

Montag	Offenes Frühstück: 09.00 bis 11.00 Uhr	Gemeinsamer Start in die Woche mit kleinem Frühstücksbuffet Mit Anmeldung unter 01796048324 (Silke Herrmann)
Dienstag	Beratung der Diakonie mit dem Projekt Stromspar-Check - jeden 1. Dienstag im Monat 10.00-12.00 Uhr Nähere Infos unter: 04342 858179 oder stromsparcheck@diakonie-ps.de	Ein kostenfreies Angebot für alle Haushalte mit geringen Einkommen. Auf eigenen Wunsch werden Sie umfangreich informiert, wie sie ohne Komfortverlust mit ihren finanziellen Mitteln Energie sparen können und somit auch Ausgaben einsparen können.
	Zuversicht I – eine Selbsthilfegruppe für Betroffene mit seelischen Belastungen. jeden Dienstag von 18.00-20.00 Uhr	Befindlichkeitsgespräche inkl. gemeinsamen Austausch, sowie meditative Atem- und Wahrnehmungsübungen. Bei Interesse oder offenen Fragen: Ehrenamtler Rolf Derks Mobil: 0177 7057597 E-Mail: lebelu@posteo.de Web: http://www.shgzuersicht.de/
Mittwoch	<i>Bei gutem Wetter</i> Freizeitgruppe Gärtnern und Klönen <i>Bei schlechterem Wetter</i> Rommétreff 10.00-12.00 Uhr	Die selbstständig organisierte Gruppe von Gartenbegeisterten gestaltet und verschönert den Außenbereich des AnschützEck – Klön- und Kaffeepause inklusive. Bei schlechtem Wetter findet der Spielertreff von Rommé-Spieler*innen in gemütlicher Atmosphäre statt. <i>Neue Interessierte sind willkommen!</i> Infos und Anmeldung 01622383992 (Silke Meisel)
	Gemeinsam auszeiten - immer am 3. Mittwoch im Monat von 17:00 - 18:30 Uhr mit Evi Schumacher von „Saamei – beraten – schulen- pflegen“	Gemütliches Beisammensein mit Foto-Show, Austausch und Wanderimpressionen Anmeldungen bei Evi Schumacher 0431-88997873 oder 0172-2840416
	Angehörigengesprächskreis Demenz mit Evi Schumacher von „Saamei – beraten – schulen- pflegen“ Jeden 1. Mittwoch im Monat 17.30 – 20.00 Uhr	Alle weiteren Informationen können gerne bei Evi Schumacher erfragt werden unter 0431-88997873 oder 0172-2840416
Spezial	Selbstfürsorge Workshop „Achtsamkeit im Alltag“ Mittwoch 14. August 16.00 - 17.30 Uhr	Jede*r kann Entspannung lernen – mit Übungen zur Achtsamkeit, z.B. meditatives Atmen. Anmeldung / Information: Rolf Derks, ehrenamtliche Kursleitung Tel.: 0177 7057597 E-Mail: lebelu@posteo.de
Donnerstag	Kochgruppe Fit am Herd 11.00 bis 13.00 Uhr	Gemeinsame Zubereitung und Verzehr von leckeren Mittagsgewichten bei netten Gesprächen – egal, ob Kochkünste vorhanden sind, oder nicht – alle sind willkommen. Mit Anmeldung unter 017660484465 (Hannah Waschnewski).
	Klöncafé: 14.00-16.00 Uhr	Kaffee, Kuchen, Klönen und eine Runde kniffeln. Anmeldung unter: 017660484465 (Hannah Waschnewski)
Freitag	Bewegungsgruppe für Senioren und Seniorinnen - Angebot von Saamei - Start 10.00 Uhr	Informationen und Anmeldung bei Frau Schumacher (s.o.) Es gibt freie Plätze!
	Zuversicht II – eine Selbsthilfegruppe für Betroffene mit seelischen Belastungen. jeden Freitag von 16.00-18.00 Uhr	Befindlichkeitsgespräche inkl. gemeinsamen Austausch, sowie meditative Atem- und Wahrnehmungsübungen. Bei Interesse oder offenen Fragen: Ehrenamtler Rolf Derks Mobil: 0177 7057597 E-Mail: lebelu@posteo.de Web: http://www.shgzuersicht.de/
Nach Vereinbarung	Sozialberatung – Interessierte können einen individuellen Termin vereinbaren – auch telefonische Beratung ist möglich	Themen psychosozialer Gesundheit vertrauensvoll ansprechen – Lösungen finden und weiterführende Informationen erhalten. Kontakt: 01622383992 (Silke Meisel)

