

Anmeldung per Telefon: 05242 / 4129 080  
Anmeldung per Whats-App: 0176 / 21238730



## Unsere Gruppen- und Ausflugsangebote im Oktober 2024

**Dienstag, 01.10.2024** 10:00 – 13:00 Uhr (Abholung ab 09:30 Uhr)

### Yoga & Gesundheit für Körper & Geist

Bewegung im Sitzen und Atemübungen mit Christiane mit Mittagssnack



\*\*\*\*\*

**Mittwoch, 02.10.2024**

14:00 – 17:30 Uhr (Abholung ab 13:30 Uhr)

### Seniorenkino im Bambi Kino

Film: „Enkel für Fortgeschrittene“



Kosten vor Ort 10 Euro

\*\*\*\*\*

**Donnerstag, 03.10.2024**

Tag der Deutschen Einheit

**Freitag, 04.10.2024**

Büro bleibt geschlossen wegen Brückentag

\*\*\*\*\*

**Montag, 07.10.2024**

10:00 – 13:00 Uhr (Abholung ab 09:30 Uhr)

### Bewegung am Vormittag: Fitness für Körper & Geist

Gedächtnistraining & Sitzgymnastik mit Natalie mit Mittagssnack



\*\*\*\*\*

**Donnerstag, 10.10.2024**

14:00 – 17:00 Uhr (Abholung ab 13:15 Uhr)

### Ausflug zum Tierpark Nadermann

Kosten für Eintritt und Fahrt 21,50€. Die Kosten für die Verpflegung vor Ort trägt jeder für sich allein!



Bei schlechtem Wetter: Ausflug zum Gartencenter Brockmeyer

\*\*\*\*\*

**Montag, 14.10.2024**

14:00 – 17:00 Uhr (Abholung ab 13:30 Uhr)

### Bewegungsnachmittag: Fitness für Körper & Geist

Gedächtnistraining & Sitzgymnastik mit Elke mit Kaffee & Kuchen

Für Kaffee und Kuchen sammeln wir eine kleine Umlage von 3,00 € pro Person ein. Für Mittagessen 6,00€ -8,00€



Anmeldung per Telefon: 05242 / 4129 080  
Anmeldung per Whats-App: 0176 / 21238730



\*\*\*\*\*

**Dienstag, 15.10.2024** 10:00 – 13:00 Uhr (Abholung ab 09:30 Uhr)  
**Yoga & Gesundheit für Körper & Geist**  
Bewegung im Sitzen und Atemübungen mit Christiane mit Mittagssnack



\*\*\*\*\*

**Donnerstag, 17.10.2024** 10:30 – 13:30 Uhr ( Abholung ab 10:00 Uhr)  
**Ausflug nach Bruno Kleine nach Marienfeld zum Einkaufen**  
Mit Mittagessen im Restaurant  
*Kosten für Fahrt 6,50€. Die Kosten für die Verpflegung vor Ort trägt jeder für sich allein !*



\*\*\*\*\*

**Montag, 21.10.2024** 10:00 – 13:00 Uhr (Abholung ab 09:30 Uhr)  
**Bewegung am Vormittag: Fitness für Körper & Geist**  
Gedächtnistraining & Sitzgymnastik mit Natalie mit Mittagssnack



\*\*\*\*\*

**Donnerstag, 24.10.2024** 14:30 – 18:00 Uhr (Abholung ab 14:00 Uhr)  
**Ausflug zum Kürbishof Ordelheide mit Kürbisausstellung und Kürbisschnitzen**  
*Kosten für Kaffee und Kuchen sind vor Ort zu zahlen. Kosten für die Fahrt 9,50€.*



\*\*\*\*\*

**Montag, 28.10.2024** 14.00 – 17:00 Uhr (Abholung ab 13:30 Uhr)  
**Bewegungsnachmittag: Fitness für Körper & Geist**  
Gedächtnistraining & Sitzgymnastik mit Natalie mit Kaffee & Kuchen



\*\*\*\*\*

**Dienstag, 29.10.2024** 10:00 – 13:00 Uhr (Abholung ab 09:30 Uhr)  
**Yoga & Gesundheit für Körper & Geist**  
Bewegung im Sitzen und Atemübungen mit Christiane mit Mittagssnack

Für Kaffee und Kuchen sammeln wir eine kleine Umlage von 3,00 € pro Person ein. Für Mittagessen 6,00€ -8,00€

Anmeldung per Telefon: 05242 / 4129 080  
Anmeldung per Whats-App: 0176 / 21238730



## Unsere Gruppen- und Ausflugsangebote im November 2024

\*\*\*\*\*

**Montag, 04.11.2024** 10:00 – 13:00 Uhr (Abholung ab 09:30 Uhr)

### Bewegungsvormittag: Fitness für Körper & Geist

Gedächtnistraining & Sitzgymnastik mit Natalie mit Mittagssnack



\*\*\*\*\*

**Mittwoch, 06.11.2024** 14:00 – 17:30 Uhr (Abholung ab 13:30 Uhr)

### Seniorenkino im Bambi Gütersloh

Film: „In voller Blüte“



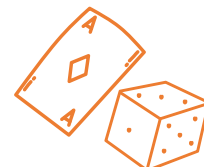
Kosten vor Ort 10,-Euro

\*\*\*\*\*

**Donnerstag, 07.11.2024** 14:30 – 17:30 Uhr (Abholung ab 14:00 Uhr)

### Bunter Nachmittag mit Gesellschaftsspielen im Cafe Linde

Kosten für Kaffee und Kuchen sind vor Ort zu zahlen. Kosten für die Fahrt 5€



\*\*\*\*\*

**Montag, 11.11.2024** 14:00 – 17:00 Uhr (Abholung ab 13:30 Uhr)

### Bewegung am Nachmittag: Fitness für Körper & Geist

Gedächtnistraining & Sitzgymnastik mit Natalie mit Kaffee und Kuchen

\*\*\*\*\*

**Dienstag, 12.11.2024** 10:00 – 13:00 Uhr (Abholung ab 09:30 Uhr)

### Yoga & Gesundheit für Körper & Geist

Bewegung im Sitzen und Atemübungen mit Christiane mit Mittagssnack



\*\*\*\*\*

**Montag, 18.11.2024** 10:00 – 13:00 Uhr (Abholung ab 09:30 Uhr)

### Bewegungsvormittag: Fitness für Körper & Geist

Gedächtnistraining & Sitzgymnastik mit Natalie mit Mittagssnack

Für Kaffee und Kuchen sammeln wir eine kleine Umlage von 3,00 € pro Person ein. Für Mittagessen 6,00€ -8,00€

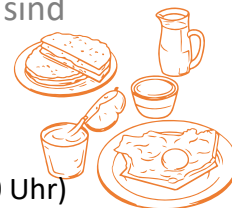
**Anmeldung per Telefon: 05242 / 4129 080**  
**Anmeldung per Whats-App: 0176 / 21238730**



\*\*\*\*\*

**Donnerstag, 21.11.2024** 09:30 – 12:30 Uhr (Abholung ab 09:00 Uhr)  
**Frühstück im Seecafe in Rheda-Wiedenbrück**

mit Spaziergang um den Emssee oder Gesellschaftsspiele. Auch Rollstuhlfahrer sind willkommen.



\*\*\*\*\*

**Montag, 25.11.2024** 14:00 – 17:00 Uhr (Abholung ab 13:30 Uhr)  
**Bewegung am Nachmittag: Fitness für Körper & Geist**  
Gedächtnistraining & Sitzgymnastik mit Natalie mit Kaffee und Kuchen



\*\*\*\*\*

**Dienstag, 26.11.2024** 10:00 – 13:00 Uhr (Abholung ab 09:30 Uhr)  
**Yoga & Gesundheit für Körper & Geist**

Bewegung im Sitzen und Atemübungen mit Christiane mit Mittagssnack



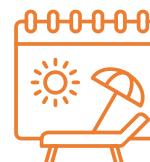
\*\*\*\*\*

**Donnerstag, 28.11.2024** 17:00 – 20:00 Uhr (Abholung ab 16:30 Uhr)  
**Ausflug zur Vesperkirche St. Pius** mit kleinem Programm.  
Dazu gibt es unterschiedliche Mahlzeiten



\*\*\*\*\*

Aus terminlichen und zeitlichen Gründen haben wir uns entschieden in diesem Jahr keinen Urlaubsausflug anzubieten. Gerne planen wir für April einen Urlaubsausflug, bei Interesse melden sie sich gerne jetzt schon bei Pauline



Für Kaffee und Kuchen sammeln wir eine kleine Umlage von 3,00 € pro Person ein. Für Mittagessen 6,00€ -8,00€