

Mittwoch Aktiv



Programm Oktober 2021

Evangelisches Gemeindehaus - Am Doktorsfeld 13 - Großer Saal

Telefon: 0911 / 54 07 447

06.10.2021

09:00 Uhr **Endlich wieder Frühstück** - Zeit gemeinsam den Mittwoch zu beginnen

10:00 Uhr **Nordic-Walking!** Ob mit oder ohne Stöcke, wir gehen in den Wald

14:00 Uhr **Achtsamkeit** - Informationen zum bewussteren Umgang mit Stress im Alltag mit **Achim Kollross**

ab 15:30 Uhr Zeit für Gespräche bei **Kaffee und Kuchen**

13.10.2021

09:00 Uhr **Sekt-Frühstück** - Beschwingt starten wir in den Mittwoch

10:00 Uhr **Spielstunde mit Computerunterstützung:** Gehirntraining und Rate-Spaß mit **Peter Hartmann**

14:00 Uhr **Wohnen im Alter** - welche Möglichkeiten gibt es überhaupt? **Martin Wiedenbauer vom Stadt seniorenrat** stellt uns die verschiedenen Unterstützungsformen vor

ab 15:30 Uhr Zeit für Gespräche bei **Kaffee und Kuchen**

20.10.2021

ab 09:00 Uhr **Weißwurst-Frühstück!** Ohne geht der Mittwoch nicht richtig los...

10:00 Uhr Besuch der **Energie- und Umweltstation am Wöhrder See** mit einstündiger Führung. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Eine Anmeldung ist dringend erforderlich.

14:00 Uhr **Geistig fit - Wir spielen!** Lassen Sie sich von alten und neuen Kartenspielen begeistern

ab 15:30 Uhr Zeit für Gespräche bei **Kaffee und Kuchen**

27.10.2021

8:30 Uhr **Tagesausflug mit Bus nach Hof und Mödlareuth**

Mit geführtem **Stadtrundgang in Hof**; danach Weiterfahrt zum früheren Grenzort **Mödlareuth**; Rückkehr gegen 19:00 Uhr.

Kosten pro Person: 30,00 € inkl. Busfahrt, Eintritte und Führungen

Bitte beachten Sie: die Anzahl der Teilnehmenden ist bei allen Veranstaltungen begrenzt. Eine **Voranmeldung - telefonisch oder per Mail - ist erforderlich.** Während der Busfahrt und der Führung ist das Tragen einer FFP2-Maske verpflichtend. Die **3G-Regel, d.h. Zutritt und Teilnahme nur mit Nachweis als Geimpfter, Genesener oder negativ Getesteter findet für alle Anwendung!!!** Bitte beachten Sie auch, dass nur Personen zu den Veranstaltungen zugelassen sind, die:

- in den letzten 14 Tage **keinen** Kontakt zu einem bestätigten an COVID-19-Erkrankten hatten oder
- **keine** Symptome aufweisen, die auf eine COVID-19-Erkrankung hindeuten können oder
- **keinen Quarantänebeschränkungen** unterliegen oder
- sich **nicht** in einem Gebiet aufgehalten haben, das durch das Robert-Koch-Institut (RKI) zu einem **Hoch-Risikogebiet** ausgewiesen war oder innerhalb von 14 Tagen danach als solches ausgewiesen worden ist.

