

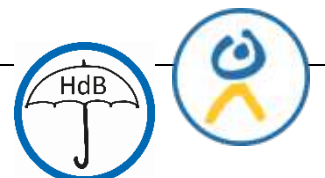


Lebenshilfe
Frankfurt (Oder)



Herzlich willkommen im „Haus der Begegnung“

mit der Kontakt und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen (KOBS)
und mit Unterstützung durch den SV-AktivFit



Unser regelmäßiges Angebot für Sie:

- **montags:** 14:00 – 16:00 Uhr MontagsCafe` (SeniorInnen) – mit Anmeldung
16:00 – 17:30 Uhr Rücken-Sport
- **dienstags:** 09:00 – 10:30 Uhr Osteoporose-Sport
14:00 – 17:00 Uhr Treff der Schachfreunde
14:00 – 16:00 Uhr offenes KontaktCafe`
- **mittwochs:** 14:00 – 16:00 Uhr Chorprobe „Chor der Lebensfreude“
- **donnerstags:** 09:00 – 11:00 Uhr Parkinson-Sport
09:15 – 11:45 Uhr Sturzprophylaxe-Sport
12:00 – 16:30 Uhr Treff der Romme´ - und Skatfreunde
15:00 – 16:00 Uhr Post-Covid-Sport
- **freitags:** 10:00 – 11:30 Uhr Frauenkreis Handarbeiten

Zusätzliche Angebote: Neue Medien für SeniorInnen – Handy, Laptop, Internet und Co:

- **14-tägig montags:** 09:30 – 11:00 Uhr Handyfragen leicht erklärt

Ein gemeinsames GenerationenProjekt von Seniorenbeirat, Stiftung SPI und Lebenshilfe

- **dienstags:** 10:00 – 11:00 Uhr Internet für SeniorInnen
- **donnerstags:** 11:00 – 12:00 Uhr Internet für SeniorInnen

Junge Menschen stehen für Fragen rund um den Umgang mit Laptop und Tablet zur Verfügung. Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

Wir freuen uns auf Sie!

Und bringen Sie Ihre Nachbarn doch einfach gleich mit...