

## Regelmäßiges im Oktober 2017

### Montag

- 13.00 - 14.00 Uhr **Gedächtnistraining**  
*Mit Spiel und Spaß*  
(Frau Heise)
- 13.15 - 14.45 Uhr **Spanisch-Konversation \***  
mit Frau Weinhold  
**Interessenten bitte melden !**
- NEU**  
(ab 16.10.!) **Qigong - Chinesische Heilgymnastik \* ☺**  
(Herr Spiesky)  
(Start nach den Ferien am 16.10.)
- 18.00 - 19.30 Uhr **Impro-Theater**  
(Herr Reimers)

### Dienstag

- 13.00 - 15.00 Uhr **Internetcafé**
- 14.30 - 15.30 Uhr **Schreibwerkstatt \* ☺**  
(Frau Kiesel)
- 15.30 - 18.00 Uhr **Bridge-Gruppe**

### Mittwoch

- 11.00 - 12.00 Uhr **Mach mit - bleib fit!**  
Gymnastiklehrerin  
(Maike Müller) \*
- 12.00 - 13.00 Uhr **Atemgymnastik \***  
Mit Maike Müller
- „Mach mit - bleib fit!“ & Atemgymnastik“  
In Kooperation mit HSB & St. Pauli Turnverein*

- 13.00 - 16.00 Uhr **Klönrunde**

### Donnerstag

- 12.00 - 14.00 Uhr **Tablet- und Handyhilfe \***  
(Frau Dekrell)
- 14.00 - 18.00 Uhr **Kreativ-Werkstatt**  
*Zeichnen, Malen,  
Handarbeiten, Basteln  
und Klönen*

### Freitag

- 13.00 - 18.00 Uhr **Freies Malen und Zeichnen**  
(in ruhiger Atmosphäre)
- 19.00 - 21.00 Uhr **Schreibgruppe „Wertvoll“**  
(jeden 2. Freitag im Monat)

## Sonstiges im Oktober 2017

### Sonntag, den 01.10.2017

- 14.00 - 17.00 Uhr **Nachbarschaftstreff**

### Samstag, den 07.10.2017

- 16.00 - 20.00 Uhr **Interkultureller Austausch**  
Mit Frauen der Elfenbeinküste

### Dienstag den 10.10.2017

- 19:00 - 22:00 Uhr **Hmbg. Microcomputer Hochschulgruppe HMH e.V.**  
[www.hmh-ev.de](http://www.hmh-ev.de)

### Freitag, den 13.10.2017

- 19.00 - 21.00 Uhr **Schreibgruppe „Wertvoll“**  
(Herr Reimers)

### Samstag, den 14.10.2017

- 09.00 - 20.00 Uhr **Nähtreff**  
(mit Frau Pichler)

### Samstag, den 21.10.2017

- Ab 17 Uhr: **Ausstellungseröffnung:**

*„Haïku, japanische Malerei und Objekte“*

*Künstlerin: Johanna Pless*