

# Programmübersicht Seniorentreff Nordend



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

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

Montag 09:00 – 16:30	Ab 9:00 11:30 – 12:30 12:30 -- 13:30	Hilfe bei Smartphone u. Tablet <b>PC-Kurs 1</b> (nur nach Voranmeldung) * <b>PC-Kurs 2</b> ( nur nach Voranmeldung)*
Dienstag 09:00 – 14:00	Ab 9:00 10:30 – 11:30 12:00 – 13:00 13:00 – 14:00	Hilfe bei Smartphone u. Tablet <b>Seniorengeeignete Gymnastik</b> Mittagstisch Singen für Jedermann ASB Seniorenclub (1x monatlich, dienstags)
Mittwoch 09:00 – 15:00	Ab 8:00 Ab 9:00 11:00 -- 12:30 13:00 -- 13:45	Fußpflege und Friseur (nur nach Voranmeldung) * Hilfe bei Smartphone u. Tablet <b>Projekt EVA Eigenständig-Vernetzt-Aktiv</b> Gehirnjogging
Donnerstag 09:00 – 14:30	Ab 9:00 10:15 – 11:00 11:15 – 12:00 Nachmittags	<b>Hilfe bei Smartphone u. Tablet</b> <b>Rückenfit und Balance</b> ( Urlaub bis 31.08.23) <b>Tanzgruppe</b> für Seniorinnen u .Senioren (Urlaub bis 31.08.23) Spielenachmittag <b>Ausflüge * oder Vorträge</b> → Bekanntgabe im Schaukasten und im Internet
Freitag 09:00 – 16:00	Ab 9:00 10:30 – 11:30 14:00 – 16:00	Hilfe bei Smartphone u. Tablet <b>Englisch</b> (nur nach Voranmeldung)* <b>Sprechstunde</b> (Fachberatung Leben im Alter) 04.08.u. 18.08.23

Änderungen vorbehalten

(Stand: 01.08..2023)

\* kostenpflichtig

## Nähere Informationen

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

<https://www.asb-mittelhessen.de/unsere-leistungen/angebote-fuer-aeltere-menschen/seniorentreff-nordend/>

oder

[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)

Wählen  
hier und jetzt



# Programmübersicht Seniorentreff Nordend



Wir helfen  
hier und jetzt .



Arbeiter-Samariter-Bund