

# Programmübersicht Seniorentreff Nordend



An jedem Werktag: - Frühstück ab 09:00 Uhr (bitte anmelden) \*

- Mittagstisch von 12:00 – 13:00 Uhr (bitte anmelden) \*

|            |  |  |
|------------|--|--|
| Montag     | 12:30 -- 13.30<br>13:30 – 14:30                                  | <b>PC-Kurs 1</b> ( nur nach Voranmeldung) *<br><b>PC-Kurs 2</b> ( nur nach Voranmeldung)*  |
| Dienstag   | 10:30 – 11:30<br>11:30 – 12:30<br>12:30 – 13:00<br>12:30 – 13:30 | <b>Seniorengeeignete Gymnastik</b><br>Singen für Jedermann<br>Mittagstisch<br>Hilfe bei Smartphon u. Tablet ( nur nach Voranmeldung)<br>ASB Seniorenclub (1x monatlich, dienstags) |
| Mittwoch   | Ab 8:00<br>11:00-12:30<br>11:00 -- 12:30                         | Fußpflege und Friseur (nur nach Voranmeldung) *<br>Hilfe bei Smartphone u. Tablet<br><b>Projekt EVA Eigenständig-Vernetzt-Aktiv</b>  |
| Donnerstag | 10:30 – 11:15<br>11:15 – 12:00<br>11:00 – 14:00<br>Nachmittags   | <b>Tanzgruppe</b> für Seniorinnen u .Senioren (kein Paartanz)<br>Rückenfit u. Balance<br>Spiele<br><b>Ausflüge * oder Vorträge</b><br>→ Bekanntgabe im Schaukasten und im Internet |
| Freitag    | 10:00 – 11:00<br>14:00 – 16:00                                   | <b>Englisch (nur nach Voranmeldung)*</b><br><b>Sprechstunde</b> (Fachberatung Leben im Alter) 09.08 u.30.08.24   |

Änderungen vorbehalten  
(Stand: 01.08..2024)  
\* kostenpflichtig

## Nähere Informationen

... zu den einzelnen Angeboten finden Sie im Internet unter

[https://www.offenbach.de/leben-in-of/soziales-gesellschaft/aelter\\_werden\\_in\\_offenbach/aktivitaeten/seniorentreffs/](https://www.offenbach.de/leben-in-of/soziales-gesellschaft/aelter_werden_in_offenbach/aktivitaeten/seniorentreffs/)

und als Aushang im Eingangsbereich des Seniorentreff Nordend.

**Seniorentreff Nordend ■ Pirazzistraße 18 ■ 63067 Offenbach**

Telefon: 069-985444-670

Mail: [seniorentreff-nordend@asb-mittelhessen.de](mailto:seniorentreff-nordend@asb-mittelhessen.de)

Wir helfen  
hier und jetzt .

**ASB**  
Arbeiter-Samariter-Bund