



Veranstaltungsplan
Mehrgenerationenhaus Weimar West | Prager Straße 5



Januar 2023

Beratungszeiten derzeit nach telefonischer Vereinbarung unter:

Tel: 0151 179 02 969 | E-Mail: s.jacob@awo-mittewest-thueringen.de

Tag	Datum	Veranstaltung / Ort		Beginn / Uhrzeit
Montag	09.01. 16.01. 23.01. 30.01.	Wohlfühlgymnastik Projektraum 1. Etage <small>Weimarer Sportverein e.V.  Schwerpunkte: Tischtennis in Weimar</small>	Unter dem Motto "Bewegung ist die beste Medizin" sorgen wir für ein gutes Körpergefühl	09.00 – 10.00 Uhr
	09.01.	Gedächtnistraining Seniorencafé 1.Etage	Geistig fit bleiben: Lust auf Neues!	14.00 – 16.00 Uhr
	16.01.	Basiskurs Smartphone - Android – Seniorencafé 1.Etage	Vor allem ältere Menschen finden in Eigenregie häufig keinen richtigen Zugang zu Smartphones. Dieses Angebot gibt Hilfen zur Selbsthilfe Bitte anmelden!	14.00 – 16.00 Uhr
	23.01.	Gedächtnistraining Seniorencafé 1.Etage	Geistig fit bleiben: Lust auf Neues!	14.00 – 16.00 Uhr
	30.01.	Basiskurs Smartphone - Apple – Seniorencafé 1.Etage	Vor allem ältere Menschen finden in Eigenregie häufig keinen richtigen Zugang zu Smartphones. Dieses Angebot gibt Hilfen zur Selbsthilfe Bitte anmelden!	14.00 – 16.00 Uhr

Das Projekt „Mitten im Alter“ wird im Rahmen des Programms „Stärkung der Teilhabe älterer Menschen – gegen Einsamkeit und soziale Isolation“ durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.

Gefördert durch:





Veranstaltungsplan Mehrgenerationenhaus Weimar West | Prager Straße 5



Januar 2023

Dienstag	10.01. 17.01. 24.01. 31.01.	Senioren-sport Projektraum 1. Etage <i>Weimarer Sportverein e.V.</i> <small>„Die gesunde Vielfalt in Weimar“</small>	Besonders mit zunehmendem Alter ist regelmäßige sportliche Betätigung ein wichtiger Aspekt, länger mobil und beweglich zu bleiben; durch aufgebaute körperliche Fitness wird das Selbstwertgefühl gesteigert.	10.45 – 11.45 Uhr
Mittwoch	11.01. 18.01. 25.01.	„Fit im Sitzen“ Projektraum 1. Etage <i>Weimarer Sportverein e.V.</i> <small>„Die gesunde Vielfalt in Weimar“</small>	Die Sitzgymnastik ist ein einfacher Weg, um mehr Schwung in das Leben von Menschen zu bringen, denen längeres Gehen und Stehen schwerfällt.	09.15 – 10.00 Uhr
	11.01. 18.01. 25.01.	„Tanz und Rhythmik“ Projektraum 1. Etage <i>Weimarer Sportverein e.V.</i> <small>„Die gesunde Vielfalt in Weimar“</small>	Einfache Tänze für Junggebliebene und Neugierige	10.30 – 11.30 Uhr
Donnerstag	05.01. 12.01. 19.01. 26.01.	Offene Spielerunde Seniorencafé Erdgeschoss 	Offene Spielerunde – jeder ist herzlich willkommen; Von Rommé- bis Skat oder verschiedene Brettspiele – viele verschiedene Gesellschaftsspiele sind vorhanden, können aber auch gerne mitgebracht werden	13.30 – 17.00 Uhr
  Angebote mit diesen Symbolen werden von unseren Kooperationspartnern betreut. Es gelten die Teilnahmebedingungen der Partner.				

Das Projekt „Mitten im Alter“ wird im Rahmen des Programms „Stärkung der Teilhabe älterer Menschen – gegen Einsamkeit und soziale Isolation“ durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.

Gefördert durch:

