

## Freizeitprogramm Januar 2020

|              | Zentrum<br>Mörfelden   | Zentrum<br>Biebesheim   | Zentrum<br>Groß-Gerau   | Zentrum<br>Rüsselsheim   | Integrierte<br>Versorgung |
|--------------|--|---|---|--|---------------------------|
| Mi<br>01.01. |  |   |   |  |                           |
| Do<br>02.01. | 15:00 – 17:00<br>Katerfrüh-/spätstück                            | 13:00 – 16:00<br>Spaziergang mit Einkehr  |   | 10:30 – 11:30<br>Fitness fürs Gehirn<br>14:00 – 15:00<br>Kaffeeklatsch                     |                           |
| Fr<br>03.01. |  | 13:00 – 15:00<br>Fußball in Dornheim<br>13:00 – 15:00<br>Wochenausklang<br>Kaffeerunde und Singen | 13:00 – 15:00<br>Sport in Dornheim  | 13:00 – 15:00<br>Sport in Dornheim   |                           |
| Mo<br>06.01. | 15:00 – 17:00<br>Anno Domini – der Zeit<br>auf der Spur          | 10:00 – 10:30<br>Märchenstunde<br>15:00 – 16:00<br>Kaffeerunde                                    | 11:00 Plenum<br>15:00 – 16:00<br>Kaffeerunde<br>16:00 Kegeln -<br>für Besucher, Ange-<br>hörige und Interessierte | 13:00 – 15:00<br>Indoor-Gruppen-<br>aktivitäten<br>(Montagsmaler,<br>Spiele, Kreatives...) |                           |
| Di<br>07.01. | 9:30 – 12:30<br>Die Speisekammer ist<br>geöffnet                 |   | 10:00 – 11:45<br>Projekte -siehe unten  |  |                           |
| Mi<br>08.01. | 11:00 – 13:00<br>Frauen treffen sich zu<br>Gesprächen und Kaffee | 10:00 – 12:30<br>Schwimmen<br>15:00 – 16:00<br>Kaffeerunde  | 12:45 – 13:30<br>Musikprojekt   | 13:00 – 14:00<br>Singgruppe  |                           |
| Do<br>09.01. | 15:00 – 17:00<br>Stadt-Land-Fluss                                | 10:00 – 16:00<br>Tagesausflug<br>Senckenberg-Museum<br>Frankfurt                                  | 13:00 – 16:00<br>Malen  | 10:30 – 11:30<br>Fitness fürs Gehirn<br>14:00 – 15:00<br>Kaffeeklatsch                     |                           |
| Fr<br>10.01. |  | 13:00 – 15:00<br>Fußball in Dornheim<br>13:00 – 15:00<br>Wochenausklang<br>Kaffeerunde und Singen | 13:00 – 15:00<br>Sport in Dornheim  | 13:00 – 15:00<br>Sport in Dornheim   |                           |
| Mo<br>13.01. | 15:00 – 17:00<br>Gedächtnistraining                              | 10:00 – 10:30<br>Märchenstunde<br>15:00 – 16:00<br>Kaffeerunde                                    | 11:00 Plenum<br>13:00 – 13:50<br>Themenwerkstatt<br>15:00 – 16:00<br>Kaffeerunde                                  | 13:30 – 14:00<br>Yoga auf dem Stuhl  |                           |
| Di<br>14.01. | 9:30 – 12:30<br>Die Speisekammer ist<br>geöffnet                 |   | 10:00 – 11:45<br>Projekte -siehe unten  |  |                           |
| Mi<br>15.01. |  | 10:00 – 12:30<br>Schwimmen<br>15:00 – 16:00<br>Kaffeerunde  | 13:00 – 14:00<br>Musikprojekt<br>14:00 -15:00<br>Kaffeerunde  | 13:00 – 15:00<br>Kaffee trinken  |                           |
| Do<br>16.01. | 15:00 – 17:00<br>Kreatives Werkeln                               | 13:00 – 16:00<br>Spielenachmittag<br>17:00 – 19:00<br>Kegeln                                      | 13:00 – 16:00<br>Märchenstunde  | 10:30 – 11:30<br>Fitness fürs Gehirn<br>14:00 – 15:00<br>Kaffeeklatsch                     |                           |
| Fr<br>17.01. |  | 13:00 – 15:00<br>Fußball in Dornheim<br>13:00 – 15:00<br>Wochenausklang<br>Kaffeerunde und Singen | 13:00 – 15:00<br>Sport in Dornheim  | 13:00 – 15:00<br>Sport in Dornheim   |                           |
| So<br>19.01. |  |   | 14:00 – 16:00<br>Offener Sonntagstreff<br>für Besucher, Ange-<br>hörige und Interessierte                         |  |                           |
| Mo<br>20.01. | 15:00 – 17:00<br>Wir kochen:<br>Gemüseintopf                     | 10:00 – 10:30<br>Märchenstunde<br>15:00 – 16:00<br>Kaffeerunde                                    | 11:00 Plenum<br>15:00 – 16:00<br>Kaffeerunde  | 13:30 – 14:30<br>Bingo   |                           |
| Di<br>21.01. | 9:30 – 12:30<br>Die Speisekammer ist<br>geöffnet                 |   | 10:00 – 11:45<br>Projekte -siehe unten<br>10:00 Wandern   |  |                           |
| Mi<br>22.01. | 11:00 – 13:00<br>Frauen treffen sich zu<br>Gesprächen und Kaffee | 10:00 – 12:30<br>Schwimmen<br>15:00 – 16:00<br>Kaffeerunde  | 13:00 – 14:00<br>Musikprojekt<br>14:00 -15:00<br>Kaffeerunde  | 13:00 – 14:00<br>Singgruppe  |                           |
| Do<br>23.01. | 15:00 – 17:00<br>Spaziergang,<br>anschließend heißer<br>Kakao    | 13:00 – 16:00<br>Gripsgymnastik   | 10:00 – 16:00<br>Tagesausflug<br>Technomuseum<br>Mannheim   | 10:30 – 11:30<br>Fitness fürs Gehirn<br>14:00 – 15:00<br>Kaffeeklatsch                     |                           |
| Fr<br>24.01. |  | 13:00 – 15:00<br>Fußball in Dornheim<br>13:00 – 15:00<br>Wochenausklang<br>Kaffeerunde und Singen | 13:00 – 15:00<br>Sport in Dornheim  | 13:00 – 15:00<br>Sport in Dornheim   |                           |
| Mo<br>27.01. | 15:00 – 17:00<br>Billard in Walldorf                             | 10:00 – 10:30<br>Märchenstunde<br>15:00 – 16:00<br>Kaffeerunde                                    | 11:00 Plenum<br>13:00 – 13:50<br>„Wahn-Sinns“-<br>Themen<br>15:00 – 16:00<br>Kaffeerunde                          | 13:00 – 14:30<br>Achtsamkeits-<br>gruppe für Frauen<br>und Männer                          |                           |
| Di<br>28.01. | 9:30 – 12:30<br>Die Speisekammer ist<br>geöffnet                 |   | 10:00 – 11:45<br>Projekte -siehe unten  |  |                           |
| Mi<br>29.01. |  | 10:00 – 12:30<br>Schwimmen<br>15:00 – 16:00<br>Kaffeerunde  | 13:00 – 14:00<br>Musikprojekt<br>14:00 -15:00<br>Kaffeerunde  | 13:00 – 16:00<br>Schlittschuhlaufen  |                           |
| Do<br>30.01. | 15:00 – 17:00<br>Lieblingsrezept gesucht!                        | 13:00 – 16:00<br>Loft House   | 13:30 – 16:00<br>Filmnachmittag   | 10:30 – 11:30<br>Fitness fürs Gehirn<br>14:00 – 15:00<br>Kaffeeklatsch                     |                           |
| Fr<br>31.01. |  | 13:00 – 15:00<br>Fußball in Dornheim<br>13:00 – 15:00<br>Wochenausklang<br>Kaffeerunde und Singen | 13:00 – 15:00<br>Sport in Dornheim  | 13:00 – 15:00<br>Sport in Dornheim   |                           |

Zentrum Groß-Gerau, Projekte: Gedächtnistraining, kreatives Gestalten, Schwimmen

Achtsamkeitstraining (Ort: SPV Geschäftsstelle, Frankfurter Str. 72, Groß-Gerau)

bitte wenden Sie sich bei Interesse an die Ansprechpartnerinnen der Integrierten Versorgung (siehe Titelseite)