

täglich montags bis freitags

10.00 - 16.00 (freitags nur bis 15)	Mittagessen/Kaffee und Kuchen	SBZ Börgerhus Groß Klein, Verein „Gemeinsam für Groß & Klein e.V.“
10.00 – 13.00 (Mo-Do) 13.00-17.00 (Mo, Do)	Lütt Café	SBZ Lütten Klein
12.00 - 13.00	Suppenküche für Warnowpassbesitzende (verantwortlich: Wohltat e.V.)	SBZ Lichtenhagen
12.00 - 13.00	„Is(s)t Aktiv“ für Warnowpassbesitzende (verantwortlich: Wohltat e.V.), mit Anmeldung	SBZ Lütten Klein

Montags

9.30-11.00	Frauen-Rommé-Gruppe	SBZ Lütten Klein
10.00 - 13.00	Sprechstunde digitale Themen: Unterstützung mit Smartphone, Internetrecherche, online-Terminbuchung, Kopierservice	SBZ Börgerhus Groß Klein, Info-Punkt
10.00 - 12.00	Sprechstunde „Verbraucherschutz vor Ort“	Stadtteilbüro Lichtenhagen
11.30 - 16.00	Mittagessen und Kaffee/Kuchen, gegen Spende	Bistro im SBZ „Maxim“
13.00	Senioren sport unter fachlicher Anleitung	Seniorentreff Schmarl
13.00 - 16.00	Sprechstunde „Verbraucherschutz vor Ort“	SBZ Börgerhus Groß Klein
13.30 - 16.00	Spielen Sie gerne? Rommé, Skat, Kniffel, Schach, ...	Seniorentreff im SBZ „Maxim“
13.45 - 15.45	Spielertreff Gruppe NW 60+	SBZ Börgerhus, Saal
13.30	Bingo (05.05., 19.05., 26.05.)	Seniorentreff Warnemünde
14.00 - 16.00	Kreativ-Nachmittag (Material bitte selbst mitbringen)	SBZ Lütten Klein
14.30	Senioren Spielenachmittag	SBZ „Haus 12“

Dienstags

13.00 - 16.00	Kartenspiel (14-tägig) Kaffee&Kuchen, mit Anmeldung	Seniorentreff im SBZ „Maxim“
14.00	Stuhlgymnastik und Plauderstunde	Seniorentreff Schmarl
14.00 - 17.00	Fahrradwerkstatt (2. & 4. Di im Monat)	Börgerhus Groß Klein
14.00 - 16.30	Spielenachmittag	SBZ Lichtenhagen
14.00 - 16.00	Spielenachmittag	Seniorentreff Warnemünde
15.00 - 18.00	Ukrainisches Frauen-Begegnungstreffen	Stadtteilbüro Lichtenhagen
18.00 - 21.00	Schachgruppe (fortgeschritten)	SBZ Lütten Klein

Mittwochs

9.00 - 12.00	Kubb / Wikinger Schach und andere Spiele	Treffpunkt: AWO Börgerhus
10.00 - 12.00	Digitale Sprechstunde: Smartphone, Laptop & Co.	Seniorentreff im SBZ „Maxim“
10.00 - 12.00	Sprechstunde „Älter werden in Lichtenhagen“	Stadtteilbüro Lichtenhagen

Mittwochs

10.00 - 11.30	Digitale Sprechstunde	SBZ Lütten Klein
12.30 - 13.30		
11.30	Mittagstisch: Suppentag, 3,50€	SBZ Lütten Klein, Lütt Café
12.00	Mittagstisch	Seniorentreff Schmarl
13.00 - 15.30	Schuldnerberatung durch eibe e.V. (2. & 4. Mi im Monat)	SBZ Lichtenhagen
13.30 - 15.30	Seniorentreff	SBZ Börgerhus Groß Klein
14.00	Sport	Seniorentreff Warnemünde
14.00	Bingo (Kaffee & Kuchen)	Seniorentreff Schmarl
14.00 - 16.00	Bingo (Kaffee & Kuchen), mit Anmeldung	Seniorentreff im SBZ „Maxim“
16.00 - 18.00	Computercafé (3 €): Surfen im Internet * Mail und Chat * Computersicherheit * Bilder +Videos * (1. & 3 Mi.)	SBZ Börgerhus, Multifunktionsraum
17.00 - 18.00	Selbsthilfegruppe „Trockendock“	SBZ Lichtenhagen

Donnerstags

9.30	Nordic Walking	Fischerdorf, Rollschuhbahn
9.30 - 10.30	Englisch 60+ „In gemütlicher Runde Englisch auffrischen und lernen. Kostenlos, um vorherige Anmeldung wird gebeten. Unter: 0151/14232712“	Bistro im SBZ „Maxim“
10.00 - 13.00	Sprechstunde „Verbraucherschutz vor Ort“	SBZ „Maxim“
13:00 - 17:00	Energieberatung der Verbraucherzentrale M-V e.V. Terminvereinbarung unter Tel.0381/120515 (1. & 3. Do)	SBZ Börgerhus, Info-Punkt
12.00	Mittagstisch	Seniorentreff Schmarl
14.00 - 16.30	Spielenachmittag	SBZ Lichtenhagen
14:00	Spielenachmittag (06.03./13.03.)	Seniorentreff Warnemünde
15.00 - 18.00	Sprechstunde „Verbraucherschutz vor Ort“	SBZ „Haus 12“

Freitags

9.00 - 12.00	Sprechstunde „Verbraucherschutz vor Ort“	SBZ Lütten Klein
10.00	Handarbeit	Seniorentreff Schmarl
12.00	Seniorenmittagessen, frisch zubereitet, mit Anmeldung	Seniorentreff im SBZ „Maxim“
14.00 - 17.00	Stadtteilcafé	Stadtteilbüro Lichtenhagen

(SBZ= Stadtteil- und Begegnungszentrum)

ViSaP: AK Seniorenarbeit NordWest, c/o IN VIA Rostock e.V., Juliane Schmidt
Warnowallee 23, 18107 Rostock | Tel. 0381 12781650 | Änderungen vorbehalten.