



Monatliches Zusatzprogramm der Seniorenfreizeitabteilung

Im 37. Jahr, April 1983 - 2020

<https://hntonline.de/index.php/home/hnt-sportarten/seniorenfreizeit>

Wir bitten alle, die eine „mail“ - Anschrift haben, uns diese an „peter.bax@web.de“ mitzuteilen.

Bekanntmachung

Unser mtl. Zusatzprogramm ist auch in der Neugrabener Bücherei erhältlich.

+++++

Liebe Mitglieder der Seniorenfreizeitabteilung

Die Corona –Pandemie hält die Welt weiterhin in Atem. Sie hat unser aller Leben auf den Kopf gestellt. Alle Aktivitäten mussten wir ab Mitte März einstellen.

Der soziale Kontakt war und ist auch weiterhin eingeschränkt.

Mit viel Disziplin wurden wieder Veranstaltungen im Freien aufgenommen:

Zur Zeit haben wir folgende Aktivitäten:

**Di., 10:30 Uhr, auf der Finnenbahn. Nordic-Walking Ev + Peter Bax
Tel., 796 60 08**

+++++
**Do., 10:00 Uhr, ab der HNT – Halle Radwandern H-J Forstner
Tel., 70 97 14 06**

+++++
**Do., 10:00 Uhr, ab der HNT – Halle Schnelle Radfahrer Reinhold Bind
Tel., 797 90 61**

+++++
Do., 10.09.2020 Spielesachmittag im HNT Clubraum Peter Bax

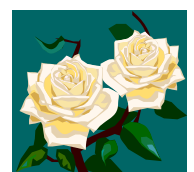
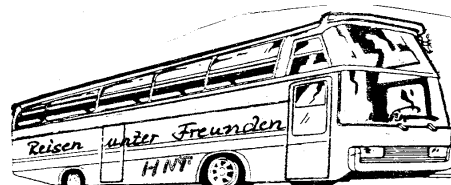
Beginn: 15:30

**Kartenspielen ist eine der schönsten
Nebensachen der Welt.**

**Wenn Kartenspiele Deine Lieblingsspiele sind, wirst Du hier mit Sicherheit fündig.
Spiele wie echte Klassiker: UNO, Solitaire, Skat, Doppelkopf,**

Es können nur 9 Mitspieler teilnehmen! Bitte anmelden !!

+++++





Englisch – Kurs: im Clubraum

Fortgeschr.: dienstags von 09:00 bis 10:00 Uhr Erika Dierich
 Tel.: 7 02 45 13

Fortgeschr.: mittwochs von 09:00 bis 10:00 Uhr Erika Dierich

Fortgeschr.: mittwochs von 10:15 bis 11:15 Uhr Erika Dierich

+++++

**Vielleicht bist Du die Person, die schon lange vorhatte,
wieder die brachliegenden Englisch-Kenntnisse aufzufrischen.**

**Die Teilnehmer der HNT Mittwochgruppe
von 09:00 – 10:00 Uhr würden sich freuen, Dich begrüßen zu können.
Sie wissen, wie schwer es ist, als „Neuling“ diesen ersten Schritt zu wagen.
Über diese Gedächtnisschulung wird sich Dein Körper besonders freuen.**

**Du kannst aber auch den ersten Kontakt,
über Erika Dierich, Tel.: 7 02 45 13, aufbauen.**

+++++

Do., 17.09.2020 Um 15:30 Uhr möchte ich mit allen Interessierten Peter Bax
 ein Seminar über Ruten- und Pendelfähigkeit im Tel.:796 60 08
 HNT – Clubraum durchführen.

Leiden ohne Erklärung ?

**Zum Beispiel: Allergien, Asthma, Fehlfunktionen der Schilddrüse und
des Blutdrucks, Herzrhythmusstörungen, krank durch
Lebensmittel,.....**

Eine tel. Anmeldung ist erforderlich.

Es können nur 9 Mitglieder teilnehmen! Bitte anmelden !!

+++++

Do., 24.09.2020 von 14:00 bis 17:00 Uhr Fachvortrag im HNT -Clubraum

„Wenn das Gedächtnis nachlässt!“

Ratgeber für die häusliche Betreuung demenziell erkrankter Menschen.

Diagnose: Demenz

- Krankheitsbild und Verlauf
- Die Krankheit gemeinsam bewältigen
- Entscheidungs- und Verstehenshilfen
- Leben mit demenziell erkrankten Menschen
- Tipps für den Betreuungsalltag
- Entlastung für die Angehörigen.
- Die Pflege - Stärkungsgesetze

-„und wo bleibe ich?“

- Rechtliche Aspekte

All diese Fragen werden beantwortet von

Herrn Martin Moritz von „Die Angehörigenschule.“

Wir laden Sie sehr herzlich zu dieser kostenfreien Veranstaltung ein.

Eine Anmeldung ist erforderlich !!!!

bei Ev und Peter Bax, Tel.: 796 60 08