

## Termine für die Monate März und April 2020

### Termine für den Monat März 2020

#### **Montag, 02.03.2020**

- 09.30 Uhr Seniorenbeirat der Stadt Frankfurt (Oder)
- 14.00 Uhr SHG Herz-Kreis-Lauf
- 14.00 Uhr Senioren-Montags-Café
- 16.15 Uhr SHG Stark im Rücken
- 16.30 Uhr SHG Alkohol – FREI
- 19.00 Uhr Anonyme Alkoholiker I

#### **Dienstag, 03.03.2020**

- 09.15 Uhr Osteoporose – Sport
- 13.00 Uhr Schach für Jung und Alt
- 14.00 Uhr SHG Leben mit Abschied und Trauer
- 16.00 Uhr SHG Junge Selbsthilfe Jung & abstinent
- 17.00 Uhr SHG Morgensterne
- 18.00 Uhr SHG ApK

#### **Mittwoch, 04.03.2020**

- 09.30 Uhr AG Soziale Dienste
- 14.00 Uhr Singen für Jedermann
- 17.00 Uhr SHG Gemeinsam statt einsam
- 18.00 Uhr Suchthilfeverein Sua Sponte
- 19.30 Uhr Anonyme Alkoholiker III

#### **Donnerstag, 05.03.2020**

- 09.30 Uhr SHG Parkinson – Sport
- 09.30 Uhr Sturzprophylaxe
- 12.30 Uhr Rommé – Nachmittag
- 16.30 Uhr SHG Zuflucht
- 17.00 Uhr Malwerkstatt
- 17.00 Uhr Sonnenaufgang – Depressionen und Ängste, Junge Selbsthilfe
- 19.00 Uhr Anonyme Alkoholiker II
- 19.00 Uhr Angehörige von Alkoholkranken (AI – Anon)

#### **Freitag, 06.03.2020**

- 10.00 Uhr SHG Epilepsie
- 18.00 Uhr SHG Suchtkranke und deren Angehörige des Kreuzbundes

#### **Samstag, 07.03.2020**

- 15.00 Uhr Kreisverband der Gehörlosen für Frankfurt (Oder) und Umgebung

#### **Montag, 09.03.2020**

- 10.00 Uhr SHG Lichtblick
- 14.00 Uhr Senioren-Montags-Café
- 16.15 Uhr SHG Stark im Rücken
- 16.30 Uhr SHG Alkohol – FREI
- 19.00 Uhr Anonyme Alkoholiker I
- 19.00 Uhr Aktionsbündnis Montagsdemo

**Dienstag, 10.03.2020**

- 09.15 Uhr Osteoporose – Sport
- 10.00 Uhr Neue Medien
- 13.00 Uhr Schach für Jung und Alt
- 14.00 Uhr Vortrag für „Pflegende Angehörige“ und interessierte Bürger
- 16.00 Uhr SHG Junge Selbsthilfe Jung & abstinient
- 17.00 Uhr SHG Leben im Licht

**Mittwoch, 11.03.2020**

- 14.00 Uhr Singen für Jedermann
- 17.00 Uhr SHG Ängste, Depressionen, Burn-out....
- 18.00 Uhr Suchthilfeverein Sua Sponte
- 19.30 Uhr Anonyme Alkoholiker III

**Donnerstag, 12.03.2020**

- 09.30 Uhr SHG Parkinson – Sport
- 09.30 Uhr Sturzprophylaxe
- 12.30 Uhr Rommé – Nachmittag
- 14.00 Uhr SHG Schlaganfall und Angehörige
- 16.30 Uhr SHG Zuflucht
- 19.00 Uhr Angehörige von Alkoholkranken (AI – Anon)
- 19.00 Uhr Anonyme Alkoholiker II

**Freitag, 13.03.2020**

- 09.00 Uhr Handarbeiten im geselligen Kreis
- 17.00 Uhr SHG Positiv Leben mit Trauma Erfahrungen
- 18.00 Uhr SHG Suchtkranke und deren Angehörige des Kreuzbundes

**Montag, 16.03.2020**

- 09.30 Uhr ISOR e.V.
- 14.00 Uhr Senioren-Montags-Café
- 16.00 Uhr JS XXL Power
- 16.15 Uhr SHG Stark im Rücken
- 16.30 Uhr SHG Alkohol – FREI
- 19.00 Uhr Anonyme Alkoholiker I
- 19.00 Uhr Aktionsbündnis Montagsdemo

**Dienstag, 17.03.2020**

- 09.15 Uhr Osteoporose – Sport
- 13.00 Uhr Schach für Jung und Alt
- 14.00 Uhr Schwerhörigenverein
- 14.00 Uhr Parkinson
- 16.00 Uhr SHG Junge Selbsthilfe Jung & abstinient
- 17.00 Uhr SHG Morgensterne

**Mittwoch, 18.03.2020**

- 14.00 Uhr SHG Diabetiker
- 14.00 Uhr Singen für Jedermann
- 17.00 Uhr SHG Gemeinsam statt einsam
- 18.00 Uhr Suchthilfeverein Sua Sponte
- 19.30 Uhr Anonyme Alkoholiker III

**Donnerstag, 19.03.2020**

- 09.30 Uhr Sturzprophylaxe
- 09.30 Uhr SHG Parkinson – Sport
- 12.30 Uhr Rommé – Nachmittag
- 14.00 Uhr SHG Männer nach Krebs
- 16.00 Uhr Sprechertreffen
- 16.30 Uhr SHG Zuflucht
- 17.00 Uhr Sonnenaufgang – Depressionen und Ängste, Junge Selbsthilfe
- 19.00 Uhr Angehörige von Alkoholkranken (AI – Anon)
- 19.00 Uhr Anonyme Alkoholiker II

**Freitag, 20.03.2020**

- 15.00 Uhr SHG XXL - Plus
- 18.00 Uhr SHG Suchtkranke und deren Angehörige des Kreuzbundes

**Montag, 23.03.2020**

- 10.00 Uhr Lichtblick
- 14.00 Uhr Senioren-Montags-Café
- 16.15 Uhr SHG Stark im Rücken
- 16.30 Uhr SHG Alkohol – FREI
- 18.15 Uhr SHG Bipolare Störungen
- 19.00 Uhr Anonyme Alkoholiker I
- 19.00 Uhr Aktionsbündnis Montagsdemo

**Dienstag, 24.03.2020**

- 09.15 Uhr Osteoporose – Sport
- 10.00 Uhr Neue Medien
- 13.00 Uhr Schach für Jung und Alt
- 16.00 Uhr SHG Fibromyalgie
- 16.00 Uhr SHG Junge Selbsthilfe Jung & abstinent
- 17.00 Uhr SHG Leben im Licht

**Mittwoch, 25.03.2020**

- 14.00 Uhr SHG Rheuma
- 14.00 Uhr Singen für Jedermann
- 17.00 Uhr SHG Ängste, Depressionen, Burn-out....
- 18.00 Uhr Suchthilfeverein Sua Sponte
- 19.30 Uhr Anonyme Alkoholiker III

**Donnerstag, 26.03.2020**

- 09.30 Uhr SHG Parkinson – Sport
- 09.30 Uhr Sturzprophylaxe
- 12.30 Uhr Rommé – Nachmittag
- 16.30 Uhr SHG Zuflucht
- 17.00 Uhr Urkraft- Unsere Seele
- 19.00 Uhr Angehörige von Alkoholkranken (AI – Anon)
- 19.00 Uhr Anonyme Alkoholiker II

**Freitag, 27.03.2020**

- 09.00 Uhr Handarbeiten im geselligen Kreis
- 17.00 Uhr SHG Positiv Leben mit Trauma Erfahrungen
- 18.00 Uhr SHG Suchtkranke und deren Angehörige des Kreuzbundes

### **Montag, 30.03.2020**

- 14.00 Uhr Senioren-Montags-Café
- 16.00 Uhr JS XXL Power
- 16.15 Uhr SHG Stark im Rücken
- 16.30 Uhr SHG Alkohol – FREI
- 18.00 Uhr JS für Psychose Erfahrene
- 19.00 Uhr Anonyme Alkoholiker I
- 19.00 Uhr Aktionsbündnis Montagsdemo

### **Dienstag, 31.03.2020**

- 09.15 Uhr Osteoporose – Sport
- 13.00 Uhr Schach für Jung und Alt
- 16.00 Uhr SHG Junge Selbsthilfe Jung & abstinent
- 17.00 Uhr SHG Morgensterne

## **Monat April 2020**

### **Mittwoch, 01.04.2020**

- 14.00 Uhr Singen für Jedermann
- 15.00 Uhr Frauen nach Krebs
- 17.00 Uhr SHG Gemeinsam statt einsam
- 18.00 Uhr Suchthilfeverein Sua Sponte
- 19.30 Uhr Anonyme Alkoholiker III

### **Donnerstag, 02.04.2020**

- 09.30 Uhr SHG Parkinson – Sport
- 10.00 Uhr Sturzprophylaxe
- 12.30 Uhr Rommé – Nachmittag
- 16.30 Uhr SHG Zuflucht
- 17.00 Uhr Malwerkstatt
- 17.00 Uhr Sonnenaufgang – Depressionen und Ängste, Junge Selbsthilfe
- 19.00 Uhr Anonyme Alkoholiker II
- 19.00 Uhr Angehörige von Alkoholkranken (AI – Anon)

### **Freitag, 03.04.2020**

- 18.00 Uhr SHG Suchtkranke und deren Angehörige des Kreuzbundes

### **Samstag, 04.04.2020**

- 09.30 Uhr Garagengemeinschaft
- 15.00 Uhr Kreisverband der Gehörlosen für Frankfurt (Oder) und Umgebung

### **Montag, 06.04.2020**

- 09.30 Uhr Seniorenbeirat der Stadt Frankfurt (Oder)
- 10.00 Uhr SHG Lichtblick
- 14.00 Uhr SHG Herz-Kreis-Lauf
- 14.00 Uhr Senioren-Montags-Café
- 16.00 Uhr JS XXL Power
- 16.15 Uhr SHG Stark im Rücken
- 16.30 Uhr SHG Alkohol – FREI
- 19.00 Uhr Anonyme Alkoholiker I

**Dienstag, 07.04.2020**

- 09.15 Uhr Osteoporose – Sport
- 10.00 Uhr Neue Medien
- 13.00 Uhr Schach für Jung und Alt
- 14.00 Uhr Vortrag für „Pflegerische Angehörige“ und interessierte Bürger
- 14.00 Uhr SHG Leben mit Abschied und Trauer
- 16.00 Uhr SHG Junge Selbsthilfe Jung & abstinient
- 17.00 Uhr SHG Leben im Licht

**Mittwoch, 08.04.2020**

- 14.00 Uhr Singen für Jedermann
- 17.00 Uhr SHG Ängste, Depressionen, Burn-out....
- 18.00 Uhr Suchthilfeverein Sua Sponte
- 19.00 Uhr Anonyme Alkoholiker III

**Donnerstag, 09.04.2020**

- 09.30 Uhr SHG Parkinson – Sport
- 12.30 Uhr Rommé – Nachmittag
- 16.30 Uhr SHG Zuflucht
- 19.00 Uhr Angehörige von Alkoholkranken (Al – Anon)
- 19.00 Uhr Anonyme Alkoholiker II

**Karfreitag, 10.04.2020**

- 14.00 Uhr SHG Suchtkranke und deren Angehörige des Kreuzbundes

**Ostermontag, 13.04.2020**

- 19.00 Uhr Anonyme Alkoholiker I

**Dienstag, 14.04.2020**

- 09.15 Uhr Osteoporose – Sport
- 13.00 Uhr Schach für Jung und Alt
- 16.00 Uhr SHG Junge Selbsthilfe Jung & abstinient
- 17.00 Uhr SHG Morgensterne

**Mittwoch, 15.04.2020**

- 14.00 Uhr SHG Diabetiker
- 14.00 Uhr Singen für Jedermann
- 17.00 Uhr SHG Gemeinsam statt einsam
- 18.00 Uhr Suchthilfeverein Sua Sponte
- 19.30 Uhr Anonyme Alkoholiker III

**Donnerstag, 16.04.2020**

- 09.30 Uhr SHG Parkinson – Sport
- 12.30 Uhr Rommé – Nachmittag
- 15.00 Uhr SHG Männer nach Krebs
- 16.30 Uhr SHG Zuflucht
- 17.00 Uhr Sonnenaufgang – Depressionen und Ängste, Junge Selbsthilfe
- 19.00 Uhr Angehörige von Alkoholkranken (Al – Anon)
- 19.00 Uhr Anonyme Alkoholiker II

**Freitag, 17.04.2020**

- 15.00 Uhr SHG XXL - Plus
- 18.00 Uhr SHG Suchtkranke und deren Angehörige des Kreuzbundes

**Montag, 20.04.2020**

- 09.30 Uhr ISOR e.V.
- 10.00 Uhr Lichtblick
- 14.00 Uhr Senioren-Montags-Café
- 16.00 Uhr JS XXL Power
- 16.15 Uhr SHG Stark im Rücken
- 16.30 Uhr SHG Alkohol – FREI
- 18.15 Uhr SHG Bipolare Störungen
- 19.00 Uhr Anonyme Alkoholiker I
- 19.00 Uhr Aktionsbündnis Montagsdemo

**Dienstag, 21.04.2020**

- 09.15 Uhr Osteoporose – Sport
- 10.00 Uhr Neue Medien
- 13.00 Uhr Schach für Jung und Alt
- 14.00 Uhr SHG Parkinson
- 16.00 Uhr SHG Junge Selbsthilfe Jung & abstinent
- 17.00 Uhr SHG Leben im Licht

**Mittwoch, 22.04.2020**

- 14.00 Uhr SHG Rheuma
- 14.00 Uhr Singen für Jedermann
- 17.00 Uhr SHG Ängste, Depressionen, Burn-out....
- 18.00 Uhr Suchthilfeverein Sua Sponte
- 19.00 Uhr Anonyme Alkoholiker III

**Donnerstag, 23.04.2020**

- 09.30 Uhr SHG Parkinson – Sport
- 10.00 Uhr Sturzprophylaxe
- 12.30 Uhr Rommé – Nachmittag
- 16.30 Uhr SHG Zuflucht
- 17.00 Uhr Urkraft- Unsere Seele
- 19.00 Uhr Angehörige von Alkoholkranken (Al – Anon)
- 19.00 Uhr Anonyme Alkoholiker II

**Freitag, 24.04.2020**

- 09.00 Uhr Handarbeiten im geselligen Kreis
- 17.00 Uhr SHG Positiv Leben mit Trauma Erfahrungen
- 18.00 Uhr SHG Suchtkranke und deren Angehörige des Kreuzbundes

**Montag, 27.04.2020**

- 14.00 Uhr Senioren-Montags-Café
- 16.15 Uhr SHG Stark im Rücken
- 16.30 Uhr SHG Alkohol – FREI
- 18.00 Uhr JS für Psychose Erfahrene
- 19.00 Uhr Anonyme Alkoholiker I
- 19.00 Uhr Aktionsbündnis Montagsdemo

**Dienstag, 28.04.2020**

- 09.15 Uhr Osteoporose – Sport
- 13.00 Uhr Schach für Jung und Alt
- 16.00 Uhr SHG Junge Selbsthilfe Jung & abstinent
- 16.30 Uhr SHG Fibromyalgie
- 17.00 Uhr SHG Morgensterne

**Mittwoch, 29.04.2020**

14.00 Uhr Singen für Jedermann  
17.00 Uhr SHG Gemeinsam statt einsam  
18.00 Uhr Suchthilfeverein Sua Sponte  
19.30 Uhr Anonyme Alkoholiker III

**Donnerstag, 30.04.2020**

09.30 Uhr SHG Parkinson – Sport  
10.00 Uhr Sturzprophylaxe  
12.30 Uhr Rommé – Nachmittag  
16.30 Uhr SHG Zuflucht  
17.00 Uhr Sonnenaufgang – Depressionen und Ängste, Junge Selbsthilfe  
19.00 Uhr Angehörige von Alkoholkranken (AI – Anon)  
19.00 Uhr Anonyme Alkoholiker II