlich, Ermäßigung möglich
<b>Kaffeerunde</b> <b>Mittwoch</b> <b>22.11.</b>	<b>Ratschen bei Kaffee und Kuchen</b> <b>14.30 – 16.30 Uhr</b> Geselliges Beisammensein Geschlossene Gruppe
<b>Lebenscafé</b> <b>Mittwoch 15.11.</b>	<b>Offener Gesprächskreis für Trauernde</b> <b>18.00 – 19.30 Uhr</b> Anmeldung über den Hospizkreis Ramersdorf Perlach unter Tel. 678 202 40
<b>Mittagstisch</b> <b>Donnerstag</b> <b>02.11.+09.11+16.11</b> <b>23.11+30.11.</b>	<b>Gemeinsam ein Mittagsmenü genießen</b> <b>12.00 – 13.30 Uhr</b> Frisch auf den Tisch Menüpreis 6 € Anmeldung erforderlich, Ermäßigung möglich
<b>Soziale Beratung</b> <b>Donnerstag</b> <b>09.11.+23.11.</b>	<b>Beratung rund um alle Themen des</b> <b>Älterwerdens – Offene Sprechstunde</b> <b>15.00 – 16.00 Uhr</b> keine Anmeldung erforderlich
<b>Qi Gong</b> <b>Freitag</b> <b>Jede Woche</b>	<b>Sanfte Aktivierung von Körper und Seele</b> <b>9.30 – 10.45 Uhr</b> Anmeldung erforderlich, Ermäßigung möglich
<b>Film Freitag</b> <b>Freitag 10.11.</b>	<b>Start ins Wochenende in netter Gesellschaft</b> <b>14.00 – 17.00 Uhr</b> Anmeldung erbeten keine Kosten außer Verzehrkosten (Kaffee/ Tee/ Gebäck)

**Nähere Informationen zu den Angeboten auf unserer Website & im Büro des Promenadentreffs & unter Tel.: 437 076 61**



## Promenadentreff

### im November

**Ein lang ersehntes Angebot ist wieder da!**

## FILM FREITAG

Eine Gruppe Männer in der Midlife - Krise möchten ihr Leben neu ausrichten und probieren sich im Synchronschwimmen. Dabei finden sie Freundschaften, neuen Ehrgeiz und Selbstvertrauen.

**„Eine sehr heitere englische Komödie“**

**Termin:** 10.11.2023

**Uhrzeit:** 14 Uhr – voraussichtliches Ende ca. 17 Uhr

**Eintritt:** frei, in der Pause gibt es Gelegenheit zum Gespräch bei Kaffee und Gebäck, dafür bitten wir um einen kleinen Beitrag

**Anmeldung:** bis spätestens am Vortag im Büro oder unter Tel. 437 076 61

Da wir aus medienrechtlichen Gründen den Filmtitel nicht nennen dürfen, können Sie diesen gerne im Promenadentreff erfragen.

## Neues Angebot

## HERBSTCAFÉ

Wir laden herzlich ein zu unserem Herbstcafé **auf Waffeln** und **heiße Schokolade oder Kaffee** und gemütlichem Beisammensein.

**Termin:** Donnerstag, den 16.11.2023

**Uhrzeit:** 14 Uhr – 15.30 Uhr

**Kosten:** 3,50 € / Ermäßigung möglich

**Anmeldung:** Wir bitten um Voranmeldung.



# Promenadentreff

## im November

Plätze frei!

### H A N D A R B E I T S T R E F F

Sie stricken, häkeln, sticken gerne – aber allein zu Hause ist es manchmal einfach „fad“? „Einfach mal vorbei schau'n und mitmachen“ lautet das Motto unseres „HandarbeitsTreffs“! Die Gruppe steht Ihnen auch mit Ideen bereit, wenn Sie etwas „aus der Übung“ sind und Anregungen wünschen.

- Termin:** Dienstag, den 14.11.23 + 28.11.23 (vierzehntäglich)  
**Uhrzeit:** 14.00 – 16.00 Uhr  
**Kosten:** Keine Kosten außer für Verzehr (Kaffee / Tee)  
**Anmeldung:** im Büro oder unter Telefon 437 076 61 (gerne auch auf AB)

Plätze frei!

### S P I E L E T R E F F

Haben Sie Lust, **in netter Runde**  
einen unterhaltsamen Nachmittag zu verbringen?

Bei **Rommé, Canasta** oder einem **unserer zahlreichen Brettspiele** können Sie alte Gewohnheiten wieder aufnehmen oder Neues ausprobieren.

- Termin:** Montag, 13.11.2023 (1x im Monat)  
**Uhrzeit:** 14.30 – 16.30 Uhr  
**Kosten:** kostenfrei  
**Anmeldung:** im Büro oder unter Telefon 437 076 61 (gerne auch auf AB)

