

# 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 13:30 – 14:30	<b>PC-Kurs 1</b> ( nur nach Voranmeldung) * <b>PC-Kurs 2</b> ( nur nach Voranmeldung)*
Dienstag	10:30 – 11:30 11:30 – 12:30 12:30 – 13:00 12:30 – 13:30	<b>Seniorengeeignete Gymnastik</b> Singen für Jedermann Mittagstisch Hilfe bei Smartphon u. Tablet ASB Seniorenclub (1x monatlich, dienstags)
Mittwoch	Ab 8:00 Ab 9:00 11:00 -- 12:30	Fußpflege und Friseur (nur nach Voranmeldung) * Hilfe bei Smartphone u. Tablet <b>Projekt EVA Eigenständig-Vernetzt-Aktiv</b>
Donnerstag	10:30 – 11:15 11:15 – 12:00 11:00 – 14:00 Nachmittags	<b>Tanzgruppe</b> für Seniorinnen u .Senioren (kein Paartanz) Rückenfit u. Balance Spiele <b>Ausflüge * oder Vorträge</b> → Bekanntgabe im Schaukasten und im Internet
Freitag	10:30 – 11:30 14:00 – 16:00	<b>Englisch (nur nach Voranmeldung)*</b> <b>Sprechstunde</b> (Fachberatung Leben im Alter) 05.04. u. 19.04.2024

Änderungen vorbehalten  
(Stand: 01.04..2024)  
\* kostenpflichtig

## Nähere Informationen

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

[www.offenbach.de/seniorentreffs](http://www.offenbach.de/seniorentreffs)

und als Aushang im Schaukasten und im Eingangsbereich des Seniorentreffs 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