

## IV Jugend/Frauen/Familie/Single/Senioren 2020

1 Singen für Jedermann (Chor „Lebensfreude“ des HdB)	jeden Mittwoch 14.00 Uhr
2 Schachclub für Jung und Alt	jeden Dienstag 13.30 Uhr
3 Rommé im HdB	jeden Donnerstag 13.00 Uhr
4 Seniorenbeirat	1 mal im Monat, bitte Termin erfragen
5 Senioren-Montags-Cafe	jeden Montag 14.00 Uhr
6 Handarbeiten im geselligen Kreis	Freitag 14-tägig 9.00 Uhr
7 ISOR e.V.	3. Montag im Monat beginn der 20.01.2020 um 9.30 Uhr
8 Garagengemeinschaft „Pfungstberg e.V.“ Frankfurt (Oder)	unregelmäßig, bitte Termin erfragen
9 Interessengemeinschaft Tagesmütter und Tagesväter	bitte Termine erfragen
10 Neue Medien für Senioren	ab 14.01.2020 14 tägig um 10.00 im HdB

## V JUSEFFO „Junge Selbsthilfe“ 2020

1 SHG „jung & abstinert“	jeden Dienstag ab 16.00 Uhr
2 SHG „Sonnenaufgang“ (junge Menschen mit Ängste und Depressionen)	Donnerstag 14-tägig um 18.00 Uhr
3 SHG Junge XXL-Power	Montags 14- tägig ab dem 27.01.2020 um 16.Uhr
4 SHG für Menschen mit Psychose-Erfahrung	letzter Montag im Monat ab 27.01.2020 um 18.00 Uhr
5 Gartenprojekt „JUSEFFO“	Montag bis Donnerstag von 10-17 Uhr
6 Workshop „kreatives Malen“	jeden 1. Donnerstag im Monat um 17.00 Uhr

