

## **MONAT OKTOBER 2020**

### **Donnerstag, 01.10.2020**

- 09.30 Uhr SHG Parkinsonsport
- 10.00 Uhr SHG Sturzprophylaxe
- 12.30 Uhr Rommé
- 16.30 Uhr SHG Zuflucht - abstinent lebende Frauen
- 17.00 Uhr SHG Sonnenaufgang – junge Menschen mit Ängsten und Depressionen
- 19.00 Uhr SHG Al-Anon - Angehörige von Alkoholkranken
- 19.00 Uhr SHG Anonyme Alkoholiker II

### **Freitag, 02.10.2020**

- 09.00 Uhr Handarbeiten im geselligen Kreis
- 18.00 Uhr SHG Suchtkranke und deren Angehörige des Kreuzbundes

### **Montag, 05.10.2020**

- 14.00 Uhr SHG Herz-Kreislauf
- 16.15 Uhr SHG stark im Rücken
- 16.30 Uhr SHG Alkohol – FREI
- 19.00 Uhr SHG Anonyme Alkoholiker I

### **Dienstag, 06.10.2020**

- 09.15 Uhr SHG Osteoporosesport
- 10.00 Uhr SHG Neue Medien
- 11.00 Uhr Kurs: Taiji
- 13.00 Uhr Schach für jung und alt
- 14.00 Uhr Gesprächskreis pflegende Angehörige:  
pflegende und krankheitslindernde Salben
- 16.00 Uhr SHG jung & abstinent
- 17.00 Uhr SHG Leben im Licht
- 18.00 Uhr SHG Angehörige psychisch Kranker

### **Mittwoch, 07.10.2020**

- 14.00 Uhr Chor Lebensfreude - singen für Jedermann
- 17.00 Uhr SHG Angst, Depression, Burn out....
- 18.00 Uhr SHG Suchthilfeverein Sua Sponte
- 19.00 Uhr SHG Anonyme Alkoholiker III

### **Donnerstag, 08.10.2020**

- 09.30 Uhr SHG Parkinsonsport
- 10.00 Uhr SHG Sturzprophylaxe
- 12.30 Uhr Rommé
- 14.00 Uhr SHG Schlaganfall (Treffen außerhalb des HdB)
- 16.30 Uhr SHG Zuflucht - abstinent lebende Frauen
- 19.00 Uhr SHG Al-Anon - Angehörige von Alkoholkranken
- 19.00 Uhr SHG Anonyme Alkoholiker II

### **Freitag, 09.10.2020**

- 17.00 Uhr SHG Menschen mit Traumaerfahrungen
- 18.00 Uhr SHG Suchtkranke und deren Angehörige des Kreuzbundes

## **Samstag, 10.10.2020**

- 10.00 Uhr Kurs: Kräuter im Jahreslauf – herbstliche Kräuterwanderung  
15.00 Uhr Kreisverband der Gehörlosen Ffo und Umgebung e.V.

## **Sonntag, 11.10.2020**

- 09.00 Uhr Kreis für natürliche Lebenshilfe e.V.

## **Montag, 12.10.2020**

- 10.00 Uhr SHG Lichtblick  
16.00 Uhr SHG junge XXL-Power  
16.15 Uhr SHG stark im Rücken  
16.30 Uhr SHG Alkohol – FREI  
19.00 Uhr SHG Anonyme Alkoholiker I  
19.00 Uhr Aktionsbündnis Montagsdemo

## **Dienstag, 13.10.2020**

- 09.15 Uhr SHG Osteoporosesport  
11.00 Uhr Kurs: Taiji  
16.00 Uhr SHG jung & abstinente  
17.00 Uhr SHG Morgensterne

## **Mittwoch, 14.10.2020**

- 10.00 Uhr SHG multiple Sklerose  
14.00 Uhr Chor Lebensfreude Singen für Jedermann  
14.30 Uhr Asthmatiker/Allergiker  
17.00 Uhr SHG gemeinsam statt einsam  
18.00 Uhr SHG Suchthilfeverein Sua Sponte  
19.00 Uhr SHG Anonyme Alkoholiker III

## **Donnerstag, 15.10.2020**

- 09.30 Uhr SHG Parkinsonsport  
10.00 Uhr SHG Sturzprophylaxe  
12.30 Uhr Rommé  
15.00 Uhr Männer nach Krebs  
16.30 Uhr SHG Zuflucht - abstinente lebende Frauen  
17.00 Uhr SHG Sonnenaufgang – junge Menschen mit Ängsten und Depressionen  
19.00 Uhr SHG Al-Anon - Angehörige von Alkoholkranken  
19.00 Uhr SHG Anonyme Alkoholiker II

## **Freitag, 16.10.2020**

- 09.00 Uhr Handarbeiten im geselligen Kreis  
15.00 Uhr SHG XXL - Plus  
18.00 Uhr SHG Suchtkranke und deren Angehörige des Kreuzbundes

## **Montag, 19.10.2020**

- 09.30 Uhr ISOR e.V.  
16.15 Uhr SHG stark im Rücken  
16.30 Uhr SHG Alkohol – FREI  
19.00 Uhr SHG Anonyme Alkoholiker I  
19.00 Uhr Aktionsbündnis Montagsdemo

## **Dienstag, 20.10.2020**

- 09.15 Uhr Osteoporosesport
- 10.00 Uhr SHG Neue Medien
- 15.00 Uhr SHG Parkinson und Angehörige
- 16.00 Uhr SHG jung & abstinient
- 17.00 Uhr SHG Leben im Licht

## **Mittwoch, 21.10.2020**

- 14.00 Uhr Chor Lebensfreude - singen für Jedermann
- 14.00 Uhr SHG Diabetes
- 14.00 Uhr SHG Rheuma
- 17.00 Uhr SHG Angst, Depression, Burn out...
- 18.00 Uhr SHG Suchthilfeverein Sua Sponte
- 19.00 Uhr SHG Anonyme Alkoholiker III

## **Donnerstag, 22.10.2020**

- 09.30 Uhr SHG Parkinsonsport
- 10.00 Uhr SHG Sturzprophylaxe
- 12.30 Uhr Rommé
- 16.30 Uhr SHG Zuflucht - abstinient lebende Frauen
- 19.00 Uhr SHG Al-Anon - Angehörige von Alkoholkranken
- 19.00 Uhr SHG Anonyme Alkoholiker II

## **Freitag, 23.10.2020**

- 17.00 Uhr SHG Menschen mit Traumaerfahrungen
- 18.00 Uhr SHG Suchtkranke und deren Angehörige des Kreuzbundes

## **Montag, 26.10.2020**

- 10.00 Uhr SHG Lichtblick
- 16.00 Uhr SHG junge XXL-Power
- 16.15 Uhr SHG stark im Rücken
- 16.30 Uhr SHG Alkohol – FREI
- 18.00 Uhr SHG Menschen mit Psychoseerfahrung
- 19.00 Uhr SHG Anonyme Alkoholiker I
- 19.00 Uhr Aktionsbündnis Montagsdemo

## **Dienstag, 27.10.2020**

- 09.15 Uhr SHG Osteoporosesport
- 13.00 Uhr Schach für jung und alt
- 16.00 Uhr SHG jung & abstinient
- 16.30 Uhr SHG Fibromyalgie
- 17.00 Uhr SHG Morgensterne

## **Mittwoch, 28.10.2020**

- 14.00 Uhr Chor Lebensfreude - singen für Jedermann
- 14.00 Uhr SHG Rheuma
- 17.00 Uhr SHG gemeinsam statt einsam
- 18.00 Uhr Suchthilfeverein Sua Sponte

### **Donnerstag, 29.10.2020**

- 09.30 Uhr SHG Parkinsonsport
- 10.00 Uhr SHG Sturzprophylaxe
- 12.30 Uhr Rommé
- 16.30 Uhr SHG Zuflucht - abstinent lebende Frauen
- 17.00 Uhr SHG Sonnenaufgang – junge Menschen mit Ängsten und Depressionen
- 19.00 Uhr SHG Al-Anon - Angehörige von Alkoholkranken
- 19.00 Uhr SHG Anonyme Alkoholiker II

### **Freitag, 30.10.2020**

- 09.00 Uhr Handarbeiten im geselligen Kreis
- 18.00 Uhr SHG Suchtkranke und deren Angehörige des Kreuzbundes

### **Ab September 2020 NEUE Gruppe:**

Alle 14Tage trifft sich die SHG „Blaue Perlen – Frauen mit Gewalterfahrung“.

Weitere Informationen und Termine vertraulich über die Telefonnummer: 0335 -28 05 10 43.

### **Ein kleiner Hinweis noch in eigener Sache:**

Bitte beachten Sie zukünftig unbedingt die neuen Kontaktdaten und Ansprechpartner.