

Programmübersicht Seniorentreff Nordend



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

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

Montag	11:30 -- 12:30 12:30 – 13:30 13:30 – 14:30	PC-Kurs 1 (nur nach Voranmeldung) * PC-Kurs 2 (nur nach Voranmeldung) * PC-Kurs 3 (nur nach Voranmeldung) *
Dienstag	10:30 – 11:30 11:30 – 12:30 12:30 – 13:00 12:30 – 13:30	Seniorengeeignete Gymnastik Singen für Jedermann Mittagstisch Hilfe bei Smartphon u. Tablet (nur nach Voranmeldung) ASB Seniorenclub (1x monatlich, dienstags)
Mittwoch	Ab 8:00 11:00 -12:30 11:00 -12:30 13:00 -14:00 14:30 -15:30	Fußpflege und Friseur (nur nach Voranmeldung) * Hilfe bei Smartphone u. Tablet Projekt EVA Eigenständig-Vernetzt-Aktiv Fit im Kopf- Training Cafe Horizont (Gespräche über Abschied, Leben und Tod) NEU Am 19.11.25 jeden 3. Mittwoch im Monat
Donnerstag	10:30 – 11:15 11:15 – 12:00 11:00 – 14:00 Nachmittags 09:15	Tanzgruppe für Seniorinnen u .Senioren (kein Paartanz) Rückenfit u. Balance Spiele Ausflüge * oder Vorträge → Bekanntgabe im Schaukasten und im Internet Sturzprophylaxe 27.11.25
Freitag	10:00 – 11:00 14:00 – 16:00	Englisch (nur nach Voranmeldung)* Sprechstunde (Fachberatung Leben im Alter) 07. U.21.11.25

Änderungen vorbehalten

(Stand: 01.11.2025)

* 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/

und als Aushang im Eingangsbereich des Seniorentreff Nordend.

Seniorentreff Nordend ■ Pirazzistraße 18 ■ 63067 Offenbach

Telefon: 069-985444-670

Mail: seniorentreff_nordend@asb-mittelhessen.de

Wir helfen
hier und jetzt .

