

Regelmäßige Angebote

(Medienkiste entfällt)

Montag 14:00 bis 18:00 Uhr
Spielenachmittag (jede Woche)

Montag 15:00 bis 17:00 Uhr:
Handarbeitsgruppe (jede Woche)

Dienstag 15:00 bis 16:30 Uhr
Tanzen im Sitzen
danach geöffnet bis 18:00 Uhr (jede zweite Woche)

Mittwoch 2 Gruppen 14:00 bis 14:30 und 14:30 bis 15:00 Uhr
Senioren-gymnastik – (nicht nur) im Sitzen
Leitung Gymnastik: Frau Kerstin Plag
danach geöffnet bis 18:00 Uhr (jede Woche)

Bewegung hält Körper und Geist fit!

Gerade im Alter ist Bewegung eine wichtige Voraussetzung, um lange gesund zu bleiben. In den Kursen „Tanzen im Sitzen“ und „allgemeine Gymnastik“ setzen wir dies mit viel Freude um und orientieren uns an den individuellen Voraussetzungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Nicht Sport, sondern der Spaß steht hier im Vordergrund.

Bitte bringen Sie leichte Sportschuhe und Trainingskleidung mit.

Freitag 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Spielenachmittag (jede Woche)

Freitag, jeweils um 14:00 Uhr
Nordic Walking: Viel Spaß für Seniorinnen und Senioren
Hier geht uns nicht die Puste aus! Lust auf Bewegung im Freien, leichtes Laufen, gesunden Körperhaltung und Übungen mit den Laufstöcken stehen für echtes Wohlbefinden und Freude im Vordergrund. Eine „Tässchen Kaffee danach“ rundet das Ganze noch ab. Bitte bringen Sie leichte Sportschuhe und Ihre Walkingstöcke mit. Falls Sie keine besitzen, wenden Sie sich bitte an Frau Guttau.

Die Kurse sind kostenfrei

Nähere Informationen: Quartiersbüro Lauterborn unter Tel. 069 – 8300 5785,
Anschluss Frau Guttau: 069 / 84 45 00

Sprachkurse für marokkanische Seniorinnen

Seit Juli 2012 treffen sich ältere Migrantinnen aus Marokko zum Doppel-Sprachkurs im Stadtteilbüro Lauterborn. Jeden Donnerstag lernt die Gruppe von 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr erst Deutsch und dann Arabisch. Zwischendurch gibt es Kaffee und Kuchen.

Informationen erteilt das Stadtteilbüro Lauterborn: (069 - 83 00 57 85), Ingrid Änne Wittfeld, „Besser Leben im Lauterborn“ e. V. (069 – 84 005-162) oder Heidi Weinrich, Stadt Offenbach (069- 80 65 - 32 96)

Ausstellungen (Vernissagen bei Kaffee u. Kuchen)

Immer was los! Wenn im Quartiersbüro neue Ausstellungen stattfinden, sind besonders die Senior*innen zu den Vernissagen eingeladen. Anregende Gespräche und Diskussionen, nicht nur über die ausgestellten Arbeiten, bringen Geselligkeit bei Schnittchen oder Kuchen. Kaffee gibt's bei den Senior*innen sowieso immer!!

Bitte bringen Sie Interesse und gute Laune mit!!

Die Termine für „Die Vernissagen“ entnehmen der örtlichen Presse oder dem Veranstaltungskalender für Senioren der Stadt Offenbach.

https://www.offenbach.de/leben-in-of/soziales-gesellschaft/aelter_werden_in_offenbach/aktivitaeten/veranstaltungen_seniornet/veranstaltungen-fuer-seniorinnen-und-senioren.php?p=7306,7325,7329,35053

Nähere Informationen: Quartiersbüro Lauterborn unter Tel. 069 – 83 00 57 85
Träger des Seniorentreffs Lauterborn: Besser Leben im Lauterborn e.V.

Frau Marika Guttau
(Leiterin des Seniorentreffs)
Richard-Wagner-Straße 95

Telefon: 0 69 - 84 45 00