

## AWO-Treff Hochdahl

Montags –freitags ab 14 Uhr gemütliche Kaffeerunde

**Donnerstag 01.07.** 08.00 Uhr Fußpflege nach Anmeldung  
10.00 bis 11.30 Uhr Tänzerische Gymnastik und Entspannungsübungen für Körper und Geist  
**12.00 Uhr Gemeinsames Mittagessen > Bitte anmelden <**  
14.00 Uhr Gemütliche Kaffeerunde  
14.30 Uhr Rommé, Canasta und andere Spiele  
15.00 Uhr Singkreis >Freude am Gesang in froher Runde<

G. Berg  
S. Bause  
  
D. Zielinski

**Freitag 02.07.** 10.00 bis 11.30 Uhr Nordic Walking-Gruppe >Treffpunkt Kellertor<  
14.00 Uhr Gemütliche Kaffeerunde  
15.00 Uhr Freitags-Gesprächskreis

**Montag 05.07.** 13.15 Uhr Wandergruppe > Treffpunkt AWO-Treff <  
**14.30 Uhr AWO-Geburtstagsfeier > Nur mit Anmeldung <**

**Dienstag 06.07.** 08.00 Uhr Fußpflege nach Anmeldung  
10.00 Uhr bis 10.45 Uhr Gymnastik 1. Gruppe  
11.00 Uhr bis 11.45 Uhr Gymnastik 2. Gruppe  
**12.30 Uhr bis 14.00 Uhr > Der Kummerkasten <**  
**Sprechstunde der Leiterin des AWO-Treffs**  
14.00 Uhr Gemütliche Kaffeerunde  
14.00 Uhr Handarbeit- und Kreativgruppe  
14.30 Uhr Rommé, Canasta und andere Spiele  
14.30 Uhr bis 15.30 Spaziergang > Treffpunkt AWO-Treff <  
Anschließend Kaffeeklatsch im AWO-Treff

G. Berg  
H. Theuerkauf  
H. Theuerkauf  
  
R. Bucher-Unger

**Mittwoch 07.07.** 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr Gymnastik  
13.00 Uhr Damen- und Herrenskat  
14.00 Uhr Gemütliche Kaffeerunde  
14.30 Uhr Rommé, Canasta und andere Spiele  
15.00 Uhr Herrenskatclub „Kreuz Ass“

H. Theuerkauf

**Donnerstag 08.07.** 08.00 Uhr Fußpflege nach Anmeldung  
10.00 bis 11.30 Uhr Tänzerische Gymnastik und Entspannungsübungen für Körper und Geist  
**12.00 Uhr Gemeinsames Mittagessen > Bitte anmelden <**  
14.00 Uhr Gemütliche Kaffeerunde  
14.30 Uhr Rommé, Canasta und andere Spiele  
15.00 Uhr Singkreis >Freude am Gesang in froher Runde<

G. Berg  
S. Bause  
  
D. Zielinski

**Freitag 09.07.** 10.00 bis 11.30 Uhr Nordic Walking-Gruppe >Treffpunkt Kellertor<  
14.00 Uhr Gemütliche Kaffeerunde  
15.00 Uhr Freitags-Gesprächskreis

**Samstag 10.07.** **AWO-Sommerfest von 11.00 bis ca. 19.00 Uhr im und rund um den AWO-Treff mit Live-Musik - große Tombola**

**Sonntag 11.07.** **12.00 Uhr Treffen der ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer des Sommerfestes zur Nachlese und zum Gedankenaustausch**

## AWO-Treff Hochdahl

Montags –freitags ab 14 Uhr gemütliche Kaffeerunde

**Montag 12.07.** 13.15 Uhr Wandergruppe > Treffpunkt AWO-Treff <  
14.00 Uhr Gemütliche Kaffeerunde

**Dienstag 13.07.** 10.00 Uhr bis 10.45 Uhr Gymnastik 1. Gruppe  
11.00 Uhr bis 11.45 Uhr Gymnastik 2. Gruppe  
**12.30 Uhr bis 14.00 Uhr > Der Kummerkasten <**  
**Sprechstunde der Leiterin des AWO-Treffs**  
14.00 Uhr Gemütliche Kaffeerunde  
14.00 Uhr Handarbeit- und Kreativgruppe  
14.30 Uhr Rommé, Canasta und andere Spiele  
14.30 Uhr bis 15.30 Spaziergang > Treffpunkt AWO-Treff <  
Anschließend Kaffeeklatsch im AWO-Treff  
**15.00 Uhr Sprechstunde des Seniorenrates der Stadt Erkrath**

H. Theuerkauf  
H. Theuerkauf  
  
R. Bucher-Unger

**Mittwoch 14.07.** 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr Gymnastik  
13.00 Uhr Damen- und Herrenskat  
14.00 Uhr Gemütliche Kaffeerunde  
14.30 Uhr Rommé, Canasta und andere Spiele  
15.00 Uhr Herrenskatclub „Kreuz Ass“

H. Theuerkauf

**Donnerstag 15.07.** 08.00 Uhr Fußpflege nach Anmeldung  
10.00 bis 11.30 Uhr Tänzerische Gymnastik und Entspannungsübungen für Körper und Geist  
**12.00 Uhr Mittagessen „Wir Grillen“ < Bitte anmelden <**  
**14.00 bis 16.30 Uhr Gruppe: Hardanger - Handarbeit**  
14.00 Uhr Gemütliche Kaffeerunde  
14.30 Uhr Rommé, Canasta und andere Spiele  
15.00 Uhr Singkreis >Freude am Gesang in froher Runde<

G. Berg  
S. Bause  
  
G. Lingnau  
  
D. Zielinski

**Freitag 16.07.** 10.00 bis 11.30 Uhr Nordic Walking-Gruppe > Treffpunkt Kellertor <  
14.00 Uhr Gemütliche Kaffeerunde  
15.00 Uhr Freitags-Gesprächskreis

**Montag 19.07.** **09.30 Uhr Busfahrt nach Neuss zum Adler Modecenter - Weiterfahrt nach Düsseldorf zum Rheinturm ins Drehrestaurant**  
**> Nur mit Anmeldung <**

**Dienstag 20.07.** 10.00 Uhr bis 10.45 Uhr Gymnastik 1. Gruppe  
11.00 Uhr bis 11.45 Uhr Gymnastik 2. Gruppe  
**12.30 Uhr bis 14.00 Uhr > Der Kummerkasten <**  
**Sprechstunde der Leiterin des AWO-Treffs**  
14.00 Uhr Gemütliche Kaffeerunde  
14.00 Uhr Handarbeit- und Kreativgruppe  
14.30 Uhr Rommé, Canasta und andere Spiele  
14.30 Uhr bis 15.30 Spaziergang > Treffpunkt AWO-Treff <  
Anschließend Kaffeeklatsch im AWO-Treff

H. Theuerkauf  
H. Theuerkauf  
  
R. Bucher-Unger

	Montags – freitags ab 14 Uhr gemütliche Kaffeerunde	
<b>Mittwoch</b> <b>21.07.</b>	10.00 Uhr bis 11.00 Uhr Gymnastik 13.00 Uhr Damen- und Herrenskat 14.00 Uhr Gemütliche Kaffeerunde 14.30 Uhr Rommé, Canasta und andere Spiele 15.00 Uhr Herrenskatclub „Kreuz Ass“	H. Theuerkauf
<b>Donnerstag</b> <b>22.07.</b>	08.00 Uhr Fußpflege nach Anmeldung <b>12.00 Uhr Gemeinsames Mittagessen &gt; Bitte anmelden &lt;</b> <u>10.00 bis 11.30 Uhr Tänzerische Gymnastik</u> und <u>Entspannungsübungen für Körper und Geist</u> 14.00 Uhr Gemütliche Kaffeerunde 14.30 Uhr Rommé, Canasta und andere Spiele <u>15.00 Uhr Singkreis &gt;Freude am Gesang in froher Runde&lt;</u>	G. Berg S. Bause D. Zielinski
<b>Freitag</b> <b>23.07.</b>	<u>10.00 bis 11.30 Uhr Nordic Walking-Gruppe &gt; Treffpunkt Kellertor &lt;</u> 14.00 Uhr Gemütliche Kaffeerunde 15.00 Uhr Freitags-Gesprächskreis	
<b>Montag</b> <b>26.07.</b>	<u>13.15 Uhr Wandergruppe &gt; Treffpunkt AWO-Treff &lt;</u> 14.00 Uhr Gemütliche Kaffeerunde <b>15.00 bis 16.30 Uhr Heiteres Gedächtnistraining</b>	R. Bucher-Unger
<b>Dienstag</b> <b>27.07</b>	<b>10.30 Uhr Treffen der Gymnastikgruppen zum gemeinsamen Mitbringfrühst.</b> <b>12.30 Uhr bis 14.00 Uhr &gt; Der Kummerkasten &lt;</b> <b><u>Sprechstunde der Leiterin des AWO-Treffs</u></b> 14.00 Uhr Gemütliche Kaffeerunde 14.00 Uhr Handarbeit- und Kreativgruppe 14.30 Uhr Rommé, Canasta und andere Spiele <u>14.30 Uhr bis 15.30 Spaziergang &gt; Treffpunkt AWO-Treff &lt;</u> <u>Anschließend Kaffeeklatsch im AWO-Treff</u> <b>15.00 Uhr Literarischer Nachmittag mit dem Literaturkreis Erkrath</b>	R. Bucher-Unger
<b>Mittwoch</b> <b>28.07.</b>	10.00 Uhr bis 11.00 Uhr Gymnastik 13.00 Uhr Damen- und Herrenskat 14.00 Uhr Gemütliche Kaffeerunde 14.30 Uhr Rommé, Canasta und andere Spiele 15.00 Uhr Herrenskatclub „Kreuz Ass“	B. Dietz
<b>Donnerstag</b> <b>29.07.</b>	<u>10.00 bis 11.30 Uhr Tänzerische Gymnastik</u> und <u>Entspannungsübungen für Körper und Geist</u> <b>12.00 Uhr Gemeinsames Mittagessen &gt; Bitte anmelden &lt;</b> <b>14.00 bis 16.30 Uhr Gruppe: Hardanger - Handarbeit</b> 14.00 Uhr Gemütliche Kaffeerunde 14.30 Uhr Rommé, Canasta und andere Spiele <u>15.00 Uhr Singkreis &gt;Freude am Gesang in froher Runde&lt;</u>	S. Bause G. Lingnau D. Zielinski
<b>Freitag</b> <b>30.07.</b>	<u>10.00 bis 11.30 Uhr Nordic Walking-Gruppe &gt;Treffpunkt Kellertor</u> 14.00 Uhr Gemütliche Kaffeerunde 15.00 Uhr Freitags-Gesprächskreis	



## - Treff Hochdahl Bürgerhaus

### Monatsprogramm Juli 2010



**Am Samstag, 10. Juli 2010 feiern wir von 11.00 Uhr bis ca. 19.00 Uhr**  
**im und rund um den AWO-Treff unser Sommerfest!**  
**Über Kuchenspenden würden wir uns sehr freuen!**  
**Wegen Planung bitte im AWO-Treff Bescheid geben.**  
**Herzlichen Dank im Voraus!**

**Allen Juli – Geborenen ein gesundes neues Lebensjahr**  
**Ihre AWO – Hochdahl**

**AWO-Treff Hochdahl Bürgerhaus**  
**Sedentaler Str. 105, 40699 Erkrath**

**Tel.: 0 21 04 / 94 86 98**

**Fax: 0 21 04 / 97 70 46**

**e-mail: awo.hochdahl@t-online.de**

**Öffnungszeiten montags – freitags 10.00 Uhr – 17.00 Uhr**

**Leiterin: Renate Bucher-Unger**  
**Änderungen am Programm vorbehalten.**