

## MONATSPROGRAMM OKTOBER 2019

<p><b>NEU!</b> <u>Fit durch den Herbst- Nordic Walking im Park!</u></p> <p>Bewegung an der frischen Herbstluft tut dem Körper und der Seele gut, hält fit und sorgt für ein gestärktes Immunsystem. Wir bieten Ihnen, ein dreistündiges Intensiv-Coaching für Nordic-Walking Einsteiger*innen.</p>	<p>Montag, den <b>14.10.2019, 21.10.2019</b> und <b>25.10.2019</b></p> <p>immer von <b>11:30 bis 12:30</b> Uhr</p> <p>Kosten: <b>5,-€</b> pro Stunde/Teilnehmer*in</p>
--	--

## VERANSTALTUNGEN

### Café für Trauernde:

Das Café für Trauernde bietet Ihnen:

Austausch mit anderen Betroffenen.

Das Gefühl nicht alleine zu sein.

Bei Kaffee und Kuchen Gelegenheit zum Gespräch mit anderen Menschen, die um eine geliebte Person trauern.



**Malteser**  
...weil Nähe zählt.

Donnerstag  
03.10.2019  
16:00 Uhr

Treffpunkt  
(nur am 3.Oktober):

**WOBAU-Mietertreff**  
**Othrichstraße 30 a/b**

*(in Kooperation mit Malteser Hilfsdienst e.V.)*

### Vortrag: Informationen zur Steuererklärung für Rentnerinnen und Rentner

Bitte melden Sie sich für diese Veranstaltung an!  
*(in Kooperation mit dem Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V.)*

Mittwoch 1,- €  
16.10.2019  
14:00 Uhr

### Smartphone-Café:

Erhalten Sie, in geselliger Runde, Antworten auf Ihre Fragen zum Umgang mit dem Smartphone.

Themen:

- Ihre Fragen zum Smartphone 10.10.2019
- Welche Funktionen haben die kleinen Bilder (Apps) auf dem Smartphone! 17.10.2019
- Status, Profilbild und Einstellungen in Whatsapp ändern! 24.10.2019

immer 1,- €  
donnerstags  
10:00 – 11:00

*Am 3.10. u. 31.10.2019 findet **KEIN** Smartphone-Cafe statt!*

### Beratung: Die paar Jahre bis zur Rente....- Jobperspektiven und -chancen für alle Ü50

Lassen Sie sich fachkundig, individuell und kostenfrei im Einzelgespräch beraten!

Donnerstag  
17.10.2019  
10:00 – 13:00 Uhr  
**KOSTENFREI**

*(in Kooperation mit der Agentur für Arbeit und dem Jobcenter)*

### GesundheitKompakt:

Vortrag zum Thema: Hautpflege

Dienstag  
22.10.2019  
14:00 Uhr

*(in Kooperation mit der Rosen-Apotheke)*

### „Hilfe, mein Computer macht nicht, was ich möchte!“:

Computer- und Smartphonesprechstunde für Anfänger und Problemgeplagte.

Termin bitte im Büro erfragen 1,- €

## UNSER WOCHENPROGRAMM

### Montag

10:00-12:30 Uhr	Spielevormittag: Rommé & Co.	1,- €
12:00 Uhr	Offener Mittagstisch	4,- €
11:00-12:00 Uhr	Gymnastik 50+	TN-Beitrag
12:30-13:30 Uhr	Yoga	TN-Beitrag
15:00-16:30 Uhr	INDOOR-Tischtennis	1,- €
16:00-18:00 Uhr	Montagsmaler – Maltreff	1,- €

### Dienstag

08:45-09:45 Uhr	Gymnastik: Gesunder Rücken	TN-Beitrag
11:30-12:30 Uhr	Latinotanz 50+*	4,- €
12:00 Uhr	Offener Mittagstisch	4,- €
12:45-13:45 Uhr	Dance Aerobic 50+	TN-Beitrag
14:00-15:00 Uhr	Zirkeltraining für Jung und Alt	TN-Beitrag
14:00-16:00 Uhr	Schach für Jung und Alt	1,- €
14:00-16:30 Uhr	Seniorenachmittag	

### Mittwoch

09:00-10:00 Uhr	Fit für den Alltag – Sport 50+	4,- €
10:00-11:00 Uhr	Französisch für Fortgeschrittene	1,- €
10:30-11:30 Uhr	Englisch für den Alltag	4,- €
11:30-12:30 Uhr	Englisch für Fortgeschrittene	4,- €
12:00 Uhr	Offener Mittagstisch	4,- €
13:00-15:00 Uhr	Skatnachmittag	1,- €

### Donnerstag

10:00-11:00 Uhr	Smartphone-Café	1,- €
10:00-11:00 Uhr	Französisch (mit geringen Französisch-Kenntnissen)	1,- €
12:00 Uhr	Offener Mittagstisch	4,- €

### Freitag

12:00 Uhr	Offener Mittagstisch	4,- €
-----------	----------------------	-------

### Werte Gäste,

am **3.10.** und **4.10.** sowie am **31.10.** und **01.11.2019** bleibt das  
Nachbarschaftszentrum **geschlossen**. Wir sind am Montag, den **07.10.** bzw.  
Montag den **04.11.2019** wieder **ab 9:00 Uhr** für Sie da. Bitte beachten Sie auch  
unsere aktuellen Öffnungszeiten! Besten Dank.

**Ihr NBZ-Team**

\*TN-Teilnehmer\*innen

## KONTAKT

### Nachbarschaftszentrum Neue Wege e.V.

Othrichstraße 30

39128 Magdeburg

☎ 0391/ 2529229

✉ [neue-wege-md@gmx.de](mailto:neue-wege-md@gmx.de)

🌐 [www.neue-wege-md.de](http://www.neue-wege-md.de)

Öffnungszeiten:

Mo. u. Di. 09:00 - 16:30 Uhr

Mi. 09:00 - 15:00 Uhr

Do. u. Fr. 09:00 - 13:00 Uhr

Das Nachbarschaftszentrum „Neue Wege e.V.“ wird  
durch die Landeshauptstadt Magdeburg gefördert

