



### **Treff's für Senioren bei AWO / VdK**

Begegnungsstätte Mannheimerstr. 16 a (gegenüber vom Bahnhof)

Kaffee und Kuchen jeden 1. Dienstag im Monat 14 - 17 Uhr; Ansprechpartner: Uwe Chelius, Tel: 0151 11 54 11 01

Dämmerstopp jeden letzten Dienstag im Monat; Ansprechpartner: Uwe Chelius, Tel: 0151 11 54 11 01

Musikstammtisch jeden letzten Mittwoch im Monat; Ansprechpartnerin: Angela Plogsties-Rudnick, Tel: 0152 0965 1503

Romme Abend jeden Donnerstag ab 17 Uhr; Ansprechpartnerin: Bärbel Fries, Tel: 0176 6511 5290 oder Jutta Spieß Tel: 06326 81 87

### **St. Maria Alten- und Pflegeheim der Altenhilfe e.V.**

Gruppengymnastik im Gymnastikraum montags und donnerstags. Nach Kennenlernen der Geräte ist individuelles Training möglich von montags bis freitags. Nutzungsgebühr 2,50 Euro, Zehnerkarte 20 Euro; Ansprechpartnerin: Frau Sattelberger Tel: 06322 97 97 80

### **Bewegungstreff Lauf-Club e. V.**

Treffen jeden Montag 11 Uhr zum gemeinsamen Laufen ca.30 min

Treffpunkt: Wurstmarktplatz vor dem Hotel Mercure; Ansprechpartner: Wolfgang Schantz, Tel: 06322 64 252 oder 0177 31 54 543

### **Fitnessangebot des Turnverein Dürkheim 1860 e.V.**

Dienstags 15 - 16 Uhr „Alter in Bewegung“, Gymnastikraum; Ansprechpartnerin Susanne Müller-Hennicke

### **Fitnessangebot des Turnverein 1911 Seebach e.V.**

Donnerstags 16 - 17 Uhr Seniorengymnastik Damen und Herren, Ansprechperson E. Hasselmann

### **Gemeindeschwester plus**

Frau Vera Götz Tel: 06322 96 19 125

Fit mit Rollator jeden 4. Dienstag im Monat 14:30 - 16:30 Uhr, gemeinsames Bewegen mit Rollator und Einkehr zum Kaffeetrinken und Plaudern

Treffpunkt: Hotel Mercure, Wurstmarktplatz, Bad Dürkheim



### **Mehrgenerationenhaus (MGH)**

Anlaufstelle der verschiedenen Angebote: Jutta Schlotthauer, Tel: 06322 935 34 30

Café Trift Montags 15 - 16:30 Uhr, Offene Kaffeestunde mit wechselndem Programm

Reparatur- Nähcafé Dienstags 15 - 16:30 Uhr, Anmeldung: I. Betz Tel: 0151 61 45 44 17

Näh-Café Dienstags 15 - 16:30 Uhr, Anmeldung: S. Schipplick, E-Mail: sig.schipplick@yahoo.de

Lesekreis Seitenweise Jeden 1. Mittwoch im Monat 15 - 16.30 Uhr im 1. OG (Fahrstuhl)

Waffeltag mit PC und Handysprechstunde Donnerstags 15 - 16:30 Uhr

Chor Silberklang Gemeinsam singen macht glücklich und gesund! Jeden 1. Donnerstag im Monat im 1. OG (Fahrstuhl) 15 - 16:30 Uhr Leitung: Ingrid Melzer

Schach- und Kartenspieltreff Freitags 15 - 16:30 Uhr

### **Seniorenbüro**

Sprechstunde jeden letzten Dienstag im Monat 15 - 16:30 Uhr im MGH

Tel: 06322 935 34 34 oder per E-Mail: seniorenbuero@bad-duerkheim.de

### **Seniorenkreis in der Burgkirche**

Wechselnde Veranstaltungen z.B. Senioren-Disco; Ansprechpartnerin Frau Anders, Tel: 0152 22 091380

### **Seniorenbus:**

Der Seniorenbus fährt an folgenden Wochentagen (außer an Feiertagen):

Dienstags von 08 - 18 Uhr / Mittwochs von 08 - 13 Uhr/ Donnerstags von 08 - 18 Uhr

Fahrgäste werden kostenfrei direkt an der Haustür abgeholt, zum gewünschten Ziel gebracht und anschließend wieder nach Hause gefahren. Fahrten können telefonisch angemeldet werden: montags und mittwochs zwischen 14 und 16:30 Uhr unter der Rufnummer 030 22 90 87 859 (Anruf zum Ortstarif).

Das ist eine kleine Auswahl an Angeboten für Freizeit und Fitness.

Weitere Möglichkeiten können direkt bei den Vereinen oder aus dem Amtsblatt bzw. der Tageszeitung entnommen werden bzw. im Seniorenbüro erfragt werden.