



Aktivitäten 2025

Kleiderkammer für alle

- **Ausgabe:** jeden Dienstag von 14.00 - 16.00 Uhr im POMM 91, Pommernstr. 91 - (evtl. Sonderausgabe siehe im Internet oder im POMM 91 ausgehängt)
- **Annahme:** jeden 1. + 3. Mittwoch im Monat 14.00 - 16.00 Uhr im POMM 91 - von gut erhaltener Kleidung, Bettwäsche, Tischwäsche, Gardinen, Geschirr usw.
- **Altkleider-Container:** POMM 91, Pommernstraße 91) Altkleidung eingetütet
DRK Kindergarten, Friedlandstraße) Schuhe paarweise verpackt

Gymnastik für Junggebliebene

- **Bewusste Bewegungen für Körper und Geist**
montags von 8.30 bis 9.30 Uhr - Jahresbeitrag: € 40,-

Senioren-gymnastik:

- **dienstags** von 15.15 bis 16.00 Uhr) - kostenlos

Stuhl-Yoga:

- **dienstags** von 16.30 bis 17.30 Uhr) - Jahresbeitrag: € 40,-

Matten-Yoga:

- **dienstags** von 18.00 bis 19.30 Uhr) - Jahresbeitrag: € 60,-

Gedächtnistraining:

- **Leistungsfähigkeit des Gehirns trainieren**
dienstags von 10.00 bis 11.30 Uhr - 6 Termine: € 30,-

Tanzen

- **Freude an Bewegung – für jung und alt**
mittwochs 17.00-18.30 Uhr / **donnerstags** 10.30-12.00 Uhr
DRK-Mitglieder: € 25,- / Nichtmitglieder: € 40,- für 10 Termine

Internetcafé „PLUS“ :

- **Computer, Tablet und Smartphone**
mittwochs 14-tägig, 15.00 – 16.30 Uhr – Beitrag € 2,-

Digitale-Kurse :

- **freitags** 10.00 - 13.00 Uhr –
Termine siehe Aushang POMM 91 oder DRK-Website

Spielenachmittag für Senioren:

- **mittwochs** von 14.30 bis 17.00 Uhr – Beginn: 08.01.2025
Fahrdienst (Frau Breede /Tel.-Nr. 53543) - Kostenbeitrag € 2,-

„Fit mit Köpfchen“

- **wahrnehmen, denken und bewegen**
donnerstags 13.30 – 14.30 Uhr
DRK-Mitglieder: € 15,- / Nichtmitglieder: € 25,- für 10 Termine

Seniorenfrühstück (Kosten: € 3,-)

- **30.01., 27.02., 27.03., 24.04., 22.05., 26.06., 31.07., 18.09., 30.10.** (Änderungen siehe Aushang im POMM 91 bzw. Internet)
von 9.30 bis 11.00 Uhr, außer August, November + Dezember.
Fahrdienst auf Anfrage (Frau Breede/Tel.-Nr. 53543) - € 2,-

Fahrradtouren:

- April – Oktober / Termine siehe POMM 91 oder DRK-Webseite

Tagesfahrten:

- siehe DRK-Webseite / Aushang POMM 91 / Flyer

Blutspende 2025

- **19.02., 16.04., 18.06., 24.09., 29.11.2023/ 15.00 bis 19.30 Uhr**

Jahreshauptversammlung:

- **09.04.2025 von 15.00 – 18.00 Uhr**

Bitte auch auf Aushänge in der Begegnungsstätte POMM 91 achten hinsichtlich weiterer Unternehmungen oder Änderungen.